

## قلة النشاط البدني الرياضي وأثره على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية دراسة ميدانية على مستوى القاعات الرياضية بالبويرة

د/مزاري فاتح (جامعة البويرة) د/ساسي عبد العزيز (جامعة البويرة) أ/حماني إبراهيم (جامعة البويرة)

### ملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير قلة النشاط البدني على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية وبالخصوص محاولة تحسيس المرأة الجزائرية بمدى خطورة الخمول البدني على زيادة السمنة وكذا مخاطر السمنة على جسمها، ومعرفة ما إذا كان قلة النشاط البدني الرياضي هو السبب الوحيد لانتشار السمنة.

ونظرا لأهمية البحث الذي تناولناه في دراستنا وذلك من أجل إبراز الأسباب الأساسية لزيادة وانتشار السمنة لدى المرأة الجزائرية بالخصوص الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في التقليل من هذه الظاهرة، تحتم علينا الأمر استخدام «المنهج الوصفي» لتوضيح المفاهيم والمصطلحات وتحليل المتغيرات وإعطاء النتائج المتوصل إليها انطلاقا من الاستبيان.

ولقد استخدمنا في دراستنا الميدانية التي أجريتها على مستوى القاعات الرياضية بولاية البويرة الاستبيان لكونه يساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر، حيث تضمن الاستبيان على عدة أسئلة وكل مجموعة من الأسئلة تخدم محور معين متعلق بالموضوع وكل محور يخدم فرضية معينة.

L'étude visait à déterminer l'effet de l'inactivité physique sur l'augmentation de l'obésité chez les femmes algériennes et en particulier la tentative de sensibiliser les femmes algériennes à la gravité de l'inactivité physique sur l'augmentation de l'obésité, ainsi que l'obésité sur ses risques corporels, et voir si le manque d'activité physique sportive est la seule raison de la propagation de l'obésité.

En raison de l'importance de la recherche que nous avons eu dans notre étude afin de mettre en évidence les raisons fondamentales de la prévalence accrue de l'obésité chez les femmes algériennes en particulier, et le rôle joué par l'activité sportive physique dans la réduction de ce phénomène, nous avons besoin de nous est l'utilisation de «l'approche descriptive» pour illustrer les concepts, la terminologie et l'analyse des variables et de donner leurs conclusions. sur la base du questionnaire.

Nous avons utilisé dans l'étude sur le terrain que nous avons eu sur le niveau des salles de sport Bouira état du questionnaire, car il aide à recueillir de nouveaux renseignements proviennent directement de la source, où le questionnaire comportait plusieurs questions et chaque série de questions servir une attention particulière du sujet connexe et chaque axe servir une hypothèse spécifique...

## مقدمة ومشكلة البحث:

تحتل الرياضة مكانة كبيرة في تكوين المجتمع، وللمرأة أثرها الأول في تنشئة المجتمع وفي رعاية الطفل وتنشئته التنشئة الصحيحة، فالرجل وهو في عمله يكون العبء الأول في تربية الأطفال يقع على عاتق المرأة ومن هنا كان تقدير الإسلام والقيادات كلها للمرأة، فالجنة تحت أقدام الأمهات. (منصور، 2000، ص52)

ومن خلال البيئة التي تعيش فيها وما تحتويه من قيم ومبادئ و اخلاق نلاحظ أن نظرة أفراد المجتمع الى الممارسة الرياضية للمرأة هي نظرة سلبية قاصرة بعيدة كل البعد عن الحياة العصرية والتعاليم الاسلامية التي حثت على ممارسة المرأة للرياضة وكذلك مشاهدتها وتشجيعها للدور الكبير الذي تلعبه المرأة داخل الأسرة وبالتالي تأثيرها الأكبر على المجتمع فالدولة فهي تمثل نصف المجتمع وهي المربي الأول للطفل تسيير معه وتوجهه وتغرس فيه القيم والمبادئ والمفاهيم.

وفي ظل انفتاح إعلامي رهيب، وجهد تغريبي متواصل، كثر الكلام حول قضايا مختلفة في مجتمعنا، تدور حول الجمود والتخلف وحقوق المرأة وحرمتها، في طرق مستمر لا يعرف الكلل ولا الملل، في تبادل للأدوار وتواصل بين دهاقنة التغريب والعلمنة وأذنانهم في الداخل والخارج، وذلك في محاولة يائسة لزلزلة الأسس والثوابت التي قام عليها هذا المجتمع. وكان من أهم هذه القضايا هي قضايا المرأة، وقضايا الفن كالمسرح والسينما، وأخيرا وليس آخرا الرياضة النسوية، والكلام حول الرياضة النسوية تدرج بداية حول بعض التمارين الصباحية التي تؤدها الفتيات في بيوتهن، ثم المطالبة بإنشاء أماكن خاصة للنساء لإجراء التمارين الرياضية المفيدة والمناسبة لطبيعة النساء، ثم كان التصريح بالمطالبة بإنشاء أندية رياضية للنساء أسوة بالأندية الرياضية للرجال، تقام فيها كافة الأنشطة التي تقام بالأندية الرجالية، وتجرى فيها المسابقات والبطولات كالتي تجرى بين الأندية الرجالية، والحرص على رفع مستوى اللاعبات الجزائريات حتى يصبحن قادرات على تمثيل بلادهن في المحافل الدولية وعلى رفع راية الجزائر خفاقة أمام الملايين، وكان لافتا هذه المرة محاولة إقحام الجوانب الطبية والصحية، وذكر بعض المعلومات والدراسات الطبية في محاولة لإثبات فوائد الرياضة النسوية.

إن زيادة الاعتماد على التقنيات والتكنولوجيا الحديثة أدنى إلى انخفاض في الحركة للإنسان وقلة النشاط البدني مما يؤدي لظهور السمنة وأمراض كثيرة من أمراض العصر كارتفاع الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب ومرض السكري وغيرها.

وكشفت دراسة جديدة قام بها باحثون من مركز ساوث ويسترن الطبي أن قلة ممارسة النشاط البدني تزيد من مخاطر السمنة ومشاكل القلب، وقد تؤدي السمنة إلى عدد كبير من المشاكل الصحية، بما في ذلك مرض السكري من النوع 2، والنوبات القلبية، وارتفاع ضغط الدم، والكوليسترول، وعدم التمكن النوم. (Al-Gelban KS, 2008, 754-759)

ووجدت الدراسة أنه عند الجلوس لفترات طويلة من الزمن، فإن أي حركة تعتبر جيدة، وترتبط أيضا بلياقة بدنية أفضل لذلك عليك استغلال أي شيء لممارسة بعض التمارين الرياضية بدلا من الجلوس الكثير حتى وإن كنت وراء مكتبك .

وأوصى الباحثون بضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية على فترات منتظمة للمساعدة على التخلص من بعض المشاكل الصحية المتعلقة بالسمنة والقلب.

و لقد كان موضوع انتشار السمنة بين النساء هو المرتكز الذي بنوا عليه دعواهم الممزوجة والمكررة لإقحام المرأة في ممارسة الانشطة الرياضية، وكان واضحا في تلك الأطروحات محاولة الربط المباشر بين انتشار السمنة وعدم ممارسة المرأة للرياضة، و تجاهل تام للعوامل الأخرى التي تساهم في انتشار السمنة والتي ربما هي أكثر أهمية من ممارسة الرياضة، متناسين لطبيعة المرأة المنافية لمعظم الرياضات الرجالية، ومتجاهلين لانتشار السمنة أيضا بين الرجال مع توافر كافة أنواع الرياضة و أماكن ممارستها، فلم يمنع السماح للرجال بممارسة كافة أنواع الرياضة من انتشار السمنة في وسط الرجال وكذلك أيضا، لم يمنع السماح للنساء بممارسة أغلب أنواع الرياضة في أغلب دول العالم من انتشار السمنة في وسط النساء في تلك الدول أكثر من الرجال. وعليه حاولنا جاهدين أن نتناول هذا الموضوع بمزيد من البيان و التوضيح وذلك من الناحية الصحية والطبية، وقد نسعى من خلال هذا البحث وفي الواقع التطبيقي أن تكون عينة البحث شاملة أي أن نحاول جاهدين أن نستقطب مختلف المدربين المختصين في هذا المجال من خلال المستوى التأهيلي ( أصحاب الشهادات)، ذوي الخبرة العلمية، والمستوى المعرفي باختلاف شخصيتهم من أجل إعطاء أكبر مصداقية ممكنة للبحث، ونظرا لأهمية كل الخصائص السالفة الذكر وانعكاسها على المنهج التعليمي المتبع، فمن هنا كانت هذه الدراسة، كما قمنا بتسليط الضوء على مدربي ومدريات اللياقة البدنية بشكل أساسي باعتباره الركيزة الأساسية التي ينبثق منها ينبوع بحثنا، وكذا المحور الرئيسي والأهم الذي يدور حوله صلب الموضوع ومن هذا المنطلق نطرح التساؤلات التالية:

- ما مدى تأثير قلة النشاط البدني على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية؟

- هل قلة النشاط البدني هي السبب الوحيد لزيادة السمنة؟  
ومن هنا يمكن ادراج الفرضيات التالية :

- قلة النشاط البدني له أثر كبير على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية.

- قلة النشاط البدني ليست السبب الوحيد لزيادة للسمنة.

#### ■ أهداف البحث:

- معرفة مدى تأثير قلة النشاط البدني على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية بالخصوص.
- محاولة تحسيس المرأة الجزائرية بمدى خطورة الخمول البدني على زيادة السمنة وكذا مخاطر السمنة على جسمها.
- معرفة ما إذا كان قلة النشاط البدني الرياضي هو السبب الوحيد لانتشار السمنة.

#### ■ مصطلحات الدراسة:

#### ● النشاط البدني الرياضي:

- تعريف قاسم حسين : ميدان من ميادين التربية والتربية الرياضية خصوصا، ويعد

عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بمهارات وخبرات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي، الوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع.

(قاسم حسن حسين، 1990، ص96)

- تعريف أبو العلاء احمد ع الفتاح واحسن نصر الدين سيف: أحد أوجه النشاط عموما، وهو فعل شعوري لتحقيق هدف الوصول إلى تغييرات نموذجية واقعية للمحيط حسب النتائج التربوية المعينة، ويتميز بأنه يتناول جسم الفرد بنفسه والأدوات الرياضية والخصم القيم الفكرية ومعايير المجتمع والمعلومات العلمية أغراضا له، فهو يخدم الأهداف الصحية إذا ما تمت الممارسة من أجل ذلك، كما يدرس الترويح عن النفس، ويخدم المستوى الرياضي العالي إذا ما كان متخصصا، والأهداف التربوية إذا ما تمت ممارسته في الإطار التربوي المدرسي.
- تعريف أمين أنور الخولي: «تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية والرياضية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها البدن بشكل عام، وهو مفهوم انثروبولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء مكمل، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان». (أمين أنور الخولي، 1990، ص52)
- التعريف الإجرائي: النشاط البدني الرياضي هو مجموعة من التمرينات والألعاب والمباريات والمسابقات التي يؤديها الفرد داخل المدرسة أو خارجها، قصد تنمية مهاراته الحركية والبدنية، أو قصد الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ.

#### ● السمنة:

- تعريف السمنة و فرط الوزن: تُعرّف حالات السمنة و فرط الوزن على أنّها تراكم الدهون بشكل شاذ و مفرط قديؤدي إلى الإصابة بالأمراض. و يعد منسب كتلة الجسم مؤشرا بسيطا للوزن مقابل الطول يستخدم عادة لتصنيف فرط الوزن والسمنة بين البالغين من السكان والأفراد عموما. و يحسب ذلك المنسب بتقسيم الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر (كيلوغرام/ م<sup>2</sup>). وتعرّف منظمة الصحة العالمية «فرط الوزن» على أنّه: الحالة التي يبلغ فيها منسب الجسم 25 أو يتجاوز تلك النسبة، وتعرّف «السمنة» على أنّها الحالة التي يبلغ فيه ذلك المنسب 30 أو يتجاوز تلك النسبة. (<http://www.who.int/index.html>)

#### ■ خطة وإجراءات البحث:

- 1- منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي نظرا لملائمته وطبيعة الدراسة.
- 2- عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية التي سمحت بأخذ معظم أفراد عينة المجتمع الاصيلي للدراسة، والتي قدرت ب 10 مدربين في اللياقة البدنية مختصين في تدريب النساء والفتيات و متمرسين في هذا المجال على مستوى مختلف القاعات الرياضية في ولاية البويرة.

#### ■ وسائل جمع البيانات:

- الاستبيان: من أجل التحقق من فروض البحث قمنا باستعمال تقنية الاستبيان لجمع المعلومات

المرتبطة بمواقف المدربين حول مدى تأثير قلة النشاط البدني الرياضي في زيادة السمنة لدى النساء الجزائريات.

- وضعنا محورين في كل محور 5 أسئلة تخدم كل منها الفرضية الموضوعية.

#### ■ مجالات البحث :

- المجال البشري: شملت هذه الدراسة 10 مدربين متمرسين في مجال اللياقة البدنية وتدريب النساء والفتيات وزعت عليهم الاستمارات وتم شرحها لهم بالتفصيل عن كيفية الإجابة .
- المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة ما بين جوان 2015 إلى أكتوبر 2015.
- المجال المكاني: وزعت الاستمارة الإستبائية على مدربي اللياقة البدنية المختصين بتدريب النساء والفتيات على مستوى القاعات الرياضية .

#### ■ الوسائل الإحصائية:

1- هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل على مؤشرات ذات دلالة ، تمكننا من التحليل والتفسي روالحكم معلمة صحة الفرضيات واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية :  
- النسبة المئوية.

#### ■ -عرض وتحليل نتائج الدراسة:

#### ■ عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

- المحور الأول: مدى تأثير قلة النشاط البدني على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية.
- نأخذ سؤالين كمثال:
- السؤال (03): في رأيك هل للتمرينات الرياضية أثر على التخلص من السمنة لدى المرأة؟
- الغرض منه: معرفة مدى تأثير التمرينات الرياضية أثر على التخلص من السمنة لدى المرأة.
- جدول رقم (03): يمثل الإجابة على السؤال (3) من المحور الأول.

1 - التقييم والقياس في التربية البدنية ، د - محمد صبيحي حسانين ، ص 44 ج 1 ط 2

2 - علي بن هادية: " القاموس المدرسي " ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر ، 1991 .

3 - د. لويس معلوف: " المنجد في اللغة والأدب والعلوم " ، الطبعة الجديدة المطبعة الكاثوليكية ، بيروت ، سنة 1965 ، ص 284-285 .

4- المترجم فرنسي عربي: دار البدر للطباعة والنشر والتوزيع ، باب الزوار ، الجزائر ، ص 304 .

5 - Roland DORON , française PAROT , dictionnaire de psychologie, 1 ère Ed, Paris; P.U.F, p232 -

6- د. عدنان درويش ، د. أمين أنور الحولي ، د. محمد عبد الفتاح: " التربية الرياضية المدرسية وطالب التربية العملية " ط 3 دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994 ، ص 19 .

الاختيارات	نعم	لا	المجموع	كأ المحسوبة	كأ المجدولة	الدلالة الاحصائية
عدد المدربين	10	00	10	5	0.004	دال احصائيا
النسبة المئوية	100%	00%	100%			

تحليل السؤال (3): يوضح الجدول رقم (03) أن جميع المدربين أجابوا بأن للتمرينات الرياضية تأثير على نقص السمنة لدى المرأة بنسبة 100%، بينما لا يوافقون الرأي الآخر، وكانت قيمة كأ المحسوبة أكبر من المجدولة عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي أنها دالة احصائيا، وهذا راجع كون أن للنشاط الرياضي دور كبير في عملية حرق الدهون الزائدة وتدعيم عملية الهدم الطاقوي وموازنة عملية البناء الطاقوي كي لا يكون تأثير على زيادة السمنة.

- السؤال (4): هل النساء الممارسات لديك واعون بمدى خطورة الخمول البدني على زيادة السمنة ومنه يمارسن بكل جدية ويتبعن التعليمات؟
- الغرض منه: معرفة مدى وعي النساء بخطورة الخمول البدني على زيادة السمنة ومنه يمارسن بكل جدية ويتبعن التعليمات.
- جدول رقم (04): يمثل الإجابة على السؤال (3) من المحور الأول.

الاختيارات	نعم	لا	المجموع	كأ المحسوبة	كأ المجدولة	الدلالة الاحصائية
عدد المدربين	08	02	10	3.6	0.004	دال احصائيا
النسبة المئوية	80%	20%	100%			

تحليل السؤال (4): يوضح الجدول رقم (04) أن معظم المدربين أجابوا بأن النساء الممارسات لديك واعون بمدى خطورة الخمول البدني على زيادة السمنة ومنه يمارسن بكل جدية ويتبعن التعليمات بنسبة 80%، بينما نسبة 20% لا يوافقون هذا الرأي، وكانت قيمة كأ المحسوبة أكبر من المجدولة عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي أنها دالة احصائيا، وهذا ما يتوافق مع عدة دراسات والتي أثبتت أن الخمول البدني يؤدي بالنساء إلى عدة أمراض من ضمنها السمنة وعدة مشاكل نفسية.

#### ■ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

المحور الثاني: مدى تواجد أسباب أخرى تؤدي إلى زيادة السمنة.

نأخذ سؤالين كمثال:

- السؤال (06): في رأيك هل الضغوطات النفسية تؤثر في زيادة الوزن أكثر من قلة ممارسة النشاط البدني؟

- الغرض منه: معرفة إذا ما كان للضغوطات النفسية سبب في انتشار السمنة.
- جدول رقم (06): يمثل الإجابة على السؤال (1) من المحور الثاني.

الاختيارات	نعم	لا	المجموع	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	الدلالة الاحصائية
عدد المدربين	04	06	10	0.4	0.004	دال احصائيا
النسبة المئوية	40%	60%	100%			

تحليل السؤال (6): يوضح الجدول رقم (06) أن الأغلبية من المدربين أجابوا بأن الضغوطات النفسية لا تؤثر في زيادة الوزن أكثر من قلة ممارسة النشاط البدني بنسبة 60%، وكانت قيمة ك2 المحسوبة أكبر من المجدولة عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي أنها دالة احصائيا، وقدرت نسبة المدربين الذين أجابوا بنعم 20%. وما يفسره ذلك أن الضغوط النفسية ممكن أن تكون سببا مباشرا في إنقاص الوزن وليس في زيادته، مع عدم نسيان مراعاة الجوانب النفسية التي تؤدي إلى العزلة التامة.

- السؤال (07): في رأيك هل السمنة تنتقل بالوراثة ؟

- الغرض منه: معرفة هل بالإمكان أن تكون الوراثة إحدى أسباب السمنة.

- جدول رقم (07): يمثل الإجابة على السؤال (2) من المحور الثاني.

الاختيارات	نعم	لا	المجموع	ك2	ك2 المجدولة	الدلالة الاحصائية
عدد المدربين	03	07	10	1.6	0.004	دال احصائيا
النسبة المئوية	30%	70%	100%			

تحليل السؤال (7): يوضح الجدول رقم (07) أن معظم المدربين أجابوا بأن السمنة لا تنتقل عن طريق الوراثة بنسبة 70%، وقدرت نسبة المدربين الذين أجابوا بأن السمنة تنتقل عن طريق الوراثة بـ 30%. وكانت قيمة ك2 المحسوبة أكبر من المجدولة عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي أنها دالة احصائيا، وما يفسره ذلك هي أن ملاحظتنا لكثير من البنات والفتيات والنساء عامة يعانون من السمنة بدون أن يكون لأي فرد من العائلة مشكل الزيادة في الوزن، مع العلم أن السمنة يمكن أن تكون وراثة في بعض الأحيان فقط.

#### مناقشة نتائج الفرضيات:

من خلال نتائج التي تحصلنا عليها في الفرضيتين ومن خلال الاجابات المقدمة من طرف افراد العينة تم التوصل إلى تحقيق الفرضيتين، وهذا من خلال أخذ السؤال (03) كمثال من الفرضية الأولى «مدى تأثير قلة النشاط البدني على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية»، والذي تحصلنا فيه على نسبة 100% من إجابات أفراد العينة عن ما إذا كان للتمرينات الرياضية دور

في الانقاص من الوزن والحد من ظاهرة السمنة، أما من ناحية المحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية « مدى تواجد أسباب أخرى تؤدي إلى زيادة السمنة » وأيضا كانت قيمة كالمحسوبة في جميع أسئلة المحاور أكبر من الجدولة عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أي أنها دالة احصائية ومن هنا فقد تحققت الفرضية أيضا بالأغلبية الكاملة والتي أكدت بأن النشاط البدني هو الوحيد المساعد على الإنقاص من الزيادة المفرطة للوزن واخذنا السؤال الـ 07 كمثال والذي يدور حول ما إذا كان للوراثة دور في زيادة السمنة وكانت أكثر الإجابات تتمحور حول أن الوراثة ليست سببا للسمنة بل عدم ممارسة النشاط البدني، وما يثبت صحة فرضيتنا هي الدراسات العديدة التي قام بها العلماء حول جدوى النشاط البدني الرياضي في الحد من ظاهرة الزيادة المفرطة في الوزن والاختطار التي يمكن أن تنجم عن ذلك، وحسب منظمة الصحة العالمية، فتعزى زيادة حالات السمنة و فرط الوزن على الصعيد العالمي إلى عاملين مهمين: -تحول عالمي في النظام الغذائي يتسم بالزوع إلى تناول المزيد من الأغذية الغنية بالطاقة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكريات ونسبة قليلة من الفيتامينات والمعادن. -نزوع نحو تقليل النشاط البدني بسبب طبيعة العديد من الوظائف التي باتت تتسم بقلة الحركة، وتغير وسائل النقل والتوسع العمراني.

#### - الاستنتاج العام:

- من خلال الدراسة المقدمة بشقيها النظري والتطبيقي والإستخلاصات المتوصل إليها استطعنا أن نكشف الستار عن مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية والأسباب الأخرى التي تؤدي إلى زيادة السمنة بغض النظر عن قلة النشاط البدني الرياضي، ومن هذا المنظور استخلصنا جملة من النتائج نوجزها فيما يلي:
- قلة النشاط البدني الرياضي لها أثر كبير على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية.
- مشكلة انتشار السمنة هي مشكلة عالمية وليست محلية فقط.
- يرتب على انتشار السمنة أضرارا ضخمة، تتضمن الصحي والنفسي والاجتماعي.
- عملية نشوء السمنة وانتشارها، يتم عبر تفاعل العامل الاجتماعي والسلوكي والثقافي و الفسيولوجي.
- أن التركيز على أن ممارسة الرياضة هو الحل الوحيد لهذه المشكلة، هو خطأ من الناحية العلمية، والدراسات العلمية على خلافه.
- أن الأعمال المنزلية هي نوع من الرياضة المناسبة التي تستطيع المرأة أن تمارسها في بيتها.

خاتمة:

إن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطروم مقصود، فقد بدئنا عملنا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث، وانتهينا إلى طرح الأسئلة وتحليل نتائجها، ولقد كان مجمل هدفنا كشف

1- زكي جمال الدين: "أسس القيم الاجتماعية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1962، ص 48.

2- خير الله العصار: "محاضرات في منهجية الدراسة الاجتماعي"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص 4.



الستار عن ما إذا كان قلة النشاط البدني الرياضي يترتب عنه زيادة في مستوى السمنة لدى المرأة الجزائرية خاصة، حيث أن مما لا شك فيه أن للنشاط البدني الرياضي أهمية كبيرة في المحافظة على هيئة الجسم ووظائفه الفيسيولوجية وإبقاءه مستعدا حيال جميع الأعمال الشاقة التي قد يتعرض لها، ومن هذا يمكن للجسم المحافظة على الوزن الصحي وتجنب السمنة لما لها من خطورة كبيرة على جسم النسان عامة والمرأة الجزائرية خاصة لما لها من خصوصيات وعادات وتقاليدها تجعل الفئة الكبيرة من النساء الجزائريات مأكثات في البيت أو يتجنبن ممارسة الأنشطة الرياضية لما يجدونه منافيا للعادات والتقاليد التي ورثوها عن آباءهم وأجدادهم، وأيضا محاولة معرفة الأسباب الأخرى التي تؤدي إلى السمنة بغض النظر عن قلة النشاطات الرياضية أو انعدامها.

فبعد مرورنا بالمراحل الأساسية التي يمر عليها كل باحث استطعنا ولو بشكل بسيط أن نكشف الستار عن الأسباب التي تؤدي إلى زيادة السمنة والعواقب التي تجدها المرأة الجزائرية في ممارسة الأنشطة الرياضية، وأيضا الأسباب التي قد تؤدي للمرأة إلى العزوف عن ممارسة مثل هذه الأنشطة التي تؤدي بتاركها إلى التوجه إلى ما يسمى بالخمول البدني الذي ينتج عنه غالبا ما يسمى بالسمنة، أما من خلال الدراسة التطبيقية والتي سعينا فيها من أجل إثبات صحة الفروض التي قامت عليها هذه الدراسة، حيث توصلنا إلى إثبات أن قلة النشاط البدني يؤثر بشكل كبير على زيادة السمنة أو ما يسمى بـ «الفرط في الوزن» على المرأة الجزائرية، وأيضا استطعنا معرفة واضح من هذه الدراسات أن الغذاء الغير صحي والنمط الغذائي هو حجر الزاوية والمؤثر الأكبر في زيادة الوزن وانتشار السمنة.

أما خلاصة القول فتتمحور حول مدى أهمية النشاط البدني الرياضي في الحد من انتشار السمنة لدى النساء والفتيات لما للنشاط البدني من أهمية كبيرة في حياة الفرد عامة والمرأة خاصة والمساعدة في التقليل من الإصابة بالإمراض المزمنة، كأمراض القلب والسكري والجلطات الدماغية والتقليل من الإصابة ببعض أنواع السرطان، كسرطان القولون وسرطان الثدي، وأيضا يجب أن تتوجه المرأة إلى اعتماد نظام غذائي صحي واتباع الحمية الغذائية وذلك بالجوع إلى اخصائيين في هذا المجال لتجنب السمنة وما تجلب في طياتها من أمراض، مع عدم إغفال أن في حال ما إذا لم تتمكن المرأة من ممارسة الرياضة أو لم تجد الإمكانات لذلك فإن المشاركة في الأعمال المنزلية ولو بنسبة قليلة تساعد في التقليل من القلق والضغوطات النفسية وتحسن المزاج العام وتساعد أيضا من حرق السعرات الحرارية وتساعد على بروز عملية الهدم الطاقوي في الجسم مما يؤدي إلى الإنقاص في الوزن.

ومن هذا نرجوا أن نكون قد وفقنا إلى حد ما في إبراز مدى تأثير قلة النشاط البدني الرياضي على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية والأسباب الأخرى التي تؤدي إلى ذلك.

#### التوصيات:

- تعريف المجتمع بالغذاء الصحي الذي ينبغي الحرص على تناوله، وبالمقابل التحذير من العادات الغذائية السيئة التي تساعد على نشوء السمنة.
- التوعية بخطأ بعض العادات والموروثات التي تجعل من السمنة شيئا ايجابيا.
- العمل على توعية المجتمع رجالا ونساء بأهمية ممارسة الرياضة المتناسبة مع العمر والجنس

- وتهيئة الأماكن الملائمة لذلك.
- التأكيد على أن تأدية المرأة لأعمالها المنزلية هو ممارسة للرياضة، وأن بإمكانها ممارسة أنواع أخرى من الرياضة في بيتها.
- وزارة الصحة و الجهات الصحية الأخرى: ينبغي أن تضطلع بدور كبير، توعوي و تثقيفي و علاجي فيما يتعلق بالسمنة، وذلك من خلال:
- إقامة حلقات التثقيف الصحي عن السمنة في المراكز الصحية و المستشفيات.
- إنشاء و تفعيل عيادات السمنة التي توفر المساعدة لمن أراد التخلص من السمنة، وكذلك منع المضاعفات المرضية الأخرى و علاجها إن وجدت.

### المصادر والمراجع :

#### أ-الكتب:

- 1- قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي, مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب, الجزء الثاني ,جامعة الموصل,العراق,1990,ص96.
- 2 - علي محمد منصور: علم الإجتماع الرياضي، الطبعة الأولى، مصر، 2000، ص52.
- 3- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، الطبعة الأولى، مصر، 1990، ص52.

#### ب- المجالات باللغة الأجنبية:

- 4- Al- Nozha MM, et al. Obesity in Saudi Arabia. Saudi Medical Journal 2005; Vol. 26 (5): 824-829
- 5- Al-Baghli NA, et al. Overweight and obesity in the eastern province of Saudi Arabia. Saudi Medical Journal 2008; Vol. 29 (9): 1319-1325
- 6- Al-Qahtani DA, et al. Obesity and cardiovascular risk factors in Saudi adult soldiers. Saudi Medical Journal 2005; Vol. 26 (8): 1260-1268
- 7- Al-Gelban KS, et al. Dietary habits and exercise practices among the students of a Saudi Teachers' Training College. Saudi Medical Journal 2008; Vol. 29 (5): 754-759.
- 8- Al-Rukban MO. Obesity among Saudi male adolescents in Riyadh, Saudi Arabia. Saudi Medical Journal 2003; Vol. 24 (1): 27-33
- 9- Al-Almaie SM. Prevalence of obesity and overweight among Saudi adolescents in Eastern Saudi Arabia. Saudi Medical Journal 2005; Vol. 26 (4): 607-611
- 10- Alam AA. Obesity among female school children in North West Riyadh in relation to affluent lifestyle. Saudi Medical Journal 2008; Vol. 29 (8): 1139-1144
- 11- Al-Hazzaa HM. Prevalence and trends in obesity among school boys in Central Saudi Arabia between 1988 and 2005. Saudi Medical Journal 2007; Vol. 28 (10): 1569-1574

#### ج- المواقع الإلكترونية:

- 12- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ar/index.html>
- 13- <https://apps.who.int/infobase/report.aspx?rid=118>
- 15- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ar/index.html>