

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات

٥/٢ التوصيات

الفصل الخامس

١٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات

١١/٥ الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث ومن خلال عرض النتائج وفى إطار المعالجات الإحصائية وفى حدود عينة البحث أمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

١/١/٥ ممارسة برنامج التمرينات الهوائية المقترح بصورة منتظمة أدت الى التحسن فى بعض متغيرات دهون الدم (الكوليسترول الكلى ، البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة ، البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة ، ثلاثى الجلسريد) للسيدات عينة البحث ، حيث أظهرت نتائج الدراسة ما يلى:

- أ- انخفاض دال إحصائيا فى مستوى كل من تركيز الكوليسترول الكلى ، البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة ، ثلاثى الجلسريد بمعدل تغير - ٢١,٥ ٪ ، - ٢٢,٤٨٢ ٪ ، - ١٨,٥٥٤ ٪ على التوالى فى هذه القياسات.
- ب- حدث ارتفاع دال إحصائيا فى مستوى البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة بمعدل تغير ٢٨,٩٣٥ ٪ فى هذا القياس.

٢/١/٥ ممارسة برنامج التمرينات الهوائية المقترح بصورة منتظمة أدت الى التحسن فى بعض قياسات البناء الجسمى للسيدات عينة البحث ، حيث أظهرت نتائج الدراسة ما يلى:-

- أ- انخفاض دال إحصائيا فى وزن الجسم بمعدل تغير - ٣,٨١٢ ٪.
- ب- انخفاض دال إحصائيا فى دليل الوزن (تحديد نسبة البدانة) بمعدل تغير - ١,٣٧٩ ٪.
- ج- انخفاض دال إحصائيا فى متوسط سمك ثنايا الجلد بالجسم بمعدل تغير - ٣١,٣٦٠ ٪ ومتوسط سمك ثنايا جلد البطن ، الصدر ، العضد ، الفخذ بمعدل تغير - ٣٦,٤٣٣ ٪ ، - ٣٠,١٢٢ ٪ ، - ٣٤,٠٦٠ ٪ ، - ٢٦,١٢١ ٪ على التوالى.
- د- انخفاض دال إحصائيا فى النسبة المئوية للدهون بالجسم بمعدل تغير - ١٧,٣٥٠ ٪.

٣/١/٥ ممارسة برنامج التمرينات الهوائية المقترح بصورة منتظمة أدت الى التحسن فى بعض القياسات الفسيولوجية للسيدات عينة البحث ، حيث أظهرت نتائج الدراسة مايلى:

- أ- انخفاض دال إحصائيا فى معدل ضغط الدم الانقباضي بمعدل تغير (- ٣,٤٠٧ %).
- ب- انخفاض دال إحصائيا فى معدل ضغط الدم الانبساطي بمعدل تغير (- ٤,١١٤ %).
- ج- حدث انخفاض دال إحصائيا فى معدل النبض بمعدل تغير (- ٧,٣٢٢ %).

٢/٥ التوصيات:

فى ضوء الاستنتاجات التى تم التوصل إليها توصى الباحثة بما يلى:

- ١/٢/٥ تطبيق برنامج التدريب المقترح على السيدات البدنيات .
- ٢/٢/٥ عمل برامج تمرينات هوائية وتطبيقها على أعمار مختلفة وللجنسين.
- ٣/٢/٥ تقديم وإعطاء نماذج للتمرينات الرياضية خاصة بالمرأة بإعداد نشرات رياضية مصورة لتعديل وتحويل بعض حركاتها اليومية المنزلية الى تمرينات رياضية حتى إذا ما أدتها أداء صحيحا انعكس ذلك على مكونات لياقتها البدنية.
- ٤/٢/٥ توفير الأدوات والأجهزة الرياضية المنزلية وتقديمها لربات البيوت بأسعار رخيصة.
- ٥/٢/٥ تشجيع مشاركة الأسر فى المراكز الاجتماعية والرياضية المخصصة للعائلات وتنظيم مقابلات رياضية بين ربات البيوت.