

## تأثير برنامج Zumba على الهبات الحرارية " Hot Fleshes " والحالة المزاجية

والوزن للسيدات منقطعي الطمث

\* أ.م.د/ ليلي شرف الدين إمام

مقدمة البحث :

مع التقدم العلمي السريع وما يترتب على هذا التقدم من تغيرات في كافة المجالات ومنها المجال الرياضي ، أصبح من الأهمية الأهتمام بممارسة الرياضة وذلك لتعدد أهدافها وتلعب الرياضة العلاجية والوقائية دورا هاما في الوقاية من بعض الأمراض ومقاومتها ، فالنشاط البدني يقى الإنسان من بعض الأمراض الخطيرة أو التي قد تسبب العجز للإنسان ، ومن تلك الأمراض أمراض القلب وإرتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والجلطات الدموية وأمراض الرئتين والسكر وهشاشة العظام وغيرها من الامراض .  
( ٦ : ٧٢ )

فتكوين الجسم البشرى معد للنشاط و الحركة وأن اهمال استخدام العضلات و عدم استمرار تدريبها يؤدي الى ضعفها علاوة على ذلك تحدث اثار سلبية تنعكس على كفاءة اجهزة الجسم لاداء وظائفها الرئيسية و يلاحظ ذلك فى "مرحلة الإلياس " وهى مرحلة إنقطاع الطمث

انقطاع الطمث الذي يعرف بأنه وقف كامل للحيض لمدة اثني عشر شهرا أو أكثر فهو تغيير فسيولوجي طبيعي تعاني منه النساء في منتصف العمر. بعض أعراض انقطاع الطمث التي تعاني منها هؤلاء النساء يمكن أن تكون شديدة بما فيه الكفاية للتأثير على أنشطتها اليومية العادية. للأسف غالبية هؤلاء النساء ليسوا على بينة من التغييرات الناجمة عن انقطاع الطمث [١٨ ، ١١ ، ١٣ ، ٥].

وتنتج هذه الأعراض مباشرة من استنزاف مستوى هرمون الاستروجين كما تقترب النساء مرحلة انقطاع الطمث وبعض هؤلاء النساء تبدأ في تجربة هذه الأعراض بعد انقطاع الطمث في وقت مبكر من مرحلة ما قبل اليأس. ويمكن أن تكون الأعراض الشائعة التي تصيبهم في سن الحمل: المجموعة الوعائية أو الجسدية أو النفسية أو الجنسية. ولوحظ أيضا في بعض النساء بعد سن اليأس مع نقص الاستروجين على المدى الطويل، وقد تم إحداث تغييرات في القلب والأوعية الدموية أو العظام مما يؤدي إلى هشاشة العظام. ومن الملاحظ أن أعراض انقطاع الطمث التي تعاني منها النساء تؤثر على نوعية حياتهم [١٠ ، ١٦ ، ١٤].

إن سن اليأس ما هو إلا مرحلة انقطاع الدورة الشهرية لفترة تزيد عن ٦ أشهر، وهي ظاهرة طبيعية تحدث عندما تصل المرأة عمر ٤٥-٥٥ سنة، و تمثل مرحلة انتقال من سن الخصوبة إلى مرحلة عدم القدرة على الإنجاب.

---

\*استاذ مساعد بقسم تدريب التعبير الحركى والايقاع الحركى بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان

---

وتختلف اعراض سن اليأس بالظهور من سيده الى اخرى فبعضهن قد ينقطع الحيض دفعه واحده دونما أعراض والبعض الاخر قد تمتد الاعراض عندهم من شهور الى سنه و يملن بعض السيدات لمواجهة الحياة بمنتهى السلبية ومنتهى العجز مع أنهن في قمة شبابهن وقدرة كاملة على الإنجاب .

يعتبر سن اليأس تجربة ذاتية تختلف من سيدة لأخرى ، فبعض النساء تلاحظ تأثيراً خفيفاً على الجسم أو المزاج، بينما البعض الآخر يعانين من تأثيرات مزعجة ومعطلة للحياة وهي :

- 1- الشعور احيانا بارتفاع في حراره الجسم يعقبها احساس بالبروده
  - 2- احيانا قد تعتل صحه المريضه وينقص وزنها وتفقد شهيتها
  - 3- قد تحدث اضطرابات هضميه كالشعور بالرغبة بالتقيء وحدوث امساك او اسهال
  - 4- حدوث صداع والام في الظهر واغماء
  - 5- قد تحدث اضطرابات عصبية ونفسية وضيق صدر لاتفه الاسباب
  - 6- قد تشعر المرأة بنوع من الاكتئاب دون مبرر لوجوده
- ومن الاعراض ايضاً شعور المرأة بالهبات الساخنة وهي تحدث في أي وقت من اليوم، وتزيد حدة هذه الهجمات نتيجة عوامل غذائية وشدات نفسية مختلفة، مثل: القهوة - الكحول - المشروبات الساخنة - الأطعمة الحارة - حالات الشدة والعصبية والقلق والتوتر الشديد.
- كما تشعر المرأة بالاضطرابات النفسية.

وهي أيضاً من أشهر الأعراض المصاحبة لهذه الفترة السنوية؛ حيث يضيق الصدر لأتفه الأسباب هذا بالإضافة إلى القلق، وعدم القدرة على النوم، وتغير المزاج، وزيادة الشكوك، والوسوسة، والاكتئاب بلا مبرر(٢٢)

وقد أشار كارين بالارد (٢٠٠٣م) Karen Ballard أن هناك عدة عوامل تساهم في تقدم سن انقطاع الطمث ومنها :

- ١- التدخين - فالنساء التي يقومن بالتدخين تميل الى تجربة انقطاع الطمث في وقت مبكر من النساء اللتي لا يدخن .
- ٢- الوزن- كلما زاد وزن الجسم كلما كان انقطاع الطمث غي وقت مبكر .
- ٣- الوراثة - بالإضافة الى العوامل التي تؤثر في عمر انقطاع الطمث هناك ايضا نسبة خبرة ضئيلة لدى السيدات عن ما يسمى " انقطاع الطمث المبكر " حيث يتوقف الحيض قبل سن ٤٠ سنة . ( ١٢ : ٣ )

ومن المثير للاهتمام أن نلاحظ أنه في دراستنا، ما يصل إلى ٣٥٪ إلى ٤٥٪ من النساء قبل انقطاع الطمث أيضاً ذكرت أعراض مماثلة (الانزعاج المشترك والعضلي، والإرهاق الجسدي والعقلي، والقلق، والاكتئاب المزاج، والتهيج)، وهذا يمكن تفسيره لأن معظم من الأعراض الجسدية أو النفسية التي تعاني منها هذه النساء في منتصف العمر ليست حصراً نتيجة للتغيرات بسبب انقطاع الطمث وحده، فإنه يمكن أيضاً أن تنتج عن مشاكل جسدية أو نفسية أو صحية أخرى ذات الصلة التي تتعلق الشيخوخة في هذه المجموعة من النساء التي يمكن تمثل اعراض مثل انقطاع الطمث [١٤، ٧، ١٩]

بدأت رياضة الزومبا بالانتشار مؤخرا فى عالمنا العربى ، وهى تزداد انتشارا بين الناس شيئا فشيئا فهى رياضة لاتينية ظهرت فى منتصف التسعينات ، ابتكرها " البيرتو بيريز " وهى رياضة تقوم على الرقص اللاتينى وممارسة الرياضة على أنغام الموسيقى اللاتينية وأحيانا الامريكية ، وانغام الجاز والهييب وهوب والموسيقى الإفريقية وغيرها ، بحيث تصمم رقصات تتناسب مع الموسيقى المستخدمة ( ٢٣ ) .

ولقد أصبحت هذه الرياضة من الرياضات الشائعة والمرغوبة جدا بين فئة النساء بالتحديد ، لانها عبارة عن تمارين رياضية فى صورة حركات راقصة مما يجعل ممارستها من الأمور الممتعة والشيقة ومن أهم فوائد رياضة الزومبا هى حرق السعرات الحرارية فتشير الدراسات بأن ممارسة الشخص لرقصة الزومبا لمدة ٣٩ دقيقة تقريبا يوميا تساعد على حرق معدل ٣٧٠ سعر حرارى ، والاستمرار فى ممارستها يعمل على إنقاص الوزن بشكل ملحوظ . كما تتطلب رياضة الزومبا الحركة السريعة والمستمرة طوال الحصة الواحدة ، مما يجعل ممارستها أكثر قدرة على التحمل ، بالإضافة الى تحسين وظائف القلب والاعوية الدموية وتحسين ضغط الدم فمن خلال بعض الدراسات الحديثة تمت ملاحظة التحسن فى مستويات ضغط الدم لدى النساء البدنيات بعد ممارستها لمدة ١٢ اسبوع ، كما تساعد رياضة الزومبا فى تكوين اصدقاء جدد مما يجعل ممارستها شخصا اجتماعيا .

وأهم ما يميز برامج الزومبا هو تعدد برامجها التى تختلف محتواها حسب الفئة العمرية مما يزيد من شعبيتها لانها تخدم جميع الفئات العمرية .

## برامج الزومبا Zumba

هناك ٩ أنواع من Zumba Classes لتناسب فئات عمرية مختلفة :

- ١- Zumba Gold : وهذا البرنامج مصمم لكبار السن والمبتدئين
- ٢- Zumba Step : وهذا البرنامج مصمم لتمارين الجزء السفلى من الجسم وهو يعتمد على دمج الرقص بالتدريب على ال Step .
- ٣- Zumba Tongo : وهذا البرنامج يستخدم فيه اوزان خاصة بال zumba من كيلو الى كيلو ونصف وهذا البرنامج يمنح المتدرب تمرين قوة ونفس
- ٤- Zumba Aqua : ويقدم هذا البرنامج داخل الماء وفيه يكون المتدرب داخل حمام السباحة ذو مستوى واحد ويقوم المدرب باداء الحركات من خارج حمام السباحة .
- ٥- Zumba in Circuit : وهذا البرنامج مصمم ليقوم المتدرب بالجمع بين Zumba والأجهزة وفى الفواصل بين الاجهزة يقوم المتدرب بالقص .
- ٦- Zumba Kids : وهذا البرنامج من عمر ٨ الى ١٢ سنة .
- ٧- Zumba Juniar (JR) : وهذا البرنامج من عمر ٤ الى ٧ سنوات .
- ٨- Zumba Sentao : وهذا البرنامج يقوم فيه المتدرب بالتدريب على الكرسى .
- ٩- Strong by Zumba : وهو برنامج يعتمد على تدريب العضلات .

كيف تصبح مدرب زومبا ؟

يتم التعاقد مع زومبا عن طريق الانترنت ودفع الرسوم السنوية ( ٣٥ بالدولار) ويتم المراسلة بالمدرّب لامتداده بالرقصات والاغنيات ، والملابس الخاصة بالمدرّب التي تحمل الماركة . ولكي يستمر التعاقد يجب دفع الرسوم السنوية . ( ٢٥ )

الملابس الخاصة برياضة الزومبا Zumba :

كما تهتم رياضة الزومبا Zumba بالإهتمام بالملابس الرياضية أثناء الممارسة وهي تشمل العديد من الأشياء ولكن العامل الرئيسي لإختيار الملابس هو الراحة التامة وتتلخص في الملابس القطنية فيجب أن تكون ماصة للعرق ، وفي نفس الوقت تكون لديها القدرة على تمرير الهواء للجسم وبالتالي لا تكتم عمل المسام بالجلد ، كما تهتم بإختيار الأحذية التي لا تسبب أى إنزلاقات أو التواءات القدم ، فهناك الكثير من المنتجات التي تنتج خصيصا لممارسة الزومبا وتحمل علامتها التجارية ، كما يمكن ارتداء ملابس أو أحذية لرياضات أخرى مع الأخذ بعين الإعتبار الملائمة والحماية والراحة التامة . ( ٢٠ )

مشكلة البحث :

تنتاب المرأة في مرحلة انقطاع الطمث نوبات تسمى " بالهبات الحرارية " تتسبب في تغير حالتها المزاجية طول اليوم مما يؤثر على تعاملها مع الآخرين بشكل عام وعلى حياتها بشكل خاص.

ويذكر خولة منصرة ( ٢٠٠٩ م ) أن الهبات الحرارية من أهم الأشياء التي تطلب النساء المساعدة بسببها في فترة انقطاع الطمث نتيجة توقف إنتاج هرمون الإستروجين والبروجستيرون مما يدفع النساء الى البحث عن خيارات للعلاج بالهرمونات البديلة

ومن خلال اشتراك الباحثة في ممارسة برامج الزومبا Zumba لاحظت ان تدريب برامج الزومبا تنصدر الإقبال عليها في النوادي والصالات الرياضية الكبرى خاصا من النساء بالإضافة الى تنوع برامجها مما يتيح الإختيار ما هو مناسب لكل فئة .

وترى الباحثة أن النساء اللاتي يمارسنا أنشطة رياضية بشكل عام لديهن القدرة على مواجهة الحياة ومشكلاتها بصورة أفضل ، كما ترى أن ممارسة برامج الزومبا Zumba بشكل خاص قد يعمل على الجمع ما بين الحفاظ على الصحة العامة وتوفير الترفيه ورفع الحالة المزاجية عند النساء خاصا في مرحلة إنقطاع الطمث .

وقد لاحظت الباحثة من خلال إطلاعها على الابحاث والدراسات التي اجريت في المجال الرياضى عن فئة منقطعى الطمث ندره الابحاث التي تناولت هذه المرحلة بالدراسات المستفيضة والتحليل العلمى الدقيق وتأثير برامج الزومبا Zumba على الهبات الحرارية لديهن ، وترى الباحثة على حد علمها عدم وجود دراسات أو ابحاث فى المجال الرياضى تناولت تأثير برنامج للزومبا Zumba على الهبات الحرارية والحالة المزاجية لدى السيدات منقطعى الطمث ، وقد إختارت الباحثة برنامج ( Zumba Gold ) وهذا البرنامج مصمم لكبار السن والمبتدئين ، ومن هنا تتضح أهمية هذه الدراسة حيث تتناول قطاع

كبير يشكل جزءا هاما في المجتمع ، ومرحلة فاصلة في حياة المرأة لا يمكن أن نغفله بل يجب توجيه المرأة في هذه المرحلة للمقاومة في الإتجاه الأفضل لممارسة الحياة بشكل أفضل .

الأهمية العلمية للبحث :

- تتضح أهمية هذه الدراسة في كونها على حد علم الباحثة أنها الاولى في البيئة العربية التي تناولت بالدراسة والبحث بناء مقياس يقيس الهبات الحرارية من خلال مقياس جودة الحياة للسيدات منقطعي الطمث من خلال ترجمة وتعديل مقياس (مرس) MRS والاستفادة منه في تقييم جودة الحياة للمرأة في هذه المرحلة .
- كما تعد هذه الدراسة العلمية الأولى على حد علم الباحثة التي تناولت فاعلية تأثير برنامج الزومبا Zumba على الهبات الحرارية والحالة المزاجية والوزن لدى السيدات منقطعي الطمث .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى محاولة التعرف على:

- ١- بناء مقياس لقياس "الهبات الحرارية" "Hot Fleshes" من خلال مقياس جودة الحياة لدى السيدات منقطعي الطمث
- ٢- تأثير استخدام برنامج Zumba على الهبات الحرارية وتحسين الحالة المزاجية لدى السيدات منقطعي الطمث (٤٥-٥٥ عاما) .

فروض البحث :

- ١ - توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة و البعدية لمجموعة البحث التجريبية في الهبات الحرارية والوزن للسيدات منقطعي الطمث لصالح القياسات البعدية .
- ٢ - توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة و البعدية لمجموعة البحث التجريبية في تحسين الحالة المزاجية لدى السيدات منقطعي الطمث لصالح القياسات البعدية .

مصطلحات البحث :

الزومبا Zumba :

هو برنامج لياقة بدنية كولومبي أحدثه " بيتو بيريز " فى التسعينات ، وهى علامة تجارية مملوكة لزومبا للياقة البدنية وهى حركات رقص لاتينية تمثل مجموعة من أنواع الرقص اللاتينى ( كالسامبا - سالسا - كومبيا - بيلى دانس - ريقيتون - ميرينغى ) وهى من اسرع انواع التمارين الرياضية انتشارا فى العالم ، وهى عبارة عن مجموعة من الرقصات لكل رقصة تصميم معين على ايقاع الالغان اللاتينية ( ٢١ ) .

## مقياس مرس MRS :

وهو أداة تقييم نوعية الحياة الصحية ذات الصلة بمرحلة انقطاع الطمث .

ويستخدم على نطاق واسع من العالم وقد ترجمت النسخ المتاحة ل ٩ لغات وفقا لمعايير الدولية للترجمة اللغوية والثقافية لجودة الحياة ، فقامت الباحثة بترجمة النسخة الإنجليزية والاستدلال بمحاور المقياس ثم عمل تحليل عاملى لتحديد الحجم الأولى للشكاوى والأعراض فى البيئة المصرية ، واستخدمت الاساليب الاحصائية لتحديد أبعاد المقياس وبالتالي تم تحديد المحاور ( النفسية - الجسدية والتناسلية ) وبناء مقياس للبيئة المصرية يناسب مع جودة الحياة المصرية (٩).

## الهبات الحرارية Hot Flashes :-

تعنى الشعور بالحرارة (السخونة ) فى الوجه والرقبة والصدر نتيجة عرق شديد وأحيانا رعشة أو قشعريرة مصحوبة بخفقان مع بقع إحمراية على الجلد . من أكثر الأعراض التى تصيب النساء فى سن الإياس (فترة إنقطاع الطمث ) والأكثر تكرارا بالرغم من إنه يحدث بنسبة ٧٠% : ٨٥% لدى النساء ولبعض الوقت . وأن مصطلح التورد الساخن Flush والفوران ( التوهج الساخن ) Flash يستخدمان غالبا ويحل كلا منهما مكان الآخر . (٤ : ١٠٥ )

## الحالة المزاجية The Mood :

هى حالة إنفعالية معتدلة نسبيا تنتاب الفرد فترة من الزمن أو تعاوده بين الحين والآخر ، أى انها حالة مؤقتة قد تصطبغ بالفرح أو الأكتئاب ، أو بالسعادة أو الحزن . ( ٢٤ : ٢٣٠٤ )

## مرحلة إنقطاع الطمث (الإياس ) Menopause :-

هو الفترة من العمر التى تتوقف فيها الدورة الشهرية ويتوقف الطمث وتبدأ هذه المرحلة بعدم انتظام الطمث ثم انقطاعه وتحدث فى المرحلة السنية من ٤٥-٥٥ سنة بمتوسط قدره ٥٠ سنة . (٨ : ٥٥)

إجراءات البحث :

أولا منهج البحث :

نظرا لطبيعة البحث وتحقيقا لأهدافه وفروضه إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياس (القبلى - البعدى ) لها .

ثانيا مجتمع وعينة البحث :

إختيار عينة البحث من السيدات اعضاء نادى وادى دجلة الرياضى المعادى واللاتى مشتركات حديثا ببرنامج زومبا Zumba الرياضى وقد إختيرت العينة بالطريقة العمدية وفقا للشروط الآتية :

- ١- أن يتراوح العمر الزمنى لأفراد عينة البحث ما بين (٤٥-٥٥ سنة ) .
- ٢- أن تكون وصلت لمرحلة انقطاع الطمث مرور عام على الاقل .
- ٣- أن تكون لديها أعراض ( الهبات الحرارية ) خمس مرات يوميا على الاقل .
- ٤- إستبعاد السيدات اللتى يتناولن العلاج الهرمونى التعويضى .
- ٥- الموافقة فى المشاركة فى البحث بعد شرح وتوضيح الفائدة العلمية له .
- ٦- إستبعاد السيدات التى لا تسمح حالتها الصحية بأداء برنامج الزومبا .
- ٧- استبعاد اى ممارسات لاي نشاط رياضى آخر فى نفس توقيت البحث .

حيث تم إختيار عدد (١٤) سيدة بالطريقة العمدية طبقا للشروط السابقة وتم استبعاد عدد ( ٤ ) سيدات نظرا للأسباب السابقة حتى اصبحت العينة التجريبية للبحث (١٠) سيدات .

تجانس عينة البحث :

جدول (١)

التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى المتغيرات قيد البحث

$$n=10$$

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	ل	Z(N)	Z(R)
السن	سن	٤٨,٨٠	٩,٥٤	٠,٩٧	٠,٦١	١,٠١ -
الطول	سم	١٦٠,٩٠	٢,٠٢	٠,٩٧	٠,٨٦	١,٣٩ -

الوزن	كجم	٨٢,١٠	٣,٤٥	٠,٩١	٠,٧٢	٠,٠٠
-------	-----	-------	------	------	------	------

يوضح جدول (١) قيم معامل الالتواء لعينة البحث تنحصر بين (+) ، وعدم وجود دلالة احصائيا لإختبار (ئ) مما يدل على ان جميع بيانات عينة البحث عشوائية وتقع تحت مساحة المنحنى الاعتمالى ، مما يؤكد على تجانس افراد العينة فى جميع المتغيرات قيد البحث .

### جدول ( ٢ )

المتوسط الحسابى و الإنحراف المعياري و معامل الإلتواء لعينة البحث فى القياسات القبليّة لمقياس الهبات الحرارية لمنقطعى الطمث

م	المتغيرات	س	ع	الوسيط	الإلتواء
١	الهبات الحرارية	٣٠,٧٥	٢,٦٣	٣٢	١,٤٣-
٢	الأعراض السيكولوجية	٢٧,٣٨	١,٤١	٢٨,٣٩	٢,١٥-

يتضح من الجدول ( ٢ ) أن معامل الإلتواء للمتغيرات قيمته بين ( ٣ +\_ ) و هو ما يدل على إعتدالية البيانات و تجانس عينة البحث حيث أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت بين ( ٣ +\_ ) .

### جدول ( ٣ )

المتوسط الحسابى و الإنحراف المعياري و معامل الإلتواء لعينة البحث فى القياسات القبليّة لمقياس الحالة المزاجية

ن = ٣٠

م	المحاور	م	ع	ل
١	الوضوح	١٦,٠٠	٣,١٣	- .470
٢	التقبل	١٦,٤٠	٢,٤١	- .٥٧٤
٣	المطابقة	١٤,٩٥	٣,١٤	- .٢٥٦

٤	التأثير	١٤,٨٠	٣,٠٣٧	- ٠,٢٧
٥	التعديل	٩,٦٠	٣,٣٨	- ٠,٣٨٥
٦	الصيانة	١١,٣٥	٢,٩٢	- ٠,٧٨
٧	التقليل	١٣,٨٥	١,٩٥	- ٠,٤٢٥
	الحالة المزاجية	٨٧,٣٠	١٤,٨٢	٠,٢٥٠

### يتضح من جدول ( 3 )

ان معامل الالتواء ينحصر بين ( + ٣ ، - ٣ ) مما يدل على اعتدالية البيانات في متغير ( الحالة المزاجية ) مما يدل على تجانس العينة الكلية .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- استمارة استطلاع رأى الخبراء المتخصصين فى مجال علوم الصحة الرياضية ، وطب النساء والتوليد (من اعضاء هيئة التدريس بكلية طب القصر العينى ) لأخذ آرائهم حول محاور وعبارات مقياس الهبات الحرارية مرفق ( ١ )

١- القياسات الانثروبومترية :

- جهاز الرستاميتير (لقياس الطول )

- جهاز لقياس الوزن

٢- القياسات النفسية :

- استخدمت الباحثة إختبار الحالة المزاجية من إعداد / جون ماير -الكسندر ستيفنز Drs.John Mayor & Alxender Stevens وذلك عام (١٩٩٤ م) وقام بترجمته وتعريبه الى النسخة العربية علاء الدين كفافى - فؤاد الدواش وذلك عام (٢٠٠٧م) . مرفق ( ٤ )

- مقياس الهبات الحرارية Hot Fleshes من إعداد الباحثة . مرفق ( ٢ )

٣- المقابلة الشخصية :

- كما إستعانت الباحثة فى جمع البيانات بالمقابلة الشخصية مع عدد من الأطباء الخبراء فى تخصص النساء والولادة فى وضع عبارات مقياس الهبات الحرارية ومناقشتهم فيها .

٤- المراجع العلمية والدراسات المشابهة :

- إستعانت الباحثة بالمراجع والدراسات المشابهة والدراسات الاجنبية خاصا فى تصميم مقياس " الهبات الحرارية " بالإستعانة بمقياس ( مرس ) ( MRS ) وهو أداة تقييم نوعية للحياة الصحية ذات الصلة بمرحلة انقطاع الطمث ، ويستخدم على نطاق واسع من العالم وقد

ترجمت النسخ المتاحة ل ٩ لغات وفقا لمعايير الدولية للترجمة اللغوية والثقافية لجودة الحياة ، فقامت الباحثة بترجمة النسخة الإنجليزية والاستدلال بمحاور المقياس ثم عمل تحليل عاملى لتحديد الحجم الأولى للشكاوى والأعراض فى البيئة المصرية ، واستخدمت الاساليب الاحصائية لتحديد أبعاد المقياس وبالتالي تم تحديد المحاور ( النفسية – الجسدية والتناسلية ) وبناء مقياس للبيئة المصرية يتناسب مع جودة الحياة المصرية . مرفق ( ٣ )

البرنامج المقترح :-

بعد الرجوع الى الابحاث المرتبطة بموضوع البحث والمراجع العربية والاجنبية التى توصلت اليها الباحثة وبعد استطلاع اراء الخبراء فى مجال التربية الرياضية وطب النساء والولادة واجراء التعديل والتطوير وفقا لتوجيهاتهم ومع مراعاة طبيعة عينة البحث من السيدات منقطعى الطمث ومستوى الاداء والحالة الصحية تم وضع البرنامج " الزومبا Zumba" المقترح فى صورته النهائية كالتالى :-

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح للزومبا Zumba الى تقليل الهبات الحرارية وتحسين الحالة المزاجية ودرجة التوازن لدى السيدات " منقطعى الطمث " من خلال استخدام رقصات برنامج ( Zumba Gold ) وهذا البرنامج مصمم لكبار السن والمبتدئين ، لإحداث تغيرات نفسية وجسدية ايجابية لحياة أفضل .

محتوى البرنامج :

- قامت الباحثة بالاشتراك فى كورس الزومبا جولد ( Zumba Gold ) حتى تقوم بمتابعة عينة البحث وملاحظتها واكتساب معرفة جديدة والاستمتاع أيضا بالبرنامج .
- تعتمد رقصة الزومبا على التسخين الخفيف فى البداية وذلك عن طريق موسيقى هادئة وحركات خفيفة ، ومن ثم تبدأ هذه الموسيقى بالتصعيد رويدا رويدا مع زيادة فى الحركات الإيقاعية حسب زيادة الموسيقى والتنقل فيما بينها مع زيادة شدة التدريب تدريجيا وتحديد الشدة المستخدمة ( ٥٠ - ٦٠ % ) من أقصى ما يستطيع الجسم .
- توجيه المتدربات لشرب المياة فى اوقات معينة .
- كما تقوم المدربة بذكر اسم الرقصة قبل البدء بها ومعلومات عنها فى فترة الراحة مما يعمل زيادة الثقافة واكتساب معلومة جديدة عن ثقافة بلد اخرى .
- فى هذا البرنامج ( Zumba Gold ) الرقصات فيه مصممة باختيار حركات بسيطة غير معقدة تتناسب مع المبتدئين وكبار السن .
- يحتوى برنامج زومبا جولد ( Zumba Gold ) من خلال الرقصات على المرجحات ، الزحقات ، الدورانات والوثبات الخفيفة .
- تقوم المدربة فى البداية بتعليم المتدربات بعض الحركات التى بها صعوبة عليهن .

- ثم تطلب منهن القيام بتقليدها بدون توقف فهي غير مطالبة بتكنيك المهم التواصل في الحركة والاستمتاع بها .
- كما تقوم المدربة بإيقاف الرقصة في حالة تصليح أوضاع خاطئة أثناء الأداء خاصة في الحركات التي تقوم بالتحميل أو الضغط على مفصل الركبة .
- التنوع والتغير في إختيار الرقصات في كل حصة .
- إعطاء راحة بينية ( ١ - ٢ ) دقيقة بين كل رقصة واخرى .
- لكل رقصة حركات خاصة بها ثابتة لا تتغير مما يساعد المتدربين على الحفظ ، وبعد عملية الحفظ نتيجة التكرار تشعر المتدربة بانها تؤدي عرض خاص بها مما يشعرها بالسعادة والثقة بالنفس .
- تقوم المدربة بعد حفظ المتدربات بالرقصات بإختيار اثنين أو ثلاثة منهن لقيادة وأداء الرقصة مما يشعرهن بالسعادة والثقة بالنفس فأى اداء فهو مقبول .
- كما تقوم المدربة بمراعاة مبدأ الفروق الفردية بين السيدات .
- التدرج بالجهد من خلال بداية درس الزومبا بموسيقى هادئة وحركات خفيفة لتسخين العضلات .
- إستخدام معظم أجزاء الجسم في غالبية الحركات .
- إستخدام الذراعين تقريبا في كل الحركات .
- عدم التركيز على منطقة معينة من الجسم .
- استخدام التعبير بالوجه واليدين بما يتماشى مع الإيقاع وجو الاغنية .
- استخدام التصفيق بما يتماشى مع الإيقاع الموسيقى .
- استخدام ( الصراخ ) في كثير من المقاطع العالية والسريعة من الرقصة مما يساعدهم على التخلص من التوتر والإنفعالات الزائدة .
- استغلال جميع الاتجاهات في الصالة خلال الأداء .
- تكرار الحركات في الاتجاهات المختلفة حتى لا يشعرو بالملل .

الاسس التي وضع على اساسها البرنامج :

مراعاة مبدا التدرج من البسيط الى المركب ومن السهل الى الصعب ليتمكن الجسم من التكيف مع المجهود المبذول ، وهذا من خلال :-

- ١- زيادة شدة التدريب تدريجيا وتحديد الشدة المستخدمة ( ٥٠ - ٦٠ % ) من أقصى ما يستطيع الجسم
- ٢- أن يشتمل البرنامج على راحة بينية ( ١ - ٢ ) دقائق من زمن كل جزء من أجزاء الدرس.
- ٣- أن يتسم البرنامج بالمرونة من حيث يمكن تغير أو تبديل بعض الحركات الراقصة .
- ٤- مراعاة مبدا الفروق الفردية بين أفراد العينة .

مدة البرنامج المقترح :

استغرقت المدة الكلية للبرنامج (٣) شهور ، عدد (١٢) اسبوع بواقع (٣) حصص اسبوعية .

تقسيم الوحدة الواحدة التدريبية اليومية ( ٦٠ ) ق يتم خلالها اعطاء تدريبات هوائية فى صورة رقصات متنوعة فيتم فيها تنفيذ المبادئ الاساسية وهى إستخدام قدر كبير من الجهد المبذول لتنشيط أجهزة الجسم ويتكون من ثلاث فترات :

فترة الحماء والتهيئة (٥) ق :

وهدف هذه المرحلة هى إعداد الجسم وتهيئته للقيام بالنشاط المطلوب من خلال إختيار رقصة بطينة بايقاع بطيء وحركات هادئة شاملة جميع أجزاء الجسم ، حيث يتم تهيئة الأجهزة الحيوية المرتبطة بالنشاط البدنى مثل الجهاز الدورى والجهاز التنفسى .

الجزء الرئيسى (٥٠) ق :

وتستخدم فيها رقصات بايقاع أسرع بطريقة تدريجية بشكل تصاعدى باستخدام جميع أجزاء الجسم بشكل متواصل وسرعة متوسطة بشكل يضمن عمل العضلات الكبيرة للجسم بصورة تدريجية وذلك مع مراعاة مبادئ التدريب الرياضى والعمل الهوائى بما يتلائم مع طبيعة أفراد عينة البحث من حيث العمر والحالة الصحية للسيدات ، فيتم أداء الرقصات بشدة متوسطة لزيادة ضربات القلب بنسبة من (٥٥% : ٦٠%) من معدل النبض الايضى فهى تفرض متطلبات غير معتادة على الجهازين الدورى والتنفسى . تم استخدام معدل النبض كمؤشر لشدة التمرين ، يتمثل الحجم فى أداء الجملة الراقصة من (٢ : ٤) تكرار فى الرقصة الواحدة ، ومن (١٠ : ١٢) مجموعات للرقصة ، وفترات راحة بينية بين الرقصات أو المجموعات تتراوح ما بين (٣٠ : ٦٠) ث راحة نشطة وإيجابية .

الجزء الختامى (٥) ق :

وفيه يتم اختيار رقصة هادئة ليتم عمل الاطالة للعضلات العاملة و فيه يعود الجسم وأجهزته الى الحالة الطبيعية التى كان عليها قبل التمرين .

خطة البرنامج :

التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الإستطلاعية على عينة قوامها (١٠ سيدة) غير عينة البحث و من نفس مجتمع البحث و ذلك فى الفترة من ١٠ / ٦ / ٢٠١٧ الى

١٧ / ٦ / ٢٠١٧ ، و ذلك للتعرف على :

- مدى إستيعاب و فهم السيدات للإختبارات المستخدمة فى هذه الدراسة .
- التأكيد من صلاحية المكان و الأدوات و أجهزة القياس المستخدمة .
- معرفة مدى ملائمة محتويات البرنامج لطبيعة العينة من حيث نوع الحركات الراقصة و الطريقة الملائمة للشرح .



١	مقياس جودة الحياة	٤٢،٤	٠،٨٩	٥٩،١	٤،٢٣	٢٣،٣٥	دالة
---	-------------------	------	------	------	------	-------	------

يتضح من الجدول رقم ( ٤ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة في مقياس الهبات الحرارية لصالح المجموعة المميزة ، مما يدل على صدق الاختبار .

#### ١- معامل الثبات

ثبات مقياس اعراض انقطاع الطمث

تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه على عينة غير العينة الأساسية للبحث و من مجتمع الكلى للبحث بفارق زمنى أسبوع و كان معامل الثبات للاختبار كما يوضحه جدول ( ٥ ) .

#### جدول ( ٥ )

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول و الثانى

مقياس اعراض انقطاع الطمث

ن = ١٠

م	الإختبار	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		١م	١ع	٢م	٢ع	
١	مقياس جودة الحياة	٦٢،٧	٥،٢٢	٥٩،٥	٥،٧٣	٠،٩٩

قيمة معامل الارتباط عند مستوى ٠،٠٥ =

يتضح من الجدول رقم ( ٥ ) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الاول و التطبيق الثانى مقياس جودة الحياة هو ٠،٩٩ ، أى أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على تمتع المقياس المستخدم بمعامل ثبات عالى .

مقياس حالة ما وراء المزاج كمؤشر للحالة المزاجية :

من إعداد / جون ماير -الكسندر ستيفنز Drs.John Mayor& Alxender Stevens وذلك عام (١٩٩٤ م) وقام بترجمته وتعريبه الى النسخة العربية علاء الدين كفاى - فؤاد الدواش وذلك عام (٢٠٠٧م) ويعتبر هذا المقياس مؤشر لحالة الفرد المزاجية التى يمر بها ويشتمل على (٣٨) عبارة يجيب عليها الفرد من خلال (سبعة) محاور (الوضوح - التقبل - المطابقة - التأثير - التعديل - الصيانة -

التقليل ) و(خمسة) مستويات (بالتأكيد لا تصف مزاجي - تصف مزاجي قليلا - غير متأكد - تصف مزاجي كثيرا - بالتأكيد تصف مزاجي ) وتلك المستويات تعبر في مجموعها عن الحالة المزاجية .  
مكونات حالة ما وراء المزاج :

#### القسم الاول : ما وراء التقييم Meta Evaluation :

ويشير ما وراء التقييم الى قيام الشخص بمراجعة الافكار والاحاسيس عن مزاجه في وقته الحاضر ، ويشمل الاتي :

##### ١- الوضوح Clarity :

ويشير الى حالة من إنكشاف الافكار التي تقف وراء الحالة المزاجية الحاضرة ، ويشمل العبارات الإيجابية (١٥-٨-١) والعبارات السلبية (٢٢-٢٩-٣٥) .

##### ٢- التقبل Acceptability :

يوضح ان الشخص لا يرى حاجة لتغيير حالته المزاجية التي يمر بها هي الحالة الطبيعية التي تعتريه من وقت لآخر ، ويشمل العبارات الإيجابية (١٦-٩-٢) والعبارات السلبية (٢٣-٣٠-٣٦) .

##### ٣- المطابقة Typicality :

تشير إلى إحساس الشخص بأن حالته المزاجية التي يمر بها هي الحالة الطبيعية التي تعتريه من وقت لآخر ، ويشمل العبارات الإيجابية (٣-١٠-١٧) والعبارات السلبية (٢٤-٣١-٣٧) .

##### ٤- التأثير Influence :

يشير الى فهم الشخص كيفية تأثير حالته المزاجية على منظور رؤيته أو على الطريقة التي يتعامل بها ، ويشمل العبارات الإيجابية (٤-١١-١٨) والعبارات السلبية (٢٥-٣٢-٣٨) .

#### القسم الثاني : ما وراء التنظيم Meta Regulation :

ويظهر هنا محاولة الشخص أحيانا لتغيير حالته المزاجية ويشمل الاتي :

##### ١- التعديل Repair :

ويشير الى محاولة الشخص لتنشيط الأحداث الإيجابية لتوجيه المزاج لوجهه مرغوبة ويشمل العبارات الإيجابية (٥-١٢-١٩-٢٦) .

##### ٢- الصيانة aintenance :

يعبر عن سعي الشخص لترميم حالته المزاجية بحيث يتحول المزاج نحو الإيجابية ويشمل العبارات الإيجابية (٢٠-٣٣) والعبارات السلبية (٦-١٣-٢٧) .

##### ٣- التقليل Dampening:

تشير إلى محاولة الشخص خفض من أى مشاعر سلبية مبالغ ، ويشمل العبارات الايجابية (٧-١٤-٢١-٢٨-٣٤) .

- إن الحد الأدنى للدرجة (١٩٠) ويعبر عن ارتفاع حالة ما وراء المزاج ، بينما الحد الأدنى للدرجة (٣٨) .

حساب معاملات العلمية لمقياس الحالة المزاجية:

قامت الباحثة بإجراء المعالجات الحصانية المناسبة للمقياس المستخدم والوصول الى

مصدقية ما وضع من اجله :

أولاً : حساب معامل الصدق :

١- صدق المحتوى (المضمون) :

قامت الباحثة بعرض المقياس قيد البحث على الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى

لاستطلاع ارائهم حول مدى مناسبه لموضوع وعينة البحث مرفق ( ١ ) وفد وافق

الخبراء بنسبة (١٠٠%) على مناسبه المقياس وصدق عباراته فيما وضعت من اجله .

٢- صدق الاتساق الداخلى :

قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلى بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس

وجداول ( ٦ ) يوضح ذلك .

جدول ( ٦ )

قيم الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس

ن=١٠

م	المحاور	عدد العبارات	قيمة (ر)
١	الوضوح	٦	* ٠,٨٧٢
٢	التقبل	٦	* ٠,٧٩٩
٣	المطابقة	٦	* ٠,٨١٠
٤	التأثير	٦	* ٠,٨٤١
٥	التعديل	٤	* ٠,٧٥٣
٦	الصيانة	٥	* ٠,٧٨٧
٧	التقليل	٥	٠,٨٠٠

قيمة (ر) الجدولية = ٠,٧٣٨

يتضح من جدول ( ٦ ) انه يوجد ارتباط دال احصائيا بين درجة كل محور والدرجة الكلية

للمقياس مما يدل على صدق المقياس وانه صالح للتطبيق .

ثانيا : حساب معامل الثبات :

قامت الباحثة باستخدام معادلة الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس .

جدول ( ٧ )

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

ن = ١٠

م	المحاور	الفا	الفا الكلية
١	الوضوح	٠,٦١١	٠,٧٧٣
٢	التقبل	٠,٥٧٢	
٣	المطابقة	٠,٧٠٨	
٤	التأثير	٠,٦٨١	
٥	التعديل	٠,٥٤٢	
٦	الصيانة	٠,٥٨٧	
٧	التقليل	٠,٦٨٩	

يتضح من جدول ( ٧ ) :

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس تنحصر بين ٠,٥٤٢ ، ٠,٧٠٨ وهي قيم مرضية لقبوله مما يدل على انه صالح للتطبيق .

الخطوات التنفيذية للبرنامج

أ- القياس القبلي

قامت الباحثة بأخذ القياسات القبليّة لعينة البحث في ٢٢,٢٥ / ٦ / ٢٠١٧

١- تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث باستخدام مقياس أعراض انقطاع الطمث

٢- تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث باستخدام مقياس الحالة المزاجية .

٣- كما تم إجراء القياسات القبليّة لمتغير الوزن .

ب- تطبيق البرنامج

تم تنفيذ البرنامج على مجموعة البحث لمدة ٣٦ ساعة في الفترة من ١ / ٧ /

٢٠١٧ إلى ٣٠ / ٩ / ٢٠١٧ بمعدل ثلاثة أيام غير متتاليين أسبوعيا و هي مواعيد

برنامج الزومبا ( السبت والاثنين والاربعاء ) في الساعة السادسة مساءا .

ج- القياس البعدي

بعد إنتهاء المدة المحددة للبرنامج تم إجراء القياسات البعديّة لمجموعة البحث

على متغيرات البحث المختارة وفقا لما تم إتباعه فى القياسات القبلىة و بنفس

التسلسل و ذلك فى ٢ / ١٠ / ٢٠١٧ م الى ٤ / ١٠ / ٢٠١٧

ثامنا : المعالجات الإحصائية

- المتوسط الحسابى
- الإنحراف المعيارى
- إختبار "ت" Test لدلالة الفروق
- معامل الارتباط

نتائج البحث :

جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين القياسين القبلى و البعدى لأبعاد مقياس الهبات الحرارية

ن = ١٠

م	المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		ف	قيمة "ت"	قيمة "ت" عند مستوى معنوية ٠,٠٥	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع				
١	الهبات الحرارية	٣٠,٧٥	٢,٦٣	٢٧,٢٥	٢,٨٦	٣,٥	٢,٥٥	٢,٣٠٦	دالة
٢	الاعراض السيكولوجية	٢٧,٣٨	١,٤١	٢٤	٢,٧٥	٣,٣٨	٤,٣٩		
٣	المجموع الكلى للاختبار	٦١	٤,٤٢	٥١,١١	٤,٧٨	١٠,١١	٤,٢٩		

يتضح من الجدول ( ٨ )

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي في البعد الأول (الهبات الحرارية) مقياس اعراض انقطاع الطمث للسيدات منقطعي الطمث حيث أن الفروق لصالح القياس الأقل .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في البعد الثاني ( الأعراض السيكولوجية ) لمقياس الهبات الحرارية للسيدات منقطعي الطمث حيث أن الفروق لصالح القياس الأقل .
- وجود فروق دالة بين القياس القبلي و البعدي للمجموع الكلي و لصالح المجموع الكلي حيث أن الفروق لصالح القياس الأقل .

جدول ( ٩ )

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية للحالة المزاجية

ن=١٠

م	المحاور	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	نسبة التحسن
١	الوضوح	- + =	٢ ٨ -	٥,٥٠ ٥,٥٠	١١,٠٠ ٤٤,٠٠	١,٦٩	٠,٠٩٠	١٤,٧
٢	التقبل	- + =	٣ ٥ ٢	٤,٠٠ ٤,٨٠	١٢,٠٠ ٢٤,٠٠	٠,٨٣٩	٠,٣٩٦	٥,٠٠
٣	المطابقة	- + =	٢ ٨ -	٢,٢٥ ٦,٣١	٤,٥٠ ٥٠,٥٠	*٢,٢٤	٠,٠١٩	٢٦,٧
٤	التأثير	- + =	١ ٧ ٢	١,٥٠ ٤,٩٣	١,٥٠ ٣٤,٥٠	*٢,٣١	٠,٠٢٠	٣٥,٥
٥	التعديل	- + =	- ١٠ -	- ٥,٥٠	- ٥٥,٠٠	*٢,٨١	٠,٠٠٥	٧٧,٣
٦	الصيانة	- + =	٠ ٩ ١	- ٥,٠٠	- ٤٥,٠٠	* ٢,٦٧	٠,٠٠٨	٦٦,١
٧	التقليل	- + =	٤ ٥ ١	٤,٣٨ ٥,٥٠	١٧,٥٠ ٢٧,٥٠	*٠,٥٩٣	٠,٥٥٣	٤,٤

٢٩,٢	٠,٠٠٨	*٢,٦٧	٤٥,٠٠	٥,٠٠	٠	-	الحالة
					٩	+	المزاجية
					١	=	

\*الدلالة  $٢,٠٧ = ٠,٠٥ >$

يتضح من جدول ( ٩ ) انه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية ( $> ٠,٠٠٥$ ) يبين القياسين ( القبلى - البعدى ) على محاور مقياس (الحالة المزاجية) والمجموع الكلى للمقياس ، عدا محاور (الوضوح -التقبل - التقليل) فكانت الفروق بين القياسين غير دالة احصائيا ،

جدول ( ١٠ )

دلالة الفروق بين القياسين (القبلى والبعدى) للمجموعة التجريبية فى وزن الجسم

ن = ١٠

م	المحاور	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	نسبة التحسن
	الوزن	-	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	*٢,٨١	٠,٠٠٥	-٢,٧
		+	٠	٠	٠			
		=	٠	٠	٠			

\*الدلالة  $٢,٠٧ = ٠,٠٥ >$

يتضح من جدول ( ١٠ ) انه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية ( $> ٠,٠٠٥$ ) يبين القياسين ( القبلى - البعدى ) لدى افراد المجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول ( ٨ ) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى و القياس البعدى لصالح القياس البعدى فى البعد الأول (الهبات الحرارية) مقياس اعراض انقطاع الطمث للسيدات منقطعى الطمث حيث أن الفروق لصالح القياس الأقل . كما يشير وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى و البعدى لصالح القياس البعدى فى البعد الثانى ( الأعراض السيكلوجية ) لمقياس الهبات الحرارية .

للسيدات منقطعي الطمث حيث أن الفروق لصالح القياس الأقل . كما يتضح وجود فروق دالة بين القياس القبلي و البعدى للمجموع الكلى و لصالح المجموع الكلى حيث أن الفروق لصالح القياس الأقل .

كما يتضح من جدول ( ١٠ ) انه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية ( $> 0,005$ ) بين القياسين ( القبلى - البعدى ) لدى افراد المجموعة التجريبية .

وترى الباحثة أن التحسن فى نتائج مجموعة البحث التجريبية يرجع ممارسة برنامج الزومبا وما يحتويه هذا البرنامج ( Zumba Gold ) من رقصات فيه مصممة باختيار حركات بسيطة غير معقدة تتناسب مع عينة البحث ، بالإضافة الى محتوى الرقصات من المرجحات ، الزحقات ، الدورنات والوثبات الخفيفة .

وتتفق النتائج مع " أمير محمد صالح و هالة محمد عمارة " (٢٠٠٧م) (٢) فى اثبات التأثير الايجابى للتمرينات الهوائية على تقليل عدد الهبات الحرارية لدى السيدات بعد انقطاع الدورة الشهرية .

كما تتفق مع دراسة " شانون داف " Shaannon M duff " (٢٠٠٨) (١٧) التى أظهرت نتائجها انخفاض واضح عى عدد الهبات الحراري نتيجة للنشاط البدنى فى مرحلة انقطاع الطمث .

كما تتفق النتائج مع نتائج دراسة " ريتا لوتو وآخرون " Ritta Luotl et all " (٢٠١٢) (١٥) فى التأثير التدريبات الهوائية على الهبات الحرارية وجودة الحياة ،فكان هناك انخفاض كبير فى الهبات الحرارية بالنسبة للمجموعة التجريبية ،كما ان ممارسة التمارين الرياضية أدت الى انخفاض ملحوظ فى درجات الاكتئاب وحالات التقلب المزاجى وارتفاع كبير فى درجات الشعور بالسعادة وان التدريبات الهوائية أدت الى تناقص وتيرة الهبات الحرارية الساخنة وتحسين جودة الحياة وبهذا تتحقق صحة الفرض الاول الذى ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة و البعدية لمجموعة البحث التجريبية فى الهبات الحرارية والوزن للسيدات منقطعي الطمث لصالح القياسات البعدية" .

كما يتضح من جدول ( ١٠ ) انه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية ( $> 0,005$ ) بين القياسين ( القبلى - البعدى ) على محاور مقياس (الحالة المزاجية) والمجموع الكلى للمقياس ، عدا محاور (الوضوح –التقبل – التقليل) فكانت الفروق بين القياسين غير دالة احصائيا ،

وترى الباحثة ان الإستماع الى الموسيقى والتحرك على الانغام بخفة وتوازن ،خلال رقصة الزومبا اللاتينية وتغيير الطريقة القديمة المملة بالنسبة للآخرين خاصا أولئك الذين لا يفضلون القيام

بالتمارين الرياضية التقليدية فى انقاص الوزن ومحاولة ابتكار أساليب جديدة تتماشى مع الصعوبات فى التخلص من الوزن الزائد لا سيما انها تعتمد على الحركة الكلية للأطراف الجسم ، بالإضافة الى الإنعاش الحسى أثناء الاستماع الى الموسيقى كل هذا أدى الى التحسن فى الحالة المزاجية .

كما تتفق مع دراسة سوسن محمد فرغلى ( ٢٠١١م ) (٣) فى تأثير التمرينات الهوائية تأثيرا ايجابيا على كلا من المتغيرات البدنية وخفض مستوى الاكتئاب لدى السيدات من ٤٥ : ٥٥ سنة .

كما تتفق النتائج مع نتائج دراسة "Ritta Luotl et all " (٢٠١٢)(١٥) فى التأثير على الحالة المزاجية بالنسبة للمجموعة التجريبية ، كما ان ممارسة التمارين الرياضية أدت الى انخفاض ملحوظ فى درجات الاكتئاب وحالات التقلب المزاجى وارتفاع كبير فى درجات الشعور بالسعادة .

فترى الباحثة ان هذا التحسن يرجع الى التفاعل بين افراد المجموعة التجريبية وتكوين علاقات اجتماعية بالإضافة الى تأثير التدريبات الراقصة من خلال برنامج الزومبا ويتفق هذا مع " أسامة كامل راتب ، ابراهيم عبد ربه " نقلا عن " ماركوف وريان ويونج Marcof and et (١٩٨٢م) ( ١) أن ممارسة الرياضة على الاقل لمدة ساعة يوميا يؤدي الى انخفاض دال فى كل من التوتر والقلق للفرد وكذلك يتفق مع نتائج دراسة " Dair and others (١٩٨٨م) أن الانشطة الهوائية تؤثر بصورة ايجابية على الحالة المزاجية على نحو افضل مما يحقق الفرض الثانى الذى ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية و البعدية لمجموعة البحث التجريبية فى تحسين الحالة المزاجية لدى السيدات منقطعى الطمث لصالح القياسات البعدية .

الإستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث ونتائجه وفى حدود عينة البحث وخصائصا واستنادا على المعالجة الاحصائية والبرنامج التدريبى المقترح والامكانات المتاحة من ادوات للبحث وبعد عرض النتائج وتفسيرها أمكن للباحثة التوصل للإلتنتاجات التالية :

- ١- برنامج الزومبا له تأثير إيجابى على تقليل الهبات الحرارية وتخفيض الوزن لدى السيدات منقطعى الطمث .
- ٢- برنامج الزومبا له تأثير إيجابى على تحسن الحالة المزاجية لدى السيدات منقطعى الطمث.

## التوصيات :

- ١- ضرورة ممارسة برامج الزومبا للسيدات بشكل عام وجعلها اسلوب حياة .
- ٢- ضرورة ادخال برامج الزومبا بشكل تعليمي ضمن مقرر التخصص للتعبير الحركي للفرقة الرابعة .

## المراجع :

- ١- اسامة كامل راتب و ابراهيم عبد ربه خليفه (١٩٩٨م) رياضة المشى مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- أمير محمد صالح و هالة محمد عمارة : " تأثير التمرينات الهوائية على الهبات الحرارية عند انقطاع الدورة الشهرية ، كلية طب العلاج الطبيعي ، جامعة القاهرة ، (٢٠٠٧م) .
- ٣- سوسن فرغلى " تأثير برنامج تدريبي للتمرينات الهوائية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاكتئاب للسيدات من ٤٥ : ٥٥ سنة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١١م .
- ٤- هندومة محمد أنور حامد : " سن اليأس عند المرأة " دار المعارف الجامعية ٢٠٠٩ م .
- ٥- Chedraui P, Blümel JE, Baron G, Belzares E, Bencosme A, Calle A, et al.: **Impaired quality of life among middle aged women: A multicentre Latin American study. *Maturitas* 2008,61(4):323–9. 10.1016/j.maturitas.2008.09.026**[PubMedView ArticleGoogle Scholar](#)
- ٦- ELrick h “ Exercise is medicine physical sportsmed “ ٦,1997 .
- ٧- Harvey C, Bee HT, Chia CA, Ee MC, Yap SC, Seang MS: **The prevalence of menopausal symptoms in a community in Singapore. *Maturitas* 2002, 41: 275–282. 10.1016/S0378-5122(01)00299-7**[View ArticleGoogle Scholar](#)
- ٨- Magi S “ Human Physiology For medical student . Endocrime glands and reproduction,” university book canter ,cairo,1994.

**MRS- the menopause rating scale ,developed by the berlin -<sup>9</sup>  
center for epidemiology and Health Research .**

Lee I, Wang HH: **Pattern and related factors of self-care -<sup>10</sup>  
behavior among perimenopausal women. *Public Health*  
Q2001, **28**: 151–60.Google Scholar**

Lu J, Liu J, Eden J: **The experience of menopausal symptoms by -<sup>11</sup>  
Arabic women in Sydney. *Climacteric* 2007, **10**: 72–7.  
10.1080/13697130601159649PubMedView ArticleGoogle Scholar**

**- Karen Ballard : understanding menopause, 2003 .<sup>12</sup>**

Peeyananjarassri K, Cheewadhanaraks S, Hubbard M, Zoa -<sup>13</sup>  
Manga R, Manocha R, Eden J: **Menopausal Symptoms in a  
hospital-based sample of women in southern  
Thailand. *Climacteric* 2006, **9**: 23–29.  
10.1080/13697130500487422PubMedView ArticleGoogle  
Scholar**

Porter M, Penny GC, Russell D, Russell E: **A population - -<sup>14</sup>  
based survey of women's experience of the menopause. *Br J*  
*Obstet Gynaecol* 1996, **103**: 1025–8.PubMedView  
ArticleGoogle Scholar**

**Ritta Luototo etall : “Effect of aerobic Training on hot -<sup>15</sup>  
flushes and quality of life – randomizee, Controlled trial ann  
med ,2012.**

Shanafelt TD, Barton DL, Adjei AA, Loprinzi CL: **Pathophysiology -<sup>16</sup>  
and treatment of hot flashes. *Mayo Clin Proc* 2002, **77**:1207–1218.  
10.4065/77.11.1207PubMedView ArticleGoogle Scholar**

**Shannon M Duff “ Effect of physical . Activity on -<sup>17</sup>  
menopausal symptomsin non vigorously Activ  
postmenopausal Women. Unversity of Sashatehewan,  
Saskatoon , 2008.**

Williams RE, Levine KB, Kalilani L, Lewis J, Clark -١٨  
RV: **Menopause-specific questionnaire assessment in US  
population-based study shows negative impact on health-  
related quality of life.** *Maturitas* 2009,62(2):153–9.  
10.1016/j.maturitas.2008.12.006 [PubMedView ArticleGoogle  
Scholar](#)

World Health Organisation (WHO): Scientific Group on -١٩  
Research on the Menopause in the 1990s. Research on the  
menopause: Report of a WHO scientific group. In WHO technical  
report series. Geneva: WHO; 866. [Google Scholar](#)

ar. M .Wikipedia. org //https : -٢٠  
%d8%B9/ wiki/ ar.m.wikipedipedia.org//https: -٢١  
/ Posts/ Nagydaoud/ users / Kenanaonline. Com//http: -٢٢  
431452  
%D8%AA/www: mawdoo3.com -٢٣  
-٢٤ Httpll forum . iraqacad.org \f=43&=2304 -٢٤  
www. Zumba.com/en-us// 25- https :