

## 1. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

➤ عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى: يساهم النشاط البدني الرياضي في تحسين الحالة النفسية للمصابين بداء السكري.

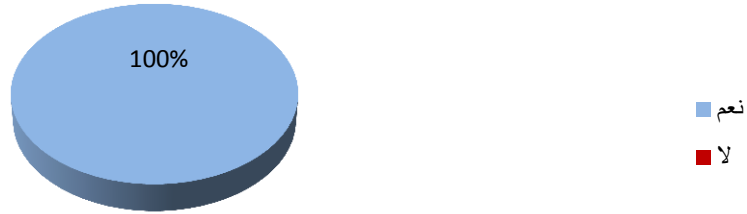
نص السؤال الأول: هل ترى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي كوسيلة لتقليل الاضطرابات النفسية؟  
الغرض منه: معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي يساهم في تقليل الاضطرابات النفسية.

## جدول البيانات رقم 01

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
لا	00	00
نعم	05	100
المجموع	05	100

## التمثيل البياني رقم 01:

يبين نسبة إجابات العينة للسؤال الأول



## تحليل النتائج السؤال 01:

يبين الجدول أعلاه ومن الدائرة النسبية أن عدد الأطباء الذين أجابوا بـ نعم كان 05 بنسبة 100% حيث أكدوا على أن النشاط البدني الرياضي يساهم في تقليل الاضطرابات النفسية.  
ومنه نستنتج أن النشاط البدني الرياضي يساهم بشكل كبير في تقليل الاضطرابات النفسية التي تصاحب المصابين بمرض السكري.

نص السؤال الثاني: هل ترى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي وسيلة للتقليل من التوتر الناتج عن المرض؟

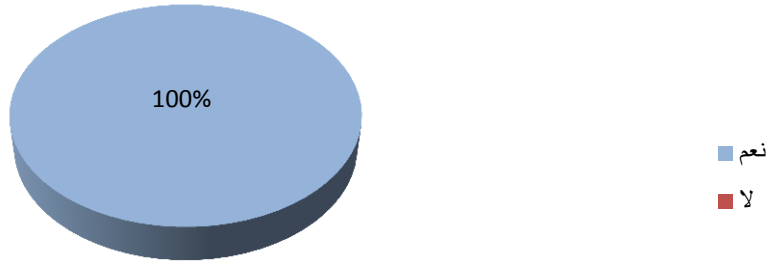
الغرض منه: معرفة ما إذا كان النشاط البدني يقلل من التوتر الذي يطرأ نتيجة المرض.

### جدول البيانات رقم 02

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
لا	00	00
نعم	05	100
المجموع	05	100

### التمثيل البياني رقم 02:

يبين نسبة إجابات العينة للسؤال الثاني



### تحليل النتائج السؤال 02:

نلاحظ من خلال الجدول أن كل الأطباء اتفقوا على إجابة واحدة وأجابوا بـ نعم بنسبة 100% حيث أقرروا أن النشاط البدني الرياضي يقلل من التوتر الذي يصاحب المرض.

ومنه نستنتج أن النشاط البدني الرياضي يقلل من التوتر الذي يطرأ نتيجة المشاكل الصحية التي يواجهها المصاب بالسكري.

نص السؤال الثالث: هل يساهم النشاط البدني الرياضي في تقليل الانفعال؟

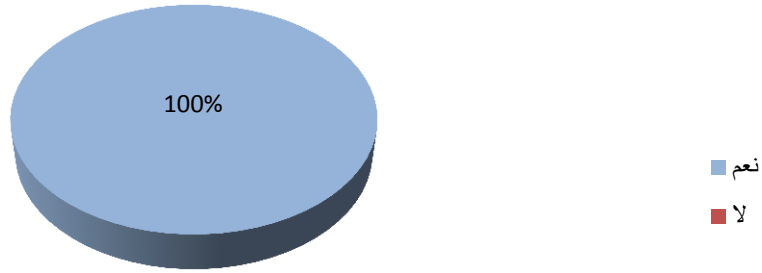
الغرض منه: معرفة إمكانية النشاط البدني الرياضي في تقليل وتهدئة انفعالات الشخص المصاب.

### جدول البيانات رقم 03

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
00	00	لا
100	05	نعم
100	05	المجموع

### التمثيل البياني رقم 03:

يبين نسبة إجابات العينة للسؤال الثالث



### تحليل النتائج السؤال 03:

يتضح من خلال الجدول أعلاه ومن خلال الدائرة النسبية كذلك أننا عدد الأطباء 05 الذين أجابوا بـ نعم

أي بنسبة 100%، حيث أقرروا على أن النشاط البدني الرياضي يقلل من الانفعالات.

ومنه نستنتج أن الانفعالات التي يشعر بها المصاب بداء السكري تقل عند ممارسة النشاط البدني الرياضي

بشكل كبير وملحوظ.

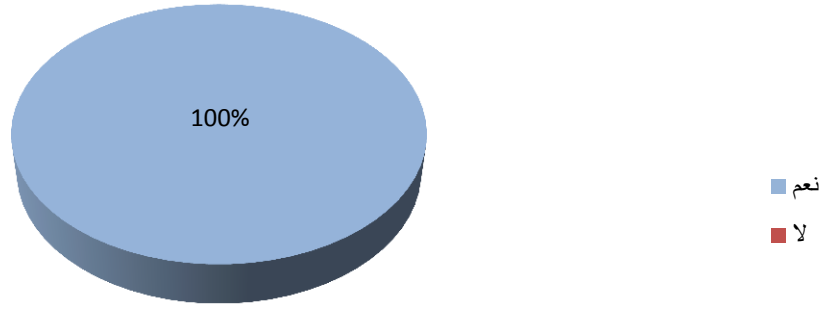
نص السؤال الرابع: هل يساهم النشاط البدني الرياضي في تقليل السلوك العدواني؟  
الغرض منه: معرفة ما إذا كانت ممارسة النشاط البدني الرياضي يقلل من السلوك العدواني.

## جدول البيانات رقم 04

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
لا	00	00
نعم	05	100
المجموع	05	100

## التمثيل البياني رقم 04:

يبين نسبة إجابات العينة للسؤال الرابع



## تحليل النتائج السؤال 04:

نرى من خلال الجدول أعلاه أن كل الأطباء أجابوا بنعم أي بنسبة 100% حيث أكدوا على أن النشاط البدني الرياضي يقلل من السلوك العدواني.  
ومنه نستنتج أن للنشاط البدني الرياضي مساهمة إيجابية المتمثلة في تقليل حالة السلوك العدواني الذي يكون فيه المصاب بداء السكري.

نص السؤال الخامس: هل ترى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي له مساهمة في تعزيز الثقة بالنفس؟

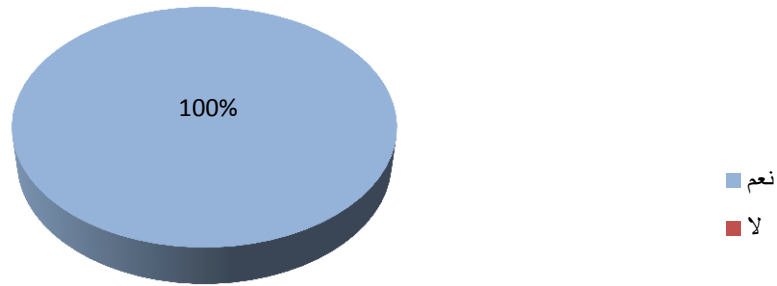
الغرض منه: معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي يساهم في تعزيز الثقة بالنفس.

### جدول البيانات رقم 05

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
00	00	لا
100	05	نعم
100	05	المجموع

### التمثيل البياني رقم 05:

يبين نسبة إجابات العينة للسؤال الخامس



### تحليل النتائج السؤال 05:

نلاحظ من خلال الجدول في الأعلى أن عدد الأطباء كان 05 الذين أجابوا بـ نعم بنسبة كاملة 100% وأكدوا على مساهمة النشاط البدني الرياضي في تعزيز الثقة بالنفس.

ومنه نستنتج من إجماع الأطباء على أن النشاط البدني الرياضي يقدم دفعة معنوية تساهم في تعزيز الثقة بنفس المصاب بداء السكري.

نص السؤال السادس: هل التوقف عن ممارسة النشاط البدني الرياضي يؤدي لزيادة حالة التوتر الذي يصاحب المرض؟

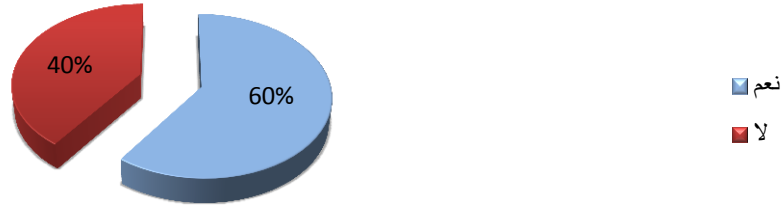
الغرض منه: معرفة تأثير حالة المصاب عند التوقف عن ممارسة النشاط البدني الرياضي.

### جدول البيانات رقم 06

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
40	02	لا
60	03	نعم
100	05	المجموع

### التمثيل البياني رقم 06:

يبين نسبة إجابات العينة للسؤال السادس



### تحليل النتائج السؤال 06:

يبدو من خلال الجدول البياني رقم 06 أن نسبة 40% أجابوا بـ لا أن التوقف عن ممارسة النشاط البدني الرياضي لا يؤدي لزيادة حالة التوتر الذي يصاحب المرض، في حين أجاب 03 أطباء بنسبة 60% بـ نعم بأن التوقف عن ممارسة النشاط البدني الرياضي يؤدي لزيادة حالة التوتر الذي يصاحب المرض.

إذن نستنتج أن التوقف عن ممارسة النشاط البدني الرياضي يؤدي إلى تدهور الحالة الصحية والإصابة بمضاعفات داء السكري مما يؤدي إلى زيادة حالة التوتر الذي يصاحب المرض.

نص السؤال السابع: هل يساهم النشاط البدني الرياضي في تغيير نفسية المصاب بداء السكري إيجابياً؟

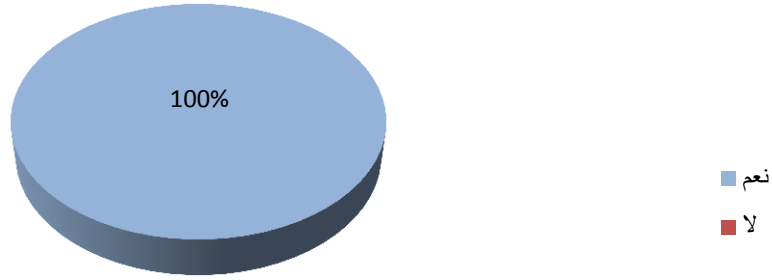
الغرض منه: معرفة مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحسين نفسية المصاب بالسكري.

### جدول البيانات رقم 07

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
00	00	لا
100	05	نعم
100	05	المجموع

### التمثيل البياني رقم 07:

يبين نسبة إجابات العينة للسؤال السابع



### تحليل النتائج السؤال 07:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن كل الأطباء أجابوا بـ نعم بنسبة 100% على أن النشاط البدني الرياضي يساهم في تغيير نفسية المصاب بالسكري إيجابياً.

ومنه نستنتج أن النشاط البدني الرياضي يساهم في تحسين نفسية المصاب بداء السكري من الأسوأ إلى الأحسن لما يقدمه النشاط من متنفس لهاته الفئة.

➤ عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية: يساهم النشاط البدني الرياضي في تحسين الحالة الفيزيولوجية للمصابين بداء السكري.

نص السؤال الثامن: هل ممارسة النشاط البدني الرياضي له مساهمة في تحسين العملية العلاجية للمصاب بداء السكري؟

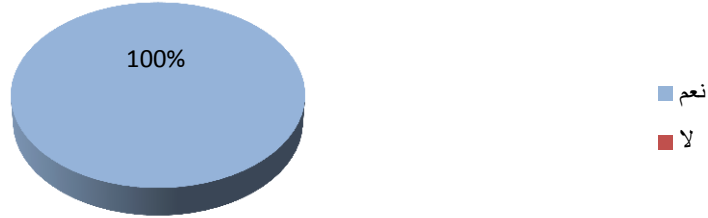
الغرض منه: معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي يساهم في تقدم عملية العلاج.

جدول البيانات رقم 08

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
00	00	لا
100	05	نعم
100	05	المجموع

التمثيل البياني رقم 08:

يبين نسبة إجابات العينة للسؤال الثامن



تحليل النتائج السؤال 08:

يتضح من خلال الجدول رقم 08 أن نسبة 100% من الأطباء أجابوا بـ نعم على أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في تحسين العملية العلاجية، وبالتالي أكدوا على ممارسة النشاط البدني الرياضي. إذن نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي له القدرة على تسهيل وتحسين عملية علاج المصابين بداء السكري لما لها فائدة على الصحة بشكل عام.



نص السؤال التاسع: هل ترى أن النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من استعمال الأنسولين؟

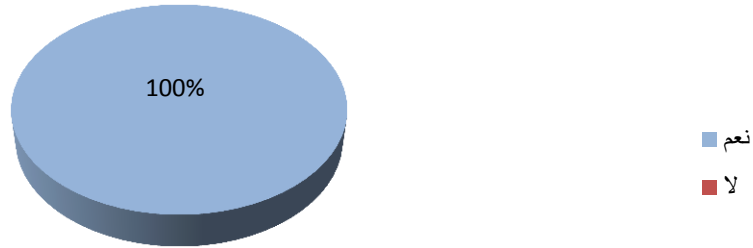
الغرض منه: معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي يعدل نسبة السكري في الدم ويقلل من استعمال الأنسولين.

### جدول البيانات رقم 09

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
00	00	لا
100	05	نعم
100	05	المجموع

### التمثيل البياني رقم 09:

يبين نسبة إجابات العينة للسؤال التاسع



### تحليل النتائج السؤال 09:

يبين الجدول أعلاه أن عدد الأطباء الذين أجابوا بـ نعم 05 بنسبة 100% على أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من استعمال الأنسولين.

ومنه نستنتج أن ممارسي النشاط البدني الرياضي المصابين بداء السكري لهم القدرة على استهلاك الغلوكوز الموجود في الدم مما يؤدي إلى استعمال الأنسولين بكمية أقل من غير الممارس للنشاط البدني الرياضي.

نص السؤال العاشر: هل للنشاط البدني الرياضي مساهمة في التحكم في وزن المصاب بداء السكري؟

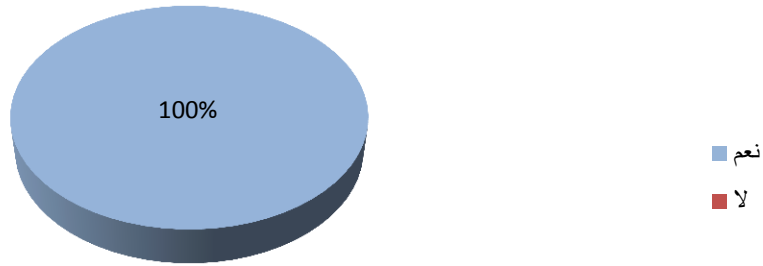
الغرض منه: معرفة مساهمة النشاط البدني الرياضي في التحكم في وزن المصاب بداء السكري.

### جدول البيانات رقم 10

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
لا	00	00
نعم	05	100
المجموع	05	100

### التمثيل البياني رقم 10:

يبين نسبة إجابات العينة للسؤال العاشر



### تحليل النتائج السؤال 10:

يتبين من خلال الجدول رقم 10 نرى أن نسبة 100% من الأطباء أجابوا بـ نعم أن النشاط البدني الرياضي يساهم في التحكم على وزن المصاب بداء السكري.

ومنه نستنتج أن النشاط البدني الرياضي يساهم في المحافظة والتحكم في وزن المصاب بالسكري الذي بطبيعته يزداد وزنه لاستمرارية وجود السكر في الدم، لذا فإن النشاط البدني الرياضي يقوم بحرق السكر الموجود في الدم ومنه المحافظة على وزنه.

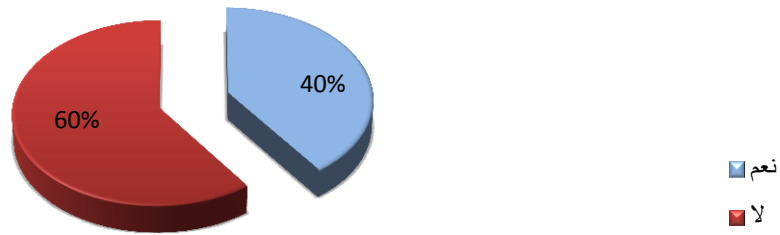
نص السؤال الحادي عشر: هل يساهم النشاط البدني الرياضي في التقليل من حالة التبول السكري المتكررة؟  
الغرض منه: معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من السكر الموجود في الدم والذي يطرحه المصاب عن طريق التبول السكري.

### جدول البيانات رقم 11

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
60	03	لا
40	02	نعم
100	05	المجموع

#### التمثيل البياني رقم 11:

يبين نسبة إجابات العينة للسؤال الحادي عشر



#### تحليل النتائج السؤال 11:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 11 أن الأطباء الذين أجابوا بـ نعم 02 بنسبة 40% على أن النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من حالة التبول السكري المتكررة في حين أن الأطباء الذين أجابوا بـ لا 03 بنسبة 60% على أن النشاط البدني الرياضي لا يساهم في تقليل حالة التبول السكري المتكررة.

ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تساهم في التقليل من التبول السكري المتكررة لأنها حالة في طبيعة المرض الذي لا بد من طرح السكر الزائد عن طريق التبول السكري المتكرر.

نص السؤال الثاني عشر: هل الغثيان المستمر للمصاب بداء السكري ينقص عند ممارسة النشاط البدني الرياضي؟

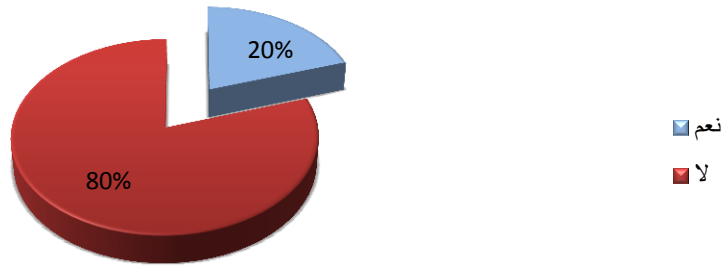
الغرض منه: معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي يساهم في إنقاص الغثيان المتكرر للمصاب بالسكري.

### جدول البيانات رقم 12

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
لا	04	80
نعم	01	20
المجموع	05	100

### التمثيل البياني رقم 12:

يبين نسبة إجابات العينة للسؤال الثاني عشر



### تحليل النتائج السؤال 12:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن الأطباء الذين أجابوا بـ نعم 01 بنسبة 20% على أن النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من الغثيان المستمر في حين أن الأطباء الذين أجابوا بـ لا 04 بنسبة 80% على أن النشاط البدني الرياضي لا يساهم في تقليل من الغثيان المستمر.

إذن نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تساهم في التقليل من الغثيان المستمر لأنها حالة ناتجة إما عن نقص مفرط للسكر في الدم أو ارتفاع مفرط للسكر في الدم ومنه فإن ممارسة الرياضة لا تساهم في التقليل من الغثيان فهو نتاج لإفراط في تناول السكريات أو العكس.

نص السؤال الثالث عشر: هل ترى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في حماية باقي أجهزة الجسم من داء السكري؟

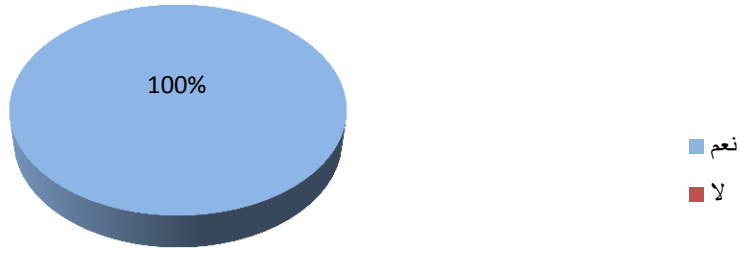
الغرض منه: معرفة ما إذا كانت ممارسة النشاط البدني الرياضي تحمي أجهزة الجسم من انتشار المرض إليها.

### جدول البيانات رقم 13

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
لا	00	00
نعم	05	100
المجموع	05	100

### التمثيل البياني رقم 13:

يبين نسبة إجابات العينة للسؤال الثالث عشر



### تحليل النتائج السؤال 13:

من خلال الجدول رقم 13 نرى أن 05 من الأطباء أجابوا بـ نعم بنسبة 100% بأن ممارسة النشاط البدني الرياضي تساهم في حماية أجهزة الجسم من داء السكري.

ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تساهم في حماية أجهزة الجسم من انتشار داء السكري لباقي الأعضاء مثل العينين الذي يكون للنشاط البدني مساهمة في عدم انتقال السكري إليها وكذلك حماية القلب والكليتين وغيرها، لذا فإن النشاط البدني الرياضي يقوم بحماية الجسم من انتشار السكري إليها.

نص السؤال الرابع عشر: هل يساهم النشاط البدني الرياضي في تحسين التحاليل الطبية من الأسوأ إلى الأحسن.

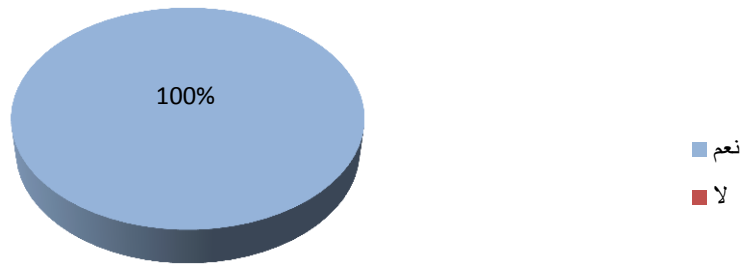
الغرض منه: معرفة مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحسين الحالة الصحية بشكل عام للمصاب بداء السكري.

#### جدول البيانات رقم 14

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
00	00	لا
100	05	نعم
100	05	المجموع

#### التمثيل البياني رقم 14:

يبين نسبة إجابات العينة للسؤال الرابع عشر



#### تحليل النتائج السؤال 14:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن كل الأطباء أجابوا بـ نعم بنسبة 100% على أن النشاط البدني الرياضي يحسن التحاليل من الأسوأ إلى الأحسن.

ومنه نستنتج أن النشاط البدني الرياضي يقوي الصحة العامة ويساهم في تحسن نتائج التحاليل الطبية من نتائج محيية إلى نتائج مرضية بعد الممارسة، لما يقدمه النشاط البدني من تقوية لأجهزة الجسم المختلفة.

➤ عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة: يساهم النشاط البدني الرياضي في التحكم في المضاعفات الناتجة عن النظام الغذائي.

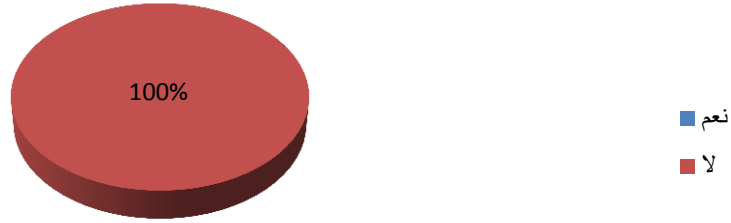
نص السؤال الخامس عشر: هل ممارسة النشاط البدني الرياضي تساعد في تناول الأغذية بدون حمية (ريجيم)؟ الغرض منه: معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي يساعد في الأكل دون وجود حمية.

### جدول البيانات رقم 15

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
100	05	لا
00	00	نعم
100	05	المجموع

### التمثيل البياني رقم 15:

يبين نسبة إجابات العينة للسؤال الخامس عشر



### تحليل النتائج السؤال 15:

من خلال الجدول رقم 15 نرى أن كل الأطباء أجابوا بـ لا بنسبة 100% بأن ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تساهم في تناول الأغذية بدون حمية (ريجيم).

ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تساهم في التوقف عن الحمية المتبعة لأن الحمية هي جزء من العلاج للمصاب بداء السكري، فالأدوية والحمية وممارسة النشاط الرياضي لا يمكن الاستغناء عن أحدهم لتجنب المضاعفات الناتجة عن المرض.

نص السؤال السادس عشر: هل ممارسة النشاط البدني الرياضي تساعد في حرق السكر الزائد الموجود في الدم؟

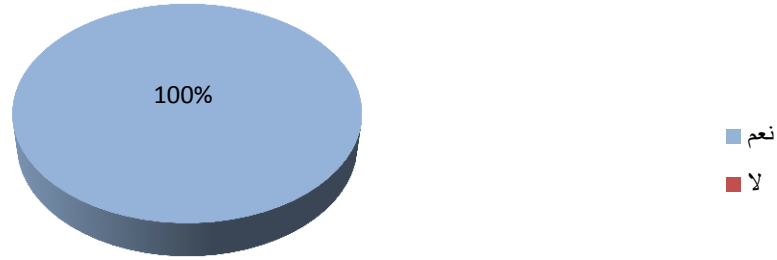
الغرض منه: معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي يحرق السكر الزائد للمصاب بالداء السكري.

### جدول البيانات رقم 16

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
00	00	لا
100	05	نعم
100	05	المجموع

### التمثيل البياني رقم 16:

يبين نسبة إجابات العينة للسؤال السادس عشر



### تحليل النتائج السؤال 16:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن كل الأطباء أجابوا بـ نعم بنسبة 100% على أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد في حرق السكر الموجود في الدم.

نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد في خفض السكر الموجود في دم المصاب بالسكري، فيقوم النشاط البدني بحرق كمية من السكر ومنه يعتدل في الدم.



نص السؤال السابع عشر: هل يستطيع المصاب بداء السكري الممارس للنشاط البدني الرياضي تناول جميع المأكولات؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان بإمكان المصاب تناول جميع المأكولات إذا كان ممارس للنشاط البدني الرياضي.

### جدول البيانات رقم 17

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
80	04	لا
20	01	نعم
100	05	المجموع

### التمثيل البياني رقم 17:

يبين نسبة إجابات العينة للسؤال السابع عشر



### تحليل النتائج السؤال 17:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 17 أن الأطباء الذين أجابوا بـ نعم 01 بنسبة 20% على أن المصاب الممارس للنشاط البدني الرياضي يستطيع تناول جميع الأغذية، في حين أن الأطباء الذين أجابوا بـ لا 04 بنسبة 80% على أن المصاب الممارس للنشاط البدني الرياضي لا يستطيع تناول جميع الأغذية

إذن نستنتج أن المصاب بداء السكري لا يستطيع تناول جميع الأغذية حتى ولو كان يمارس النشاط البدني الرياضي فليديه حمية معينة من طرف الطبيب لا بد له من إتباعها، وفي حالة خرج عن نظام الحمية فلا بد له من المراقبة المستمرة بعد تناول هذا الغذاء.

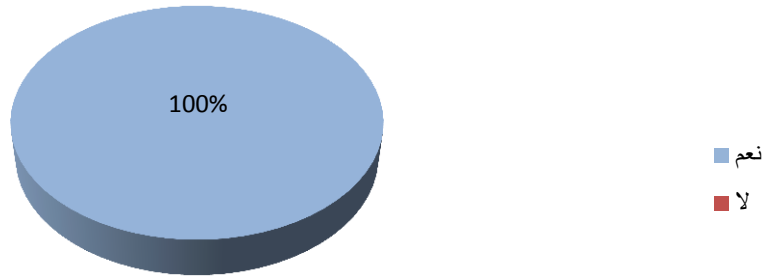
نص السؤال الثامن عشر: هل الاستمرارية في ممارسة النشاط البدني الرياضي تقلل من استعمال الأدوية؟  
الغرض منه: معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي مفيداً للصحة العامة وتجنبه الإصابة بالأمراض الأخرى.

## جدول البيانات رقم 18

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
00	00	لا
100	05	نعم
100	05	المجموع

## التمثيل البياني رقم 18:

يبين نسبة إجابات العينة للسؤال الثامن عشر



## تحليل النتائج السؤال 18:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن كل الأطباء أجابوا بـ نعم بنسبة 100% على أن الاستمرارية في ممارسة النشاط البدني الرياضي تقلل من استعمال الأدوية يساعد.

نستنتج أن المواظبة على ممارسة النشاط البدني الرياضي تقلل من استعمال الأدوية أو على الأقل يقلل من تركيز الأدوية فالنشاط البدني يحسن صحة الجسم بصفة عامة.

نص السؤال التاسع عشر: هل نوع النشاط البدني الرياضي يحدد نوع الأطعمة المتناولة؟

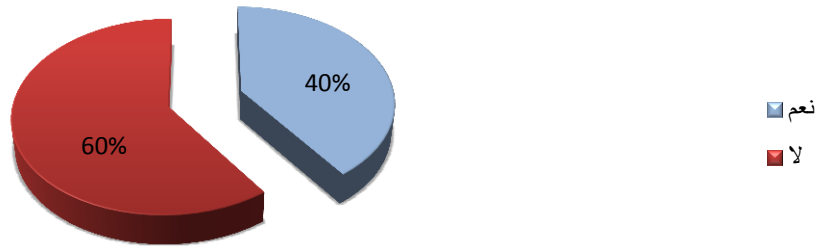
الغرض منه: معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي يحدد نوع الأطعمة المتناولة.

### جدول البيانات رقم 19

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
لا	03	60
نعم	02	40
المجموع	05	100

### التمثيل البياني رقم 19:

يبين نسبة إجابات العينة للسؤال التاسع عشر



### تحليل النتائج السؤال 19:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 19 أن الأطباء الذين أجابوا بـ نعم 02 بنسبة 40% على أن النشاط البدني الرياضي يحدد نوع الأطعمة المتناولة، في حين أن الأطباء الذين أجابوا بـ لا 03 بنسبة 60% على أن النشاط البدني الرياضي لا يحدد نوع الأطعمة المتناولة.

نستنتج أن نوع الأطعمة المتناولة لا تحدده ممارس النشط البدني الرياضي، إلا أن عند ممارسة النشاط البدني للمصاب بداء السكري لا بد له من تناول سكر سريع بالإضافة إلى سكر بطيء لإتمام حاجيات جسم المصاب عند استهلاك السكر الموجود أثناء الممارسة.

نص السؤال العشرون: هل ترى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يفتح شهية المصاب بداء السكري؟

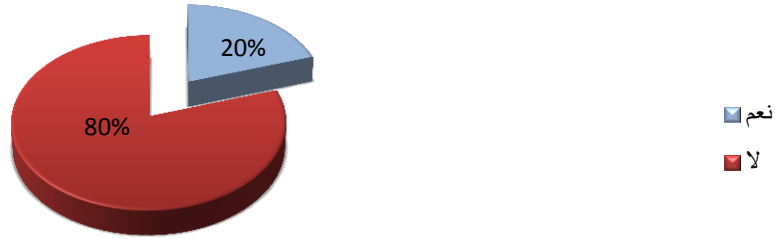
الغرض منه: معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي يفتح شهية المصاب.

### جدول البيانات رقم 20

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
لا	04	80
نعم	01	20
المجموع	05	100

### التمثيل البياني رقم 20:

يبين نسبة إجابات العينة للسؤال العشرين



### تحليل النتائج السؤال 20:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن الأطباء الذين أجابوا بـ نعم 01 بنسبة 20% على أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تفتح شهية المصاب، في حين أن الأطباء الذين أجابوا بـ لا 04 بنسبة 80% على أن ممارسة النشاط الرياضي لا تفتح شهية المصاب.

ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تفتح الشهية لأن شهية المصاب بداء السكري دائما مفتوحة ويكون المصاب دائماً في رغبة ملحة للأكل وليس ممارسة النشاط البدني هي التي تفتح شهيته.

نص السؤال الحادي والعشرين: هل الشخص المصاب بداء السكري المستهلك للأنسولين أو الأقراص ينقص كمية تناولها إذا كان من ممارسين النشاط البدني الرياضي؟

الغرض منه: معرفة مساهمة النشاط البدني الرياضي في إنقاص كمية الأنسولين أو الأقراص لدى المصاب.

### جدول البيانات رقم 21

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
لا	01	20
نعم	04	80
المجموع	05	100

### التمثيل البياني رقم 21:

يبين نسبة إجابات العينة للسؤال الواحد والعشرين



### تحليل النتائج السؤال 21:

يبدو من خلال الجدول رقم 21 أن الأطباء الذين أجابوا بـ نعم كان 04 بنسبة 80% على أن المصاب المستهلك للأنسولين أو الأقراص والممارس للنشاط البدني الرياضي ينقص كمية تناولها، في حين أن الأطباء الذين أجابوا بـ لا 01 بنسبة 20% على أن المصاب المستهلك للأنسولين أو الأقراص والممارس للنشاط البدني الرياضي لا ينقص كمية تناولها.

نستنتج أن النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من استهلاك الأنسولين والأقراص لأن ممارسة النشاط الرياضي تعدل كمية السكر الموجود في الدم بالإضافة إلى تحفيز البنكرياس لإفراز كمية أكبر من الأنسولين في الجسم.

نص السؤال الثاني والعشرين: هل يساهم النشاط البدني الرياضي في زيادة عدد الوجبات لدى المصابين بداء السكري؟

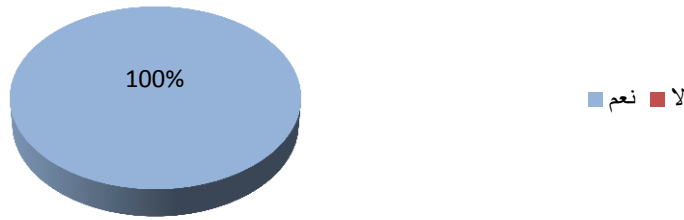
الغرض منه: معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي يزيد من عدد الوجبات المتناولة.

### جدول البيانات رقم 22

النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
00	00	لا
100	05	نعم
100	05	المجموع

### التمثيل البياني رقم 22:

يبين نسبة إجابات العينة للسؤال الثاني والعشرين



### تحليل النتائج السؤال 22:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن كل الأطباء أجابوا بـ نعم بنسبة 100% على أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تزيد في عدد الوجبات المتناولة لدى المصاب.

نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تدفع المصاب بداء السكري إلى زيادة عدد الوجبات في اليوم الذي مارس فيه النشاط الرياضي راجع ذلك إلى حرق كمية كبيرة من السكر الموجود في الدم وبذلك لا بد من تناول وجبات إضافية لسد حاجيات الجسم من السكر الذي أستهلك بسبب ممارسة النشاط البدني الرياضي.

## 2. مناقشة النتائج:

## + مناقشة وتفسير الفرضية الأولى:

تناولت الفرضية الأولى (الجداول من 1 إلى 7) ما يلي: يساهم النشاط البدني الرياضي في تحسين الحالة النفسية للمصابين بداء السكري، وانطلاقاً من الفرضية واعتماداً على نتائج الجداول (1-2-3-4) فإن نسبة 100% من الأطباء المختصين في داء السكري أكدوا على أن النشاط البدني الرياضي يساهم في تقليل الاضطرابات النفسية والتوتر والانفعال والسلوك العدواني، وأعطوا كامل الصلاحية على ضرورة ممارسة النشاط الرياضي لما يقدمه من دفعة معنوية قوية ومتنفس يساهم في تجنب المضاعفات المتمثلة في الاضطرابات العصبية كالخوف الدائم من تفاقم المرض، والقلق والاكتئاب والاضطراب النفسي والأرق وانعدام الرغبة في العمل<sup>(1)</sup>، فيما كان هناك اختلاف في الجدول رقم (6) بين الأطباء على أن التوقف عن ممارسة النشاط البدني الرياضي يؤدي لزيادة حالة التوتر لدى المصاب بالسكري، حيث كانت نسبة 60% من الأطباء أجابوا على أن التوقف عن الممارسة يؤدي إلى زيادة التوتر بالنسبة للشخص المصاب راجع ذلك إلى تدهور الحالة الصحية عند التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي مما يجعل الفرد يحس بتفاقم المرض.

أما بالنسبة للجداول رقم (5-7) فإن النسبة الكاملة من الأطباء أكدوا على أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تساهم في تعزيز الثقة بالنفس و تغيير حالة المصاب إيجابياً، يرجع ذلك إلى أن ممارسة النشاط الرياضي تتيح للمصاب فرصة الترويح وتقدم له متنفس للشعور بالراحة وتجنب ضغوط المرض، كما أكد عبدالله أحمد على أن الرياضة هامة وتمثل جزءاً من العلاج النفسي والجسمي، إلا أن نوعها وحجمها يجب أن يتماشى مع حالة المريض الصحية وكفاءته الجسمانية، وبشكل عام لا تمارس الرياضة إلا إذا نصحك الطبيب بذلك.<sup>(2)</sup> وانطلاقاً من تحليلنا للنتائج تبين لنا أن النشاط البدني الرياضي له مساهمة واضحة في تحسين الحالة النفسية للمصابين بداء السكري، ومنه نتحقق من الفرضية الأولى.

## + مناقشة وتفسير الفرضية الثانية:

في سبيل تحقيق الفرضية الثانية: يساهم النشاط البدني الرياضي في تحسين الحالة الفيزيولوجية للمصابين بداء السكري، وضحت الجداول من 8 إلى 14 مختلف النتائج:

(1) محمد جاسم محمد: مرجع سابق، ص 33.

(2) عبدالله أحمد جنيد: مرجع سابق، ص 72.

من خلال الجداول (8-14) كانت إجابة الأطباء المختصين في داء السكري على أن النشاط البدني الرياضي يساهم في تحسين العملية العلاجية وتحسين التحاليل الطبية قدرت بنسبة 100% ممن أقرروا بالدور البارز والفعال الذي تلعبه ممارسة النشاط البدني الرياضي في تقوية الصحة العامة للمصاب وتقدم العلاج نحو الأحسن، فبطبيعة الحال عند ممارسة الرياضة تزداد مناعة الجسم ويصبح مقاوم للأمراض أكثر من من لا يمارسون الرياضة وبهذا تتقدم العملية العلاجية وتحسن تحاليل المصاب نحو الأحسن.

أما ما نراه من خلال الجدول 9 فنسبة 100% من الأطباء قالوا أن كمية استعمال الأنسولين بالنسبة للشخص المصاب تقل إذا كان من ممارسي النشاط البدني الرياضي، لأن ممارسة النشاط البدني الرياضي يخفف غدة البنكرياس لإنتاج الأنسولين وبذلك مقدار حاجة المصاب لاستعمال الأنسولين يقل.

أما من خلال الجدول 10 فيما يخص مساهمة النشاط البدني الرياضي في التحكم في وزن المصاب بداء السكري فكانت النسبة الكاملة 100% من طرف الأطباء على أن ممارسة النشاط الرياضي يساهم في التحكم في وزن المصاب، لأن طبيعة جسم المصاب بداء السكري تميل إلى الزيادة في الوزن لما يحمله الدم من سكر زائد طوال اليوم، وعند ممارسة النشاط البدني فإن السكر الزائد يحرق عند ممارسة النشاط الرياضي وبذلك يتم التحكم في الوزن، وهذا ما أكده أيمن الحسيني على أن فوائد الرياضة لا تتركز فقط على إنقاص الوزن بل تتعدى ذلك فهي تحدث انخفاض في كمية السكر في الدم عن طريق حرق السكريات الموجودة في الجسم، وبالتالي التقليل من عبء البنكرياس ومن الحاجة إلى الأنسولين أو الأقراص، كما أنها تخفف من نسبة الدهون في الدم وتبعد حدوث الأزمات القلبية وتحسن من حالة الدورة الدموية، كما أنها تساعد على سلامة وصحة الأوعية الدموية وتحافظ على قوام العضلات.<sup>(1)</sup>

فيما يبين الجدول (11-12) أن هناك اختلاف في آراء الأطباء حول مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من التبول السكري والغثيان المستمر للمصاب بداء السكري، حيث أكدت الأغلبية من الأطباء على أن ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تساهم في التقليل من التبول والغثيان، راجع ذلك إلى أن التبول السكري هو طرح للسكر الزائد في جسم المصاب، أما الغثيان فهو راجع إلى ارتفاع مفاجئ أو انخفاض مفاجئ في كمية السكر في الجسم مما يؤدي إلى الغثيان لذا فإن أخذ الحيلة والمراقبة المستمرة لسكر الدم بالنسبة للشخص المصاب واجبة دائماً.

(1) أيمن الحسيني: مرجع سابق، ص 45.



وفيما يخص الجدول 13 فإن نسبة 100% من الأطباء المختصين أكدوا على أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تؤدي إلى حماية أجهزة الجسم الأخرى من داء السكري، حيث وضعوا أن ممارسة النشاط البدني تمنع داء السكري من إصابة الكلى والعينين والأوعية وبالتالي يبقى داء السكري منحصر في ارتفاع السكر في الدم فقط ولا يؤدي إلى تعطيل الأجهزة الأخرى عن أداء وظائفها.

وانطلاقاً من أجوبة الأطباء المختصين وتحليلنا للنتائج تبين لنا أن النشاط البدني الرياضي يساهم في تحسين الحالة الفسيولوجية للمصاب بداء السكري، ما أوصلنا إلى تحقيق فرضيتنا الثانية.

### مناقشة الفرضية الثالثة:

تناولت الفرضية الثالثة (الجدول من 15 إلى 22) ما يلي: يساهم النشاط البدني الرياضي في التحكم في المضاعفات الناتجة عن النظام الغذائي.

ما نراه من خلال الجداول (15-17-19) أن الأطباء أكدوا على أنه لا يمكن للمصاب بداء السكري تناول الأغذية دون مراقبة حتى ولو كان يمارس النشاط الرياضي، فلا بد من إتباع حمية معينة حسب شدة الإصابة ولا يمكن تناول جميع المأكولات لأن النظام الغذائي هو أحد أنواع العلاج الثلاث المتمثل في الأدوية والنشاط البدني الرياضي والنظام الغذائي، وهذا ما أكده جمال غوردون بأن العلاج المثالي يتطلب حكمة الطبيب في إتخاذ القرار وإعطاء المريض قائمة للأغذية (طعاماً مناسباً لذوقه) مع المقدار المحدد للأنسولين أو للأقراص المضادة للسكر، بحيث يكون كافٍ لمنع ظهور السكر في الدم والبول، إلى جانب ذلك يقوم المريض بأعماله العادية بنشاط تام، وأن يحتفظ بوزنه ونشاطه وحيويته ولا تعثره أية مضاعفات وتعقيدات جراء المرض،<sup>(1)</sup> فممارسة النشاط الرياضي لا يمكن أن يساهم في التوقف عن الحمية المتبعة، إلا أنه يمكن في بعض الحالات تناول مأكولات إذا كان قد رغب فيها الشخص ولكن مع المراقبة الدائمة (في بعض الحالات وليس دائماً).

أما ما يبينه الجدول 16 أن نسبة 100% من الأطباء أكدوا على أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في حرق السكر الزائد الموجود في الدم، وكما قال أيمن الحسيني بأن مميزات النظام الغذائي يجب أن تساعد على المحافظة على الحالة الطبيعية لنسبة السكر في الدم والدهون وبذلك تمنع ظهور مضاعفات المرض، كما أن دور النظام الغذائي يتمثل في السيطرة على الحالة المرضية للمريض،<sup>(2)</sup> لأن ممارسة النشاط الرياضي تحتاج إلى مجهود وهو ما يدفع الجسم إلى حرق كمية السكر الزائد الموجود في الدم.

(1) جمال غوردون: مرجع سابق، ص 39.

(2) أيمن الحسيني: مرجع سابق، ص 43-44.

وفيما يخص الجداول (18-21) فإن الأطباء المختصين وضحووا أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تقلل من استعمال الأدوية وتقلل من تناول الأنسولين والأقراص بالنسبة للمصابين بداء السكري، راجع ذلك إلى أن ممارسة النشاط الرياضي يقوي البدن ويزيد من قوته مما يؤدي إلى نقص احتمالية إصابته بالأمراض الأخرى وهو ما ينقص استعمال الأدوية، أما بالنسبة للأنسولين والأقراص فإن الممارسة تؤدي إلى تحفيز غدة البنكرياس على إفراز كمية أكبر من الأنسولين مما يجعل الجسم يحتاج كمية أقل من التي كان يحتاجها قبل ممارسة النشاط الرياضي وهو ما يؤدي إلى التقليل من استعمال الأقراص والأنسولين.

أم بالنسبة للجداول (20-22) كانت إجابات الأطباء أن النشاط البدني الرياضي يساهم في زيادة عدد الوجبات ولكنه لا يساهم في فتح شهية المصاب بداء السكري، حيث وضحووا أن عند ممارسة النشاط البدني الرياضي لا بد للمصاب أن يأخذ جميع الاحتياطات بتناوله سكر سريع وسكر بطيء قبل البدء في الممارسة لتفادي انخفاض السكر في الدم، أما بالنسبة لفتح شهية المصاب فإن ممارسة النشاط الرياضي لا يساهم في ذلك لأن شهية المصاب بداء السكري بطبيعتها تكون مفتوحة فهو دائماً في رغبة إلى الأكل.

انطلاقاً من أجوبة الأطباء المختصين وتحليلنا للنتائج تبين لنا أن النظام الغذائي الذي يتبعه المصاب بداء السكري لا يمكن الاستغناء عنه حتى بممارسة النشاط البدني الرياضي فالنظام الغذائي ضروري كما أن ممارسة الرياضة ضرورية، فلتجنب المضاعفات لا يمكن الاستغناء عن الاثنين، بمعنى أن النشاط البدني الرياضي لا يساهم في التحكم في المضاعفات الناتجة عن النظام الغذائي، وذلك ما أوصلنا إلى رفض فرضيتنا الثالثة.

## 3. الاستنتاج العام:

من خلال تفحصنا لنتائج الاستبيان والتي تضمنت 22 سؤال موجهة نحو الأطباء المختصين بداء السكري تم التوصل بعد مناقشتها إلى:

تم التوصل إلى بعض الحقائق التي تم تسطيرها في الفرضيات، حيث وجدنا أن للنشاط البدني الرياضي مساهمة كبيرة في التقليل من مضاعفات داء السكري، وهذا ما أكده الأطباء المختصين فهو يساهم من الناحية النفسية في تعزيز الثقة بالنفس وتجنب الاضطرابات النفسية وتقليل التوتر مما يجعل حالة المصاب في استقرار و في حالة من الرضا بالنفس، فممارسة النشاط البدني الرياضي هو بمثابة متنفس يقوم فيه المصاب بتفريغ كل الأمور السلبية التي تعيق استقرار حالته النفسية، وأما بالنسبة من الناحية الفسيولوجية فالنشاط الرياضي يساهم في تقوية الجسم والصحة العامة مما يؤدي إلى التقليل من الإصابات بمختلف الأمراض فالرياضة هي وسيلة فعالة سواء من الناحية الظاهرية أو الباطنية للجسم فهي تقوي البدن وعضلات الجسم كما تحفز الأعضاء والأجهزة الداخلية على تأدية وظائفها على أكمل وجه ومنه تساهم في التقليل من الإصابة بالأمراض والمضاعفات الأخرى، ومن خلال مساهمة النشاط البدني الرياضي في التحكم في النظام الغذائي عند المصابين فإنه لا يكمن الاستغناء عن الحمية المتبعة ولا يمكن تناول الأطعمة المحددة من طرف الطبيب حتى ولو مارس المصاب نشاطاً رياضياً فالنظام الغذائي مهم جداً في العلاج، إلا أن ممارسة النشاط الرياضي له فائدة كبيرة في التقليل من استهلاك الأنسولين أو الأقراص فهو يحفز البنكرياس على إنتاج كمية أكبر من الأنسولين وبذلك يقل استهلاك المصاب له.

فالممارسة الرياضية والنظام الغذائي والأدوية عوامل ضرورية للتقليل من المضاعفات ولراحة نفسية وجسمية للشخص المصاب ولا يمكن الاستغناء عن أية واحدة منهم، كما وجدنا أن بعض حالات المرض لا يمكن للمصابين بها أن يمارسوا النشاط الرياضي لأن ذلك يكون سبب في تفاقم المرض وليس في التقليل من المضاعفات، لهذا لا بد من استشارة الطبيب دائماً قبل ممارسة النشاط البدني الرياضي.

## 4. الاقتراحات:

من خلال دراستنا وبناءً على النتائج التي توصلنا إليها عن مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من مضاعفات داء السكري يمكننا تقديم بعض التوصيات التي نلخصها في النقاط التالية:

- ✓ ضرورة الاهتمام بفئة المصابين بالأمراض المزمنة وخاصة المصابين بداء السكري.
- ✓ التركيز على توعية المصابين بداء السكري على أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي للمصابين في التقليل من المضاعفات.
- ✓ وضع برامج خاصة بفئة المصابين بداء السكري لممارسة الرياضة.
- ✓ دراسة أسباب المرض في ضل الواقع المعاش في المجتمع.
- ✓ فتح مراكز وقاعات ومساحات لممارسة النشاط البدني الرياضي لهذه الفئة تحت إشراف أخصائيين مع المتابعة الطبية.
- ✓ توعية المصابين بضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف الأطباء المختصين كوسيلة للعلاج.
- ✓ ضرورة التنسيق بين الأطباء والمختصين في الرياضة لتقديم نتيجة أفضل للمصابين بداء السكري.
- ✓ التركيز على المراقبة الطبية المستمرة من طرف الأطباء لممارسي النشاط البدني الرياضي لأخذ النصائح والتوجيهات اللازمة.
- ✓ ضرورة توعية المصاب وترسيخ ثقافة ممارسة النشاط البدني الرياضي، كمنهج للحياة وليس للعلاج فقط.