

## الاستنتاجات والتوصيات :

### ١ - الاستنتاجات :

١- هناك فروقات بين العمر البيولوجي والعمر الزمني لدى أفراد مجتمع البحث لذا فان هناك حاجة لأجراء مثل هكذا دراسة .

٢ - للبرنامج البدني تأثير ايجابي معنوي في تخفيض معدل العمر البيولوجي وتحسين المتغيرات الوظيفية باستثناء ( الضغط الانبساطي والسكر ) لأفراد عينة البحث في نتائج المرحلة الأولى من البرنامج.

٣ - للبرنامج البدني تأثير ايجابي معنوي في تخفيض معدل العمر البيولوجي وتحسين كافة المتغيرات الوظيفية لأفراد عينة البحث في نتائج القياس للمرحلة الثانية وبحجم تأثير تراوح ( ٣٠% إلى ٩٤% ) .

٤ - للبرنامج البدني الغذائي تأثير ايجابي معنوي في تخفيض معدل العمر البيولوجي وتحسين متغير  $VO_2max$  لأفراد عينة البحث في نتائج القياس للمرحلة الأولى.

٥ - للبرنامج البدني الغذائي تأثير ايجابي معنوي في تخفيض معدل العمر البيولوجي وتحسين كافة المتغيرات الوظيفية لأفراد عينة البحث في نتائج القياس للمرحلة الثانية وبحجم تأثير تراوح ( ٢٣% إلى ٨٥% ) .

٦ - للبرنامج الغذائي تأثير ايجابي معنوي في تحسين الضغط الانقباضي فقط لأفراد عينة البحث في نتائج القياس للمرحلة الأولى وبحجم تأثير تراوح ( ٣٦% ) .

٧ - للبرنامج الغذائي تأثير ايجابي معنوي في تخفيض معدل العمر البيولوجي وتحسين كافة المتغيرات الوظيفية باستثناء ( الضغط الانبساطي ) لأفراد مجتمع البحث في نتائج القياس للمرحلة الثانية وبحجم تأثير تراوح ( ١٠% إلى ٤٦% ) .

٨ - للبرنامج البدني الغذائي تأثير أفضل في تخفيض معدل العمر البيولوجي و تحسين المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة في نتائج القياس البعدي لأفراد مجموعات البحث الثلاث .

٩- لا توجد علاقة ارتباط بين المتغيرات الفيزيكية والعمر البيولوجي للعينة المدروسة

## ب - التوصيات :

- ١ - الاهتمام بمتابعة وقياس العمر البيولوجي المتغيرات الوظيفية واعتماد نتائجها كمؤشر موضوعي يعكس الحالة الصحية ومستوى الكفاءة البدنية للأفراد .
- ٢ - توجيه أفراد مجتمع البحث بخصوص الاهتمام بالكفاءة البدنية وزيادة الوعي الغذائي للحفاظ على الطاقات البشرية ومستوى الصحة العامة .
- ٣ - ضرورة اعتماد مفردات البرنامج البدني الغذائي من قبل أفراد مجتمع البحث لتخفيض أعمارهم البيولوجية واهتمام الجهات الرسمية وغير الرسمية ذات العلاقة للاستفادة من نتائج الدراسة .
- ٤ - ضرورة الاهتمام بالبيئة الرياضية من منشآت وبنا تحتية لكونها من العوامل التي تشجع المواطنين لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية .
- ٥ - إجراء دراسات مشابهة على مجتمعات أخرى للكشف عن معدل أعمارهم البيولوجية وكذلك أفضل السبل في تخفيضه .