

● ومن النتائج المهمة ايضا هو ان المجتمع نسى وتناسى فكرة أن الرياضة تعمل على تحفيز القدرات الذكائية في الدماغ والتي تؤثر بشكل كبير في المقياس الأكاديمي للإنسان. ● ضرورة تركيز منظمات الصحة النفسية على وضع حصص رياضية من ضمن خطط العلاج وذلك لدورها الفعال في تجديد نفسية المرضى ومعالجة ما يعانون منه. والمقترحات الآتية: ● نقترح على الباحثين الى إجراء المزيد من البحوث حول أثر ممارسة التمارين الرياضية على صحة الانسان النفسية والاجتماعية بالإضافة الى تعزيزها ونشرها في المجتمع لزيادة التوعية. ● يمكن للباحثين اعادة تطبيق هذا البحث على القطاع العام بأخذ عينة أكبر من المجتمع العربي لجميع اقترح الى اعطاء الاستبيان الوقت الكافي للحصول على نتائج