

## النشاط البدني الرياضي وعلاقته في التقليل من ظاهرة السمنة والمخاطر الصحية لدى المراهقين بالمدارس الثانوية بمدينة جدة السعودية

أبوبكر إبراهيم بنى عبد الكريم<sup>1</sup>، طاهر مسعودي<sup>2</sup>

<sup>1</sup>كلية علوم الرياضة جامعة جدة المملكة العربية السعودية

<sup>2</sup>معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة زيان عاشور الجلفة الجزائر

<sup>1</sup>[sportpsychology2023@gmail.com](mailto:sportpsychology2023@gmail.com)

<sup>2</sup>[elbahith18@gmail.com](mailto:elbahith18@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.56807/buj.v5i4.437>

### المخلص

نهدف من خلال دراستنا الحالية إلى معرفة دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من ظاهرة السمنة والمخاطر الصحية لدى المراهقين بالمدارس الثانوية بمدينة جدة السعودية، والوقوف على أهم الحلول للتقليل من هذه الآفة الخطيرة التي تصيب أغلب شبابنا في الوقت الراهن، مما جعلنا في حاجة ماسة لتحقيق التوازن و بناء جسم صحي في ظل الزيادة المستمرة للبدانة في مجتمعنا، ومن هنا نحاول في بحثنا إجراء دراسة الظاهرة حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي؛ لأنه الأنسب لموضوع الدراسة، وتمثلت عينة الدراسة في 233 تلميذاً من الجنسين من المجتمع الأصلي 1760 تلميذاً، واعتمدنا على مقياس مستوى النشاط البدني (MARTIN 2000)، بالإضافة إلى مؤشر كتلة الجسم (BMI)، ومؤشر أمراض القلب في محيط الخصر على الورك، وبعض الأساليب الإحصائية المتمثلة : المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري لوصف البيانات الكمية، ومعامل الارتباط " بيرسون " لقياس العلاقة بين متغيرين . لقد توصلنا في حدود البحث إلى أن النشاط البدني لا يقلل وحده من البدانة والمخاطر الصحية، بل لابد أن يقترن بعوامل أخرى تستحق الدراسة في المستقبل وتتمثل في الوراثة والتغذية.

**الكلمات المفتاحية:** النشاط البدني، والبدانة، والمخاطر الصحية، والمراهقون

### *Physical activity and its relationship to reducing the phenomenon of obesity and health risks among adolescents in secondary schools in Jeddah, Saudi Arabia*

#### Abstract

Through our current study, we aim to know the role of physical activity in reducing the phenomenon of obesity and health risks among adolescents in secondary schools in the city of Jeddah, Saudi Arabia, and to identify the most important solutions to reduce this serious scourge that afflicts most of our youth at the present time, which has made us in dire need to achieve balance. And building a healthy body in light of the continuous increase in obesity in our society, and from here we try in our research to conduct a study of the phenomenon, as the researchers used the descriptive approach; Because it is the most appropriate for the subject of the study, the study sample represented 233 students of both sexes from the original community of 1,760 students, and we relied on the physical activity level measure (MARTIN 2000), in addition to the body mass index (BMI), the heart disease index in waist circumference on the hip, and some methods. Statistics: the arithmetic mean and standard deviation to describe quantitative data, and the Pearson correlation coefficient to measure the relationship between two variables.

Within the limits of research, we have concluded that physical activity alone does not reduce obesity and health risks, but must be combined with other factors that deserve study in the future, namely genetics and nutrition.

**Keywords:** physical activity, obesity, health risks, adolescents

#### مقدمة الدراسة واشكالياتها:

تعتبر ظاهرة البدانة و المخاطر الصحية مشكلة عالمية صحية و اقتصادية دقت ناقوس خطرها العديد من الدول، وجندت كافة الوسائل المادية و المعنوية و الاجتماعية من أجل محاربتها و الحد منها باعتبارها مصدرًا أساسيًا و خطيرًا للعديد من الأمراض الخبيثة الحديثة و المعاصرة، ولكن بالرغم من كل هذا الاهتمام الذي أبدته جل الدول المتطورة، والتي شددت منظمة الصحة العالمية OMS على تسخير كل الإمكانيات البشرية و المادية من أجل محاربة هذه الظاهر . حيث تشير الإحصاءات من نفس منظمة (منظمة الصحة العالمية) إلى أن معدلات انتشار السمنة في دول مجلس التعاون الخليجي تعتبر من الأعلى على مستوى العالم. وفقًا لمجلة فوربس فإن المملكة العربية السعودية تحتل المرتبة 29 كأكثر البلدان في العالم بدانة، حيث يعاني حوالي 68.3% من السعوديين من زيادة الوزن (مؤشر كتلة الجسم  $25 <$ )، كشفت إحصائية جمعية شارك للبحوث الصحية في المملكة حيث أظهر التقرير نسبة المجموع الكلي للسمنة في الربع الأول من العام الحالي 2022 بنسبة 22.6%؛ وذلك بسبب تغير النمط المعيشي القائم على قلة الحركة وتناول الوجبات ذات السعرات الحرارية المرتفعة.

لم تقدم اهتمامات، وأرقام حول انتشار هذه الظاهرة، حيث تتزايد معدلات انتشارها في ظل التقدم الهائل في جميع الميادين ، مما أدى إلى تقليص حجم النشاط البدني اليومي إنَّ تراجع المستوى البدني عند المراهقين الذي يشكل متعة فعالية الذين يتميزون بكثرة الحركة والنشاط و حبههم للرياضة ومختلف الألعاب و المنافسات فنجد أغلبها يمارسون هوايات عديدة .

إلا أنها لم تنتج من أمراض العصر كالبدانة و مخاطر صحية يضاف إليها عمليات الأخذ الغذائي بكميات غير متزنة، ومبالغ فيها بعيدة عن حاجة الفرد (الجسم) بعد ما صارت الأطعمة الجاهزة و السريعة تستهلك بطريقة كبيرة خاصة لدى المراهقين، مؤدية إلى تراكم الدهون وبناء طبقات شحمية في الجسم و في بعض الأحيان تتعدى ذلك لتصبح أمراضًا ومخاطر صحية كالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية العظام، وارتفاع الضغط الشرياني، وأمراض الاضطرابات التنفسية، والسكري التي عرفت انتشارًا كبيرًا في مجتمعنا .

ومن هذا المنطلق ارتأينا دراسة موضوعنا الحالي والذي يتمثل في دراسة علاقة النشاط البدني الرياضي في التقليل من ظاهرة السمنة والمخاطر الصحية لدى المراهقين بالمدارس الثانوية بمدينة جدة السعودية.

ومنه طرحنا التساؤل العام التالي :

- هل هناك علاقة بين النشاط البدني الرياضي والتقليل من ظاهرة السمنة والمخاطر الصحية لدى المراهقين بالمدارس الثانوية بمدينة جدة السعودية؟

ومنه استنبطنا مجموعة الأسئلة الفرعية التالية :

- هل هناك علاقة بين مستوى النشاط البدني وانتشار ظاهرة البدانة لدى الذكور ؟

- هل هناك علاقة بين مستوى النشاط البدني وانتشار ظاهرة البدانة لدى الإناث ؟

- هل هناك علاقة بين مستوى النشاط البدني وانتشار المخاطر الصحية لدى الذكور ؟

- هل هناك علاقة بين مستوى النشاط البدني وانتشار المخاطر الصحية لدى الإناث ؟

#### الفرضيات :

##### الفرضية العامة :

- هناك علاقة بين النشاط البدني الرياضي والتقليل من ظاهرة السمنة والمخاطر الصحية لدى المراهقين بالمدارس الثانوية بمدينة جدة السعودية.

##### الفرضيات الفرعية :

- هناك علاقة بين مستوى النشاط البدني وانتشار ظاهرة البدانة لدى الذكور .

- هناك علاقة بين مستوى النشاط البدني وانتشار ظاهرة البدانة لدى الإناث .

- هناك علاقة بين مستوى النشاط البدني وانتشار المخاطر الصحية لدى الذكور .

- هناك علاقة بين مستوى النشاط البدني وانتشار المخاطر الصحية لدى الإناث .

أهداف الدراسة :نهدف من خلال دراستنا الحالية لمعرفة مدى وجود :

1. علاقة بين النشاط البدني الرياضي والتقليل من ظاهرة السمنة والمخاطر الصحية لدى المراهقين بالمدارس الثانوية بمدينة جدة السعودية.

2. علاقة بين مستوى النشاط البدني وانتشار ظاهرة البدانة لدى الذكور .

3. علاقة بين مستوى النشاط البدني وانتشار ظاهرة البدانة لدى الإناث .

4. علاقة بين مستوى النشاط البدني وانتشار المخاطر الصحية لدى الذكور .

5. علاقة بين مستوى النشاط البدني وانتشار المخاطر الصحية لدى الإناث .

#### أهمية الدراسة :

تكمن أهمية بحثنا في تناول ظاهرة البدانة والمخاطر الصحية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة السعودية ، والتي تعتبر معضلة العصر عند هذه الفئة التي أصبحت يعاني

مسؤولاً عن السمنة في حيوانات المعمل إلا أن معظمها مازال تحت مجال البحث بالنسبة للإنسان . والأسباب الوراثية تشمل طريقة توزيع الدهون في الجسم، معدل الحرق للجسم وكيفية تحويل الدهون إلى طاقة كما ان نشاط بعض الإنزيمات يعتمد على بعض الجينات الوراثية.

#### ❖ الجنس:

هناك بعض الأجناس الأكثر عرضة للسمنة مثل سكان منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط والأمريكان من أصل مكسيكي والزنوج الأمريكيين، بينما تقل بين أجناس الشرق الأقصى مثل اليابان والصين والأجناس البيضاء في أوروبا وأمريكا. (حازم ، 2010)

#### ❖ السن :

وتزيد معدلات السمنة مع السن فكلما تقدم السن زاد الوزن ومن المقبول أن يزداد الوزن بمعدل (2—4 كغم كل 12 سنة) وهذه زيادة طبيعية مع تقدم السن لها فوائد خاصة بين الإناث فهي تحمي من الإصابة بمرض هشاشة العظام حيث تقوم الدهون بإفراز هرمون الأستروجين، كما أنها تقلل من ظهور التجاعيد في الوجه والرقبة والكفين ومن المعروف أن الأطفال المصابين بالسمنة معرضون للإصابة بالسمنة مدى الحياة.

#### ❖ الهرمونات والغدد:

وهناك فترات حرجية للإصابة بمرض السمنة، وأهمها فترة البلوغ والحمل والإرضاع وفترة انقطاع الطمث، ومن المعروف أن هذه الفترات يصاحبها الاضطرابات في هرمونات الجسم وخاصة هرمونات الأنوثة، ولذلك فالإصابة بالسمنة بالنسبة للإناث هي ضعف الرجال. وهناك بعض الأسباب التي يمكن التحكم فيها وعلاجها وهي:

✓ السلوكيات والعادات الصحية المرتبطة بالتغذية والرياضة.  
✓ بعض الأدوية التي تؤدي إلى فتح الشهية والإقلال من معدل حرق الجسم وتخزين الدهون وأهمها الكورتيزون ومضادات الحساسية، والهيستامين، ومضادات الاكتئاب.  
✓ الضغوط النفسية اليومية والقلق والتوتر الدائم والاكتئاب (وهي من أهم الأسباب الخارجية) وقد أثبتت الأبحاث أن 72% من المصابين بمرض السمنة هو نتيجة للتوتر والقلق والضغوط النفسية.

ومن الأسباب أيضاً أسلوب حياة المدن وعولمة أسواق الطعام فقد ساهمت في زيادة انتشار السمنة في العالم مما أسفر عن وجود أكثر من مليار شخص من سكان العالم البالغين وأكثر من 155 مليوناً من الأطفال يعانون من زيادة الوزن عالمياً. وربما تساهم البطالة في زيادة السمنة وخاصة إذا كان لديه مصادر مالية من الوالدين أو الأصدقاء . (الربضي، 2008)

#### أنواع السمنة:

#### ❖ السمنة الوراثية :

منها كلا الجنسين ومعرفة عزوف الطلاب عن ممارسة النشاط البدني وقلة الدراسات التي تتناول هذه المواضيع لهذه الشريحة رغم أنه يمس شريحة وفئة حساسة من المجتمع والتي تعتبر لبنة المجتمع الأساسية

#### الخلفية النظرية للدراسة :

#### تكوين الجسم (Body composition):

هو دراسة المقومات الأساسية التي يتكون منها جسم الإنسان (عظام، وعضلات، وشحوم، ومعادن، وسوائل) وتأثير المثيرات البيئية على هذا التكوين (الجهد البدني، والتغذية، ألخ). (الهزاع، 2005)

**تركيب الجسم (Body Structure) :** هو مصطلح يشير إلى مجموعة الأجزاء أو العناصر التي تشكل الكل عندما تترابط مع بعضها بعضاً. وهذا يعني أن تركيب الجسم يهتم بتحديد الأجزاء والعناصر التي يتكون منها الكل، والطريقة التي تترابط بها تلك الأجزاء وكذا التنظيم الذي يتكون منه هذا الكل. (رجب، 2001)

**السمنة :** هي تراكم الشحوم في الجسم بسبب زيادة في الوزن بمقدار 15%، أو أكثر بقليل من وزن الشخص الطبيعي الذي له نفس الطول والعمر . (السامرائي، 1986)

**أسباب السمنة:** للسمنة أسباب كثيرة ويتفق الأطباء على مجموعة منها وهي:

#### ❖ النمط الغذائي:

حيث إنه من المؤكد أن تناول الغذاء الغني بالسعرات الحرارية العالية مع عدم صرف هذه السعرات يؤدي إلى تراكم الدهون في جسم الإنسان علماً بأن الدهون لها قدرة أعلى من الكربوهيدرات والبروتينات في التكتل في أنسجة الجسم الدهنية.

#### ❖ قلة النشاط والحركة:

من المعروف أن السمنة نادرة الحدوث في الأشخاص الدائبي الحركة أو الذين تتطلب أعمالهم النشاط المستمر، ولكن يجب أيضاً أن نعرف أن قلة حجم النشاط بمفرده ليس بالسبب الكافي لحدوث السمنة، فلا شك أن النشاط والحركة لها فائدة كبيرة في تحسين صحة الإنسان فقد أشارت الدراسات ان للرياضة دوراً في تخفيض نسبة الدهون والجلوكوز في الدم، كما أن لها دوراً في نشاط الأنسولين واستقبال أنسجة الجسم له.

#### ❖ العوامل النفسية:

هذه الحالة منتشرة في السيدات أكثر منها في الرجال فحين يتعرضن لمشاكل نفسية قاسية ينعكس ذلك في صورة التهام كثير من الطعام.

#### ❖ الأسباب الوراثية:

تؤكد الأبحاث الحديثة أن الوراثة تحتل بين 12,6% من أسباب الإصابة بمرض السمنة والمسئول عنها الجينات الوراثية في الجسم، وقد تم اكتشاف أكثر من 222 جيناً

النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام.

ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه في المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال الثقافة البدنية للإنسان، ومنهم LARSEN الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نشاط رئيسي تدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى. (الخولي أ، 1996)

#### مفهوم النشاط البدني الرياضي:

النشاط البدني الرياضي هو جزء متكامل مع التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية، والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع من الأنشطة البدنية، كما أن النشاط البدني الرياضي عبارة عن أنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض معين وفوائد تعود على الفرد نتيجة ممارستها. (البيوني، 1992)

يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الراقية في الظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهو جوهر الصحة الجسمية من أجل تحقيق هدف، وبذلك فإن ما يميز النشاط البدني والرياضي نتاج ثقافي للطبيعة الإنسانية من النشاط البدني الرياضي فهو التعبير الأصح لمجمل الحركات والمهارات البدنية الأكثر دقة، إذا هو تتويج الحركات حيث إنه كائن اجتماعي وثقافي.

كما أن الأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس وهدف معين مبنيا على إمكانيات الفرد وحالته الصحية؛ وذلك من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها.

#### الدراسات السابقة :

1. دراسة عناني سالم، وقاسمي البشير ، وبن دهمه طارق ، بعنوان : " دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من السمنة والأمراض المزمنة المترتبة عنها " مقال منشور بالمجلة العلمية للعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية العدد 2 ، المجلد 11 ، استعملت المنهج المقارن ، وقياسات مؤشرات الكتلة والطول والاستبيان كأدوات لجمع البيانات . وقد توصلت إلى أنه للتقليل من السمنة ومعالجة الأمراض المزمنة يجب اتباع برنامج غذائي صحي .

2. دراسة أجنبية دراسة Villanova , et al, 2005 إيطالية حيث تم اختيار 200 شخص يعانون من زيادة الوزن والسمنة، وكان برنامج اللياقة مكوناً من 12 جلسة كل شهرين، ويضم مجموعات من 8-12 شخصاً من أفراد عينة البحث ،وقد تحدد الهدف بنشاط بدني يومي من خفيف إلى متوسط يقاس كمياً بواسطة مقياس بالقدم، ثم قياس تصريف الطاقة أثناء الراحة قبل وبعد برنامج اللياقة بواسطة قياس غير مباشر

ويعتقد أن السبب في هذا النوع من السمنة هو اضطراب في عملية تنظيم الشهية والجوع، وقد تكون بسبب عوامل وراثية نفسية تزيد الشهية وزيادة الأكل لدى الشخص.

#### ❖ السمنة العصبية:

وقد يكون السبب في ذلك إصابات بالجهاز العصبي، حيث أثبتت التجارب على الحيوان زيادة نسبة السمنة بعد إصابة أجزاء من الجهاز العصبي، ويتميز هذا النوع بالجوع الشديد للشخص مما يسبب الزيادة المفرطة في تناول الطعام.

#### ❖ السمنة بسبب عدم توازن الغدد الصماء:

✓ نقص إفراز الغدة الدرقية: تسبب زيادة الوزن نتيجة تجمع كميات من الماء تحت الجلد و زيادة نسبة الدهون لنقص التمثيل الدهني.

✓ اضطراب إفراز الغدة الدرقية: تسبب السمنة وخاصة في منطقة الوجه والعنق والأطراف الامامية بسبب تجمع السوائل بها (زيادة الكورتيزول).

✓ إصابة الغدة النخامية: وبها يزيد تجمع السوائل في منطقة الوجه والعنق فقط، وليس بالأطراف.

✓ نقص إفراز الغدة الجنسية: تسبب زيادة في الوزن خاصة للسيدات في سن اليأس، أو عند الاضطراب لنزغ المبيض أو الخصية جراحياً.

✓ زيادة إفراز الأنسولين: وهنا تزيد الدهون لزيادة استخدام الجلوكوز بواسطة الخلايا، نظراً لزيادة إفراز الأنسولين والذي بدوره يزيد من تناول الطعام الذي يتحول إلى دهون.

#### ❖ السمنة الناتجة من قلة النشاط البدني:

وهي أكثر أنواع السمنة شيوعاً؛ وذلك بسبب الخمول وقلة التدريب الرياضي، مما يسبب زيادة الوزن حتى مع تناول كمية غذاء معتدلة، لأن عدم النشاط يقلل من استهلاك الجلوكوز مما يقلل من الإحساس بالجوع، ومع ذلك يعاني الشخص زيادة في الوزن خاصة النساء . (الدين، 2009)

#### تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية. (الخولي، 1990)

كما يعتبرها الآخرون أنها عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منا الاستجابة. (البدوي، 1997)

**تعريف النشاط البدني:**  
تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد بها المجال الكلي لحركة الإنسان، وكذلك عملية التدريب والتشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول، والواقع أن النشاط البدني والرياضي في مفهومه العريض: هو تعبير لكل أنواع

فبعد الاطلاع على الدراسات المشابهة وبعض الكتب المتخصصة قمنا بإعداد أسئلة تخدم بحثنا وتهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الإلمام والإحاطة بمختلف جوانب الموضوع، وقد قمنا بزيارة ميدانية قصد أخذ الموافقة المبدئية من طرف الإدارة والأساتذة من أجل الحصول على المعلومات والتعرف على مجتمع الدراسة (تلاميذ المدارس الثانوية بمدينة جدة السعودية) وتحديد عينة البحث.

#### المنهج المتبع :

تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته مع مثل هذه الدراسات

ويعرف على أنه: "طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي، للوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية معينة، أو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة". (هشام، 2007) أدوات جمع المعلومات : مقياس مستوى النشاط الرياضي

#### (Nap) :

تم الاعتماد في دراستنا الحالية على مقياس مستوى النشاط البدني من إعداد الباحث (MARTIN2000) باللغة الفرنسية، والذي ترجم إلى اللغة العربية، وذلك بعد ما تم عرضه على مجموعة من الخبراء في صورتيه الأصلية (الفرنسية) والمترجمة (العربية)، حيث تم إعطاء مجموعة من الملاحظات والتي من بينها : - حذف بعض العبارات التي لا تناسب البيئة العربية (السعودية) وعاداتها وتقاليدها ولا تتماشى مع مبادئها .

تعديل جزئي لبعض العبارات التي ليس لها معنى ولا تخدم هدف الدراسة .

وهذا قصد استخراج صدق المحكمين للاستمارة، واستخراج المقياس في صورته النهائية قصد الشروع في التطبيق الميداني.

ويحتوي المقياس على مجموعة من البنود (العبارات) مفتوحة تتمحور حول مستوى النشاط البدني يضم 07 أصناف للأنشطة البدنية بحيث يقابل كل صنف معامل خاص به، وفي عملية التطبيق يقوم الباحثان بطرح مجموعة من الأسئلة على المفحوصين وجمع النتائج المتحصل عليها من طرف إجابات المفحوصين .

#### مؤشر الكتلة الجسمية (IMS) :

يعرف كذلك بمؤشر QUELETTE نسبة للعالم الرياضي البلجيكي ADOLPHE QUETELETTE الذي يعتبر أول من أشار إليه سنة (1871) ويتمثل في قياس كل الطول والوزن .

للسعرات الحرارية في مجموعة فرعية من المرضى، وقد أعاد برنامج اللياقة عملية انخفاض الوزن لدى أكثر من (60%) من أفراد عينة البحث، وبإنهاء الدراسة مشى (من المرضى 5000 خطوة على الأقل في كل يوم مقارنة بنسبة 24% عند بدء الدراسة وزاد احتمال فقدان الوزن بنسبة تتراوح 10%-5 من الوزن الأولي للجسم بنسبة) (2%)

3. دراسة العزوطي علاء الدين. (2018) التي كانت تحت عنوان "اضطرابات السلوكيات الغذائية وعلاقتها بزيادة الوزن والسمنة لدى التلاميذ المتمدرسين (15-18 سنة) دراسة ميدانية على تلاميذ مقاطعة واد الزناتي، قالمة، هدفت الدراسة إلى معرفة نمط السلوكيات الغذائية المنتهجة من طرف التلاميذ خلال حياتهم اليومية والتي يمكن أن تكون لها علاقة بزيادة الوزن والسمنة، انطلاقاً من البحث في حالة هذه السلوكيات باستخدام الاستمارة الاستبانة الخاصة باضطراب الغذائية، أظهرت النتائج أن 25 تلميذاً يتميزون بزيادة الوزن بنسبة 41.66 و 03 تلاميذ بنسبة 50 ضمن البدناء في حين أن 32 تلميذاً بنسبة 53.33 ولديهم وزن عادي

#### التعقيب على الدراسات السابقة :

##### أ- من حيث المنهج :

اتفقت جميع الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في اتباع المنهج المتبع .

##### ب - من حيث أداة جمع المعلومات :

اتفقت دراستنا الحالية مع بعض الدراسات واختلفت مع بعض .

##### ج - من حيث العينة :

اتفقت دراستنا الحالية مع دراسة واختلفت مع بقية الدراسات في اختيار العينة .

##### د- من حيث النتائج المتحصل عليها :

كانت النتائج جداً مقارنة حيث إن جميعها يصب في أن السمنة أو البدانة مع ممارسة النشاط البدني بشئى أنواعه تقل تدريجياً؛ وذلك باتباع برنامج غذائي خاص بذلك.

#### الجانب التطبيقي للدراسة :

#### الاجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة :

#### الدراسة الاستطلاعية.

الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها وصدقها لضمان دقة و موضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات التي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق .



#### الأساليب الإحصائية:

- بعد مرحلة التطبيق تم تفرغ البيانات بواسطة الأدوات المستعملة (المقياس) بغرض تحليلها ومعالجتها إحصائياً بواسطة برنامج SPSS وذلك عن طريق مجموعة من العمليات تم الاعتماد عليها وهي:  
قانون النسب المئوية: عدد التكرارات  $\times 100$  / العدد الإجمالي للعينة.

قانون بيرسون: بموجب هذا القانون سنحاول التعرف على مدى وجود العلاقة في إجابات المبحوثين على أسئلة المقياس.

- درجة الخطأ المعياري = 0.05

- درجة الحرية:  $df = N - 1$

- حيث N: تمثل عدد الاختيارات الثلاث

- المتوسط الحسابي:

- و الهدف منه لاستخراج الانحراف المعياري، بالإضافة إلى مقارنة النتائج بين أفراد العينة.

- و على ذكر المتوسط الحسابي فمعادلته كالتالي:

- س: التكرارات.

البند الاول : علاقة مستوى النشاط البدني بمؤشر كتلة الجسم عند الإناث :

الجدول رقم (01) : يمثل الأساليب الإحصائية المستخدمة للبند الأول

الاختبار المستخدم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الفرق بين المتوسطات
مستوى النشاط البدني	2.128040	1.12703	0.2347	2.12804
مؤشر كتلة الجسم	2.56890	1.34567	0.5678	2.5689

أما قيمة المتوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم بلغ (2.56890) فيما بلغت قيمة الانحراف المعياري (1.34567) ، وبلغ الخطأ المعياري (0.5678) والفرق بين المتوسطات قدر ب (2.5689).

وهذا ما يفسره أن الفئة الممارسة والمطبق عليها هي فئة تعاني من زيادة في الوزن، وهو ما يبين مقدار الفروقات بين أفراد العينة المطبق عليهم.

الجدول (02) : يمثل الأساليب الإحصائية المطبقة بين النشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم.

الاختبار	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القيمة المعنوية sig	القرار الإحصائي
النشاط البدني * مؤشر الكتلة	0.08	0.05	0.00	دال إحصائياً

يتضح من خلال الجدول (02) والذي يمثل الأساليب الإحصائية المطبقة بين النشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم، نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بلغت ( 0.08) وهي قوية جداً عند مستوى الدلالة الذي قدر ب 0.05، وقيمة معنوية قدرت ب 0.00. وعند مقارنة القيمة المعنوية بمستوى الدلالة، نلاحظ أن القيمة المعنوية أقل من مستوى الدلالة، وهو دال إحصائياً . وهذا ما يدل على وجود علاقة بين النشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم.

البند الثاني : علاقة مستوى النشاط البدني بمؤشر كتلة الجسم عند الذكور :

الجدول رقم (03) : يمثل الأساليب الإحصائية المستخدمة للبند الثاني

الاختبار المستخدم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الفرق بين المتوسطات
مستوى النشاط البدني	2.23560	1.2349	0.2461	2.2356
مؤشر كتلة الجسم	2.56390	1.2390	0.5901	2.5639

عليها، حيث تعتبر الفئة الأكثر نشاطاً من غيرها . أما قيمة المتوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم بلغ (2.56390)، فيما بلغت قيمة الانحراف المعياري (1.2390) ، وبلغ الخطأ المعياري (0.5901) والفرق بين المتوسطات قدر ب (2.5639). وهذا ما يفسره أن العينة المطبق عليها لا زالت في طريق النمو ، وهو ما يبين الفروقات بين المفحوصين

يتضح من خلال الجدول رقم (03) الذي يمثل النتائج المتحصل عليها من قبل المفحوصين في مستوى النشاط البدني أن قيمة المتوسط الحسابي للنشاط البدني بلغت (2.23560) فيما بلغت قيمة الانحراف المعياري (1.2349) ، وبلغ الخطأ المعياري (0.2461) والفرق بين المتوسطات قدر ب (2.2356). وهذا راجع لطبيعة وخصائص العينة المطبق

الجدول (04) : يمثل الأساليب الإحصائية المطبقة بين النشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم.

الاختبار	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القيمة المعنوية sig	القرار الإحصائي
النشاط البدني * مؤشر الكتلة	0.06	0.05	0.00	دال إحصائياً

يتضح من خلال الجدول (04) والذي يمثل الأساليب الإحصائية المطبقة بين النشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم ، نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بلغت ( 0.06) وهي جيدة عند مستوى الدلالة الذي قدر ب 0.05 ، وقيمة معنوية قدرت ب 0.00 . وعند مقارنة القيمة المعنوية بمستوى الدلالة، نلاحظ أن القيمة المعنوية أقل من مستوى الدلالة، وهو دال إحصائياً. وهذا ما يدل على وجود علاقة بين النشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم.

البند الثالث : علاقة مستوى النشاط البدني بالمخاطر الصحية لدى الذكور :

الجدول رقم (05) : يمثل الأساليب الإحصائية المستخدمة للبند الثالث

الاختبار المستخدم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الفرق بين المتوسطات
مستوى النشاط البدني	2.3470	1.2119	0.2621	2.347
الخصر / الورك	2.56230	1.2461	0.3251	2.5623

يتضح من خلال الجدول رقم (05) الذي يمثل النتائج المتحصل عليها من قبل المفحوصين في مستوى النشاط البدني أن قيمة المتوسط الحسابي للنشاط البدني بلغت (2.3470) فيما بلغت قيمة الانحراف المعياري (1.2119) ، وبلغ الخطأ المعياري (0.2621) والفرق بين المتوسطات قدر ب (2.347). وهذا راجع لطبيعة وخصائص العينة المطبق عليها، حيث تعتبر الفئة الأكثر نشاطاً من غيرها. أما قيمة المتوسط الحسابي للمخاطر الصحية ( الورك / الخصر ) بلغ (2.56230) فيما بلغت قيمة الانحراف المعياري (1.2461) ، وبلغ الخطأ المعياري (0.3251) والفرق بين المتوسطات قدر ب (2.5623). وهذا ما يفسره أن العينة المطبق عليها لا زالت في طريق النمو ، وهو ما يبين الفروقات بين المفحوصين

الجدول (06) : يمثل الأساليب الإحصائية المطبقة بين النشاط البدني والمخاطر الصحية ( الخصر / الورك ) لدى الذكور.

الاختبار	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القيمة المعنوية sig	القرار الإحصائي
النشاط البدني * المخاطر الصحية ( الخصر / الورك )	0.05	0.05	0.00	دال إحصائياً

يتضح من خلال الجدول (06) والذي يمثل الأساليب الإحصائية المطبقة بين النشاط البدني والمخاطر الصحية ( الخصر / الورك ) لدى الذكور ، نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بلغت ( 0.05) وهي متوسطة عند مستوى الدلالة الذي قدر ب 0.05 ، وقيمة معنوية قدرت ب 0.00 . وعند مقارنة القيمة المعنوية بمستوى الدلالة، نلاحظ أن القيمة المعنوية أقل من مستوى الدلالة، وهو دال إحصائياً . وهذا ما يدل على وجود علاقة بين النشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم.

مناقشة النتائج وتفسيرها :

تبين لنا وجود علاقة بين مستوى النشاط البدني وانتشار ظاهرة البدانة لدى الذكور ، وهذا راجع إلى أن الفئة التي لا تمارس اعاني من زيادة مفرطة في السمة ، وهذا ما يتوافق مع دراسة " غرييلف روشاد " حيث يرى أن المراهقة هي " : ممر أو عبور من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد فخلال السنوات بين 12-18 سنة تقريبا تخضع المراهقة إلى تطور سريع جسديا فتستوجب عليه أن يبدل صورته على نفسه " ( غرييلف روشاد سنة 1984 ، ص32).

من خلال دراستنا الحالية والتي تتمحور حول مستوى النشاط البدني وعلاقته بانتشار ظاهرة السمنة في المملكة العربية السعودية لدى متعلمي المرحلة الثانية (15-18) ، والتي قمنا باقتراح مقترح افترضاتها الفرعية وحاولنا الإجابة على ذلك من خلال النتائج التي توصلنا إليها من خلال إجابات المفحوصين .

حيث كان نص الفرضية الفرعية الأولى : " هناك علاقة بين مستوى النشاط البدني وانتشار ظاهرة البدانة لدى الذكور "

بوجود ارتباط بين مستوى النشاط البدني والمخاطر الصحية لدى الذكور . وهذا راجع إلى أن مستوى النشاط البدني الممارس كقيل بالتقليل من المخاطر الصحية ، إضافة إلى وجود عوامل أخرى ومتغيرات خارجية تتحكم في ذلك مثل النمط الغذائي المعتمد والعوامل النفسية والاجتماعية، وقد أثبت ذلك في عدة دراسات التي أجراها باحثو جامعة مينيسوتا أن 44% من المفحوصين يزيد استهلاكهم للطعام لديهم للإرهاق النفسي ، اما عبد الرحمن مصيقر في قوله : " أن كميات الأغذية التي تزيد من حاجة الإنسان تتحول إلى دهون يحزنها الجسم " . وكلما كان نمط الحياة غير سليم تصبح فيه التغذية غير سليمة، وعدم اتباع النظام الغذائي وقلة النشاط واستعمال وسائل الاتصال الاجتماعي بكثرة التي تخلق الفشل، ومختلف ضغوطات الحياة الاجتماعية والنفسية ، فتلجأ الإناث إلى تناول الأطعمة بكثرة مما يؤدي بهن إلى الإصابة بالسمنة . وفي الأخير ومن خلال مناقشتنا لنتائج الفرضيات الجزئية توصلنا إلى نتيجة مفادها تحقق جميع الفرضيات، وبالتالي تحقق الفرضية العامة والتي جاء نصها على النحو التالي: "هناك علاقة بين مستوى النشاط البدني وانتشار ظاهرة البدانة والمخاطر لدى المراهقين "

وهذا راجع إلى النشاط البدني ليس المحدد الوحيد من البداية والمخاطر الصحية بل يتعداها من عوامل أخرى سبق ذكرها .

**الخاتمة :**

تعتبر البدانة من أهم المشاكل الملحة والمتفاقمة، بحيث تسبب العديد من الأمراض والمخاطر الصحية إلى جانب الآثار السلبية في مختلف النواحي خاصة النفسية والجسدية والاجتماعية، تتزايد معدلات انتشارها في البيئات التي تحتضن أنماط الحياة الخمولية خاصة مع التقدم الهائل في جميع الميادين مما أدى إلى تقلص حجم النشاط البدني للفرد في معظم ممارساته اليومية خاصة المراهقين منهم، فالتطور لم يترك لهم المجال في أداء أنشطتهم بالطريقة العادية بل أصبحوا يقضون معظم أوقاتهم أمام التلفزيون والكمبيوتر وألعاب الفيديو، أضف إلى ذلك فإن هذا التطور لم يسلم منه حتى النظام الغذائي حيث أصبحت أغلبية الأطعمة مصبورة ومصطنعة غير طبيعية غنية بالدهون وغيرها من المواد التي تسبب تراكم الشحوم والدهون في الجسم، فالسلوكيات الغائية السلبية هي الأخرى تلعب دورها في انتشار ظاهرة البدانة وغيرها من المخاطر الصحية.

ونظراً لأهمية الموضوع البالغة حاولنا تسليط الضوء على بعض النقاط المهمة والمتمثلة في معرفة العلاقة بين مستوى النشاط البدني والبدانة والمخاطر الصحية لدى كل من الذكور والإناث. وقد توصلنا في هذه الدراسة إلى أن هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر على زيادة السمنة لدى المراهقين .

وقد ذكر هذا عبد الرحمن مصيقر في قوله " ترتبط صحة المراهق بالغذاء الذي يتناوله؛ لذلك فإن الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الجوانب، وبالتالي وجب على الأسرة إشباع حاجات المراهق واتباع لقواعد الصحية السليمة؛ لأن مرحلة المراهقة مرحلة نمو سريعة تحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة ( حامد عبد السلام زهران ، 2001 ، ص18).

أما الفرضية الثانية : " هناك علاقة بين مستوى النشاط البدني وانتشار ظاهرة البدانة لدى الإناث " تبين لنا وجود علاقة بين مستوى علاقة ومستوى النشاط البدني وانتشار ظاهرة البدانة لدى الإناث مما يعني أن هذه الفئة تعاني من زيادة في الوزن رغم أنها فئة ناشطة حيث توصلت الدراسات السابقة إلى عدم وجود علاقة بين حصة التربية البدنية والرياضية التي تعتبر جزءاً مصغراً من النشاط البدني والسمنة، وهذا ما يتنافى مع دراستنا والتي توصلت إلى وجود علاقة بين مستوى علاقة بين مستوى النشاط البدني وانتشار ظاهرة البدانة لدى الإناث .

وكما ذكرنا سابقاً أن هذه الفئة تعيش فترة المراهقة فهي تمتاز بالحيوية والنشاط وكثرة الحركة تعاني زيادة الوزن، الأمر الذي دفع الباحثين في البحث عن سبب ذلك وعلى رأسهم عبد الرحمن مصيقر في مؤلفاته الشهيرة عن العوامل الاجتماعية الصحية والغذائية المرتبطة بالبدانة " وبموجب أن التغذية أول حاجيات الجسم يستلزم تناول الأطعمة السليمة لبناء جسم سليم، وهذا ما أشارت إليه الدكتور ليلي برهام " كثيراً من الأسر تعتمد على اتباع أنظمة غذائية لعلاج السمنة، هذه الأسر يجب توعيها بأن التغيير في الأسلوب ونمط الحياة وممارسة الرياضة مع حمية غذائية هي الوسائل المضمونة لإنقاص الوزن على المدى البعيد ( ليلي برهام ، 2001، ص41).

أما الفرضية الثالثة : " هناك علاقة بين مستوى النشاط البدني والمخاطر الصحية لدى الذكور " تبين أن هناك ارتباطاً وثيقاً دالاً إحصائياً بين مستوى النشاط البدني وعوامل الخطورة ، وقد أكد ذلك ( هزاع بن محمد هزاع ، 2002 ، ص 56) في كتابه النشاط البدني والصحة ، حيث بين بأن للنشاط البدني أهمية بالغة ومهمة في خفض نسبة الشحوم في الجسم وزيادة مصروف الطاقة مما يساعد على الوقاية من السمنة.

وهذا ما يتوافق مع نتائج دراستنا الحالية والتي تبين من خلال المقياس المطبق أن أغلب الذكور الذين يمارسون النشاط البدني المتعدد ( كرة القدم / وركوب الدرجات النارية / والسباحة / وألعاب القوى .... الخ) من أجل الحصول على جسم رياضي مثالي.

وانطلاقاً من هذه النتائج المتحصل عليها في هذه الفرضية تبين أنه توجد علاقة بين مستوى النشاط البدني والمخاطر الصحية، وهذا ما يتوافق مع الدراسات السابقة والتي تقر



قائمة المراجع المتبعة في البحث:

1. أحمد زكي البدوي: معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، بيروت، 1997.
2. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، ط 3، دار الفكر العربي، مصر، 1996.
3. حازم النهار وآخرون، الرياضة والصحة في حياتنا، الطبعة الأولى، عمان الاردن، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2010.
4. حسان هشام، منهجية البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2007.
5. حشمت ومحمد صلاح الدين، بيولوجيا الرياضة والصحة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2009.
6. صباح إسماعيل السامرائي " السمنة مرض العصر " سلسلة طب وعلوم، دار القادسية، 1986.
7. كمال جميل الرضوي، الرياضة لغير الرياضيين، الأردن كلية التربية الرياضية، 2008.
8. محمد الحمامي، وأمين أنور الخولي، أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية دار الفكر العربي، مصر 1990.
9. محمد عوض البسيوني وآخرون، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضة، ط 2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
10. نشوى سعيد السيد رجب، دراسة الأنماط الجسمية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري "للمتقدمين لمدرسة الموهوبين رياضيا" رسالة الماجستير، القاهرة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، بنات، 2001.
11. الهزاع بن محمد الهزاع، التكوين الجسمي لدى الانسان وتقدير نسبة الشحوم لدى الاطفال والشباب، جامعة الملك سعود المملكة العربية السعودية، 2005.