

الفصل الخامس

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات

٥/١ الاستخلاصات

٥/٢ التوصيات

١٠/٥ الاستخلاصات والتوصيات :

١/٥ الاستخلاصات :

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

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

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

٢/٥ 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 :

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

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

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

٤/٢/٥ 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 .