

الفصل الخامس

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات

٥/١ الاستخلاصات .

٥/٢ التوصيات .

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات :

٥/١ الاستخلاصات :

فى ضوء مشكلة البحث الأساسية وفروضه وبناء على عرض النتائج ومناقشتها
أمكن التوصل الى الاستخلاصات الآتية :

٥/١/١ وجود نقص فى نسبة كثافة العظام للعينة قيد البحث من غير الممارسين لرياضة
المشى مما يؤدى لحدوث هشاشة فى عظام الطرف السفلى .

٥/١/٢ يتضح أن نسبة كثافة العظام للعينة الممارسة لرياضة المشى طبيعية ولا يوجد
لديهم نقص فى كثافة العظام .

٥/٢ التوصيات :

فى ضوء مشكلة البحث الأساسية وفروضه ومع الأخذ فى الاعتبار بطبيعة العينة
والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية للتحقق من صدق الفروض واعتماداً على النتائج
يمكن للباحث أن يوصى بالتالى :

٥/٢/١ ضرورة توعية مرضى هشاشة العظام بأهمية ممارسة رياضة المشى .

٥/٢/٢ ضرورة ممارسة رياضة المشى لجميع أفراد الأسرة فى مختلف الأعمار حيث أن
المشى يقلل من فرص الإصابة بمرض هشاشة العظام عند الكبر .

٥/٢/٣ إجراء قياس متكرر لكثافة العظام للمبتدئين فى ممارسة رياضة المشى حتى
نحفزهم على الاستمرار فى مزاولة هذه الرياضة المفيدة .

٥/٢/٤ دعوة جميع فئات المجتمع من جميع الأعمار لممارسة رياضة المشى حيث أن
المشى ذو فوائد كثيرة صحية ونفسية .

٥/٢/٥ إجراء المزيد من الأبحاث على مرضى هشاشة العظام للوصول الى نتائج
وتأثيرات وتعميمات فعالة لهؤلاء المرضى .