

## دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من السمنة والأمراض المزمنة المترتبة عنها. Role of physical activity in the minimizing of obesity and chronic diseases

<sup>1</sup> عناني سالم، <sup>2</sup> قاسمي بشير، <sup>3</sup> بن دهمّة طارق

<sup>3,2,1</sup> جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف - المخبر: النشاط البدني الرياضي للطفل والمراهق

<sup>1</sup>salem.anani@univ-usto.dz, <sup>2</sup> [Kasmi.ustoieps@yahoo.fr](mailto:Kasmi.ustoieps@yahoo.fr), <sup>3</sup> [Tarik Amin 46 @yahoo. fr](mailto:Tarik Amin 46 @yahoo. fr)

### معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2021/07/02

تاريخ القبول: 2021/09/23

تاريخ النشر: 2021/12/01

### الكلمات المفتاحية:

النشاط البدني الرياضي/ الأمراض المزمنة/  
السمنة.

الباحث المرسل: عناني سالم

الايمل: salem.anani@univ-usto.dz

**ملخص:** تهدف الدراسة في هذا البحث إلى إبراز دور

النشاط البدني الرياضي في معالجة والحد من ظاهرة السمنة لدى أفراد المجتمع الجزائري. وبخصوص هذا البحث تم اتباع المنهج الوصفي المقارن والاعتماد على الاستبيان كأداة للتحقق من النتائج، وتكونت عينة البحث من 40 شخصا تم اختيارهم بطريقة عشوائية وكان أهم استنتاج هو قلة الحركة و الخمول، و الإفراط في تناول الأكل و عدم إتباع نظام غذائي صحي من أهم المسببات لظاهرة السمنة لدى الإنسان بالإضافة إلى ذلك أن النشاط البدني الرياضي يؤدي دورا مهما في تخفيف الوزن، من خلال خفض نسبة الشحوم في الجسم وزيادة الكتلة العضلية، وكان أهم اقتراح هو توعية الشباب بمدى خطورة السمنة و الأمراض المترتبة عنها وكذا القيام بحملات تحسيسية حول السمنة و مخاطرها .

**Keywords:** sports physical activity, chronic diseases, obesity.

### Abstract

In this research, the study aims at showing the role of the sports physical activity in treating and limiting obesity for the individuals of the Algerian society, Concerning this research, a descriptive comparative approach was followed and a questionnaire was adopted as a tool to check up the results, a sample of 40 persons were chosen randomly and the main result was to make the youths aware of the danger of obesity and the diseases caused by it and launching sensitive campaigns about it and its dangers. The main deduction was lack of movement, inactivity, an excess in eating and non-eating healthy food. Besides, Sports physical activity plays an important role in losing weight through reducing fat in the body and increasing muscles.

- مقدمة: تحيي الجزائر على غرار باقي دول العالم اليوم العالمي الموحد لمكافحة السمنة في الرابع من مارس 2021 ، والذي خصص له وللمرة الثانية شعار "معاً، نستطيع تغيير النظرة إلى السمنة ."

وحسب وزير الصحة وإصلاح المستشفيات السيد بن بوزيد فان السمنة في الجزائر، "خصت 12 إلى 14% من الأطفال البالغين من 0-5 سنوات في 2013 في حين بلغت 9 % في سنة 2007 فيما أشارت الدراسات الاستقصائية متعددة المؤشرات في سنة 2020 إلى استقرار هذه الأرقام." وبالنسبة لبـن بوزيد فان المرحلة الحالية تتميز بتحديات تتمثل أساسا في دعم ومواصلة الإجراءات التي تمت مباشرتها، من خلال الإشراف الدائم للحركة الجموعية من جهة والتأكيد على التنفيذ الفعال لجميع الإجراءات المرتكزة على تحسين التكفل بالمرضى، من جهة أخرى."

وتعد السمنة من أهم أمراض العصر الحالي والمنتشرة حاليا، كما أنه لا تخلو جريدة أو مجلة إلا وفيها شيء عن السمنة وطرق التخلص منها وهي من المصدر بدن يبدن فهو بدين نقول بدن الشخص أي سمين وضخم أي بدن الشخص من كثرة الأكل. (عمر، 2008).

كما تعرف السمنة (obesity) "بتراكم الدهون في جسم الإنسان" (الجندي، 1983) "والسمنة أو زيادة الوزن ليست مرضا فقط، بل هي من الأمراض الخطيرة، إنها مرض من أمراض عصرنا الحديث". (باجابر، 1996)، ويحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمترا (كيلوغرام/م<sup>2</sup>) (الهزاع، 2005).

وفي عام 1997 أعلنت منظمة الصحة العالمية أن السمنة هي من أخطر المشاكل التي تواجه البشرية وذلك في موضوع يوم القلب العالمي في (2005/9/25) تحت شعار "راقب وزنك يصح قلبك" ، يستدعي هذا الشعار الانتباه إلى حقيقة أن السمنة من عوامل الخطر الرئيسية المسببة للأمراض المزمنة. (حامد، 2014)

بدني الرياضي في التقليل من السمنة والأمراض المزمنة المترتبة عنها.

وأظهرت الأبحاث النفسية أن البدانة تؤدي إلى تدني المعنويات، هز الثقة بالنفس، والشعور بعدم تقبل الآخرين، النظرة السلبية والاحتكارية للذات، وهيمنة الصورة السلبية الفردية على المظهر الجسدي خاصة لدى الإناث (الناحية الجمالية)، وهذا كله في ظل العالم المعاصر الذي يتصاعد بشدة تجاه النحافة الجذابة بما يعرف (Slim Fashion)، فالنساء عرضة للإصابة بالأمراض النفسية نتيجة السمنة أكثر من ثلاثة أضعاف الرجال. (الشوبيكي، 2014).

وفي ظل الزيادة المستمرة للبدانة في العالم توضح منظمة الصحة العالمية أن عدد الأفراد المصابين بزيادة الوزن قد بلغ 1,6 مليار شخص في العالم من بينهم 400 مليون شخص مصاب بالبدانة وهذا في سنة 2005 كما توضح التوقعات أن هذا العدد سوف يتحول الى حوالي 2,3 مليار شخص مصاب بزيادة الوزن و 700 مليون شخص مصاب بالسمنة في سنة 2015 (Rachid, 2012-2013)

من بين أهم الحلول التي اقترحت كوسيلة لتجنب هذه المشكلة التقليل من تناول الطعام قصد اعتدال الوزن، يقول محرر الهند غاندي: (أن الصوم يفتح الأنوار لك كي تنقي عقليتك وترقى بنفسك). (الشوبيكي، 2014).

ويعتبر النشاط البدني والرياضي من أنجع الطرق كذلك لتفادي السمنة إذ يهدف النشاط البدني إلى تحقيق مجموعة من الأهداف ذات أولوية وهي تربية واجتماعية. (بوكرع، 2008).

وقد بينت دراسة العزوطي علاء لدين (2018). التي كانت تحت عنوان "اضطرابات السلوكيات الغذائية وعلاقتها بزيادة الوزن والسمنة لدى التلاميذ المتمدرسين (18-15 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 و السمنة، انطلاقا من البحث في حالة هذه السلوكيات باستخدام الاستمارة الاستبانة الخاصة باضطراب

السلوكيات الغذائية (TCA) والمعروفة باسم استبيان الأكل الهولندي لثلاث عوامل المتحكمة في سلوكيات الفرد اتجاه الأكل (DEBQ) إذ تعود أصولها إلى الباحث STRIEN VAN.T وزملاؤه عام 1986 حيث يتكون من 33 سؤالاً والتي تهدف إلى معرفة كافة تعامل عقل الإنسان مع الغذاء، الاتجاه العاطفي نحو الأكل والمؤثرات الخارجة التي تثير الفرد ليجتبه إلى الأكل، وتكونت عينة الدراسة من 60 تلميذاً من بعض ثانويات مقاطعة وادي الزناتي ولاية قلمة، كما استعان الباحث بمؤشر الكتلة الجسمية IMC لتحديد نمط الجسم. واعتمد على المنهج الوصفي التحليلي.

أظهرت النتائج أن 25 تلميذاً يتميزون بزيادة الوزن بنسبة 41.66% و 03 تلميذاً بنسبة 05.00% ضمن البدناء في حين 32 تلميذاً بنسبة 53.33% لديهم وزن عادي وذلك بحسب معايير IOTF ومنظمة الصحة.

وفي دراسة أجنبية دراسة (Villanova, et al, 2005) إيطاليا. 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 كميلاً بواسطة مقياس بالقدم، ثم قياس تصريف الطاقة أثناء الراحة قبل وبعد برنامج اللياقة بواسطة قياس غير مباشر للسرعات الحرارية في مجموعة فرعية من المرضى، وقد أعاد برنامج اللياقة عملية انخفاض الوزن لدى أكثر من (60%) من أفراد عينة البحث، وبنهاية الدراسة مشى (84%) من المرضى 5000 خطوة على الأقل في كل يوم مقارنة بنسبة (24%) عند بدء الدراسة وزاد احتمال فقدان الوزن بنسبة تتراوح (5-10%) من الوزن الأولي للجسم بنسبة (20%).

لما ألححت الضرورة من أجل وضع حل لهذه الظاهرة محل الدراسة أي السمنة وعلى ضوء هذا سعت الدراسة إلى الإجابة على التساؤلات الآتية، التساؤل الرئيسي:

- ما هو دور النشاط البدني الرياضي في مواجهة السمعة وما يترتب عنها؟

أما التساؤلات الجزئية فهي كالتالي:

- 1- هل للنشاط البدني الرياضي أهمية ودور كبير في التقليل ومعالجة الأمراض المزمنة التي تترتب جراء السمعة سؤاء كانت فسيولوجية أو نفسية اجتماعية؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الأمراض النفسية والفسيولوجية بين الأشخاص العاديين ذوو الشكل الطبيعي والأشخاص البدناء؟

## II - الطريقة وأدوات:

**1-مجتمع وعينة البحث:** حيث تمثلت عينة البحث في مجموعة من الأشخاص يقطنون بمدينة مازونة وسيدي أمحمد بن علي تتراوح أعمارهم ما بين 18-25 سنة، تم اختيارها بطريقة عشوائية حيث قسمت إلى عينتين: 20 شخص ممن يمتازون بأجسام طبيعية و 20 آخرون يعانون من السمعة، بالإضافة إلى 15 طبيب للاستدلال والاستعانة بهم في أمور تخدم هدف البحث.

## 2-إجراءات البحث / الدراسة:

**1-2 - المنهج:** فانطلاقنا من مجموع دارستنا السابقة والمشابهة اعتمدنا المنهج الوصفي المقارن Descriptive Research، كونه مناسباً لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

**2-2- تحديد المتغيرات: أ- المتغير المستقل:** النشاط البدني الرياضي.

**ب- المتغير التابع:** السمعة والأمراض المزمنة.

**2-3- الوسائل الإحصائية:** -الوسط الحسابي. -اختبار (كا) لعينتين مستقلتين - النسبة المئوية.

**2-4- أدوات البحث:** استعان الباحث بالأدوات البحثية الآتية:

**BMI -** (مؤشر كتلة الجسم) : (طول الجسم بالمتر)<sup>2</sup> / كتلة الجسم(كغ) = **BMI**.

وقد استعمل كذلك الاستبيان حيث تم إعداد استمارتي استبيان:

- الاستمارة الأولى للاستبيان خاصة بمجموعة من الأطباء الذين مثلوا عينة مجتمع البحث وقد تكونت من 5 أسئلة من 1- 5.
- الاستمارة الثانية والخاصة بالاستبيان الموجه إلى عينتي البحث المتمثلة في مجموع من الأشخاص طبيعى الجسم، ومجموعة أخرى من البدناء أي الذين يمتازون بالسمنة، حيث تكونت من 10 أسئلة من السؤال الأول حتى السؤال العاشر، والتي كانت مقسمة إلى ثلاث محاور.
- الخصائص السيكو مترية للاستبيان:

تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين وتمثلت في أساتذة الجامعة وقد أثبت صدق المحكمين من خلال ملاحظاتهم القيمة. كما قمنا بتطبيقه بهدف معرفة ثبات الأداة وأعدنا تطبيقه على نفس العينة بعد مدة زمنية قدرت ب 21 يوماً، ولحساب الثبات هناك عدة طرق من بينها طريقة إعادة التطبيق "test Retest Method" واستخدمنا معامل الارتباط لمعرفة العلاقة بين التطبيقين وبعد إعادة التطبيق وجدناه  $R=0.83$  بين التطبيقين الأول والثاني وهو معامل ارتباط عالي يدل على ثبات الاستبيان.

**الصدق الذاتي:** ويطلق عليه أذن مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء الصدق وعليه فإن الدرجات الحقيقية هي الميزان أو المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار. والمعادلة التالية تعبر عن العلاقة بين الصدق الذاتي الذي يساوي الجذر التربيعي للثبات، وهو يساوي  $=0.73$  وهي قيمة عالية تؤكد صدق الاستبيان الذاتي، وهذه الخصائص توحى بأن الاستبيان قابل للتطبيق.

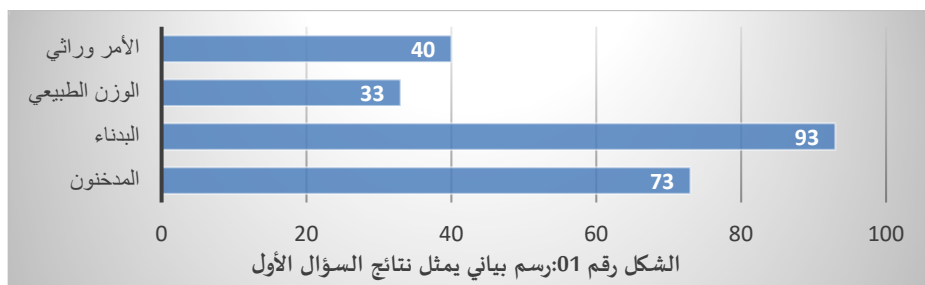
### III - عرض ومناقشة النتائج: 1- عرض نتائج الاستبيان الخاص بالأطباء:

السؤال الأول: من هم الأشخاص الأكثر عرضة للأمراض المزمنة؟

جدول رقم 01: يمثل نتائج السؤال الأول الموجه للأطباء حول أكثر الأشخاص

عرضة للأمراض المزمنة.

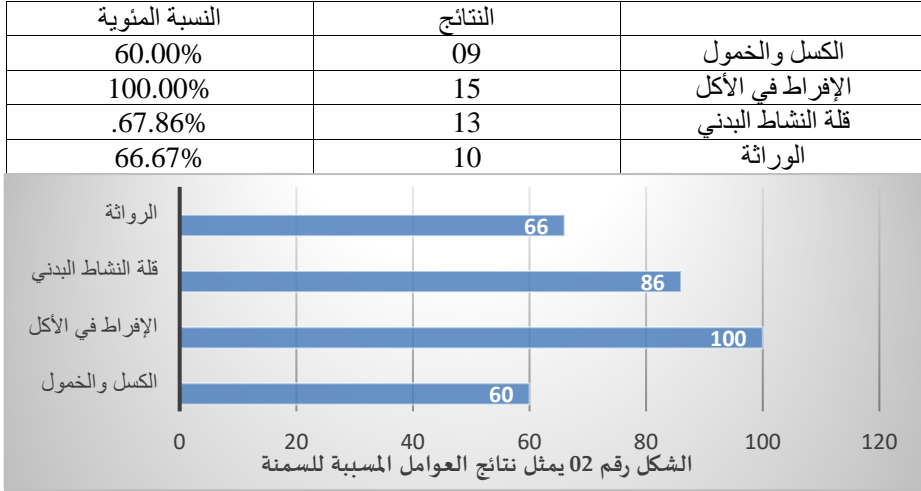
النسبة المئوية	النتائج	
73.33%	11	المدخنون
93.33%	14	البدناء
33.33%	05	ذو الوزن الطبيعي
40.00%	06	الأمر وراثي



**التحليل:** من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه وكذا في الشكل والمصرح بها من قبل الأطباء حول الأشخاص الأكثر عرضة للأمراض المزمنة، نلاحظ أن الأشخاص البدينون أي من يتسمون بالسمنة هم من تقدموا القائمة بنسبة 93,33%، تليهم فئة الأشخاص المدخنون بنسبة 73,33%، ثم الأشخاص ممن يعانون أباءهم أمراض مزمنة أي الأمر وراثي وذلك بنسبة 40,00%، وفي الأخير جاءت نسبة 33,33% لتمثل الأشخاص مؤشر كتلة الجسم طبيعي. نستنتج أن حسب النتائج أن السمنة من أكثر العوامل التي تسبب الأمراض المزمنة خصوصا القلب وذلك لتراكم الدهون في الأوعية الدموية، والسكري نظرا لنوبات القلق والحالة النفسية التي يعيشها الشخص السمين والتي تعتبر من مسببات السكري.

السؤال الثاني: برأيكم ماهي أهم العوامل المسببة للسمنة؟

**جدول رقم 02: يمثل نتائج العوامل المسببة للسمنة.**



**التحليل:** جاءت نتائج الجدول تشير إلى أن الإفراط في الأكل من أهم العوامل المسببة للسمنة حسب رأي الأطباء وذلك بنسبة 100,00%، يليها قلة ممارسة النشاط الرياضي بنسبة 86,67%، ثم عامل الكسل والخمول بنسبة 60,00%، وأخيرا نسبة 66,67% مثلت عامل الوراثة، وكلها نسب عالية تشير إلى أن كل هذه العوامل لها تأثير كبير على صحة الجسم وحجمه، كما أن هناك من الأطباء من صرح بأن الشخص البدني يتصف بكل هذه الصفات معا والتي من شأنها التسبب في زيادة الوزن.

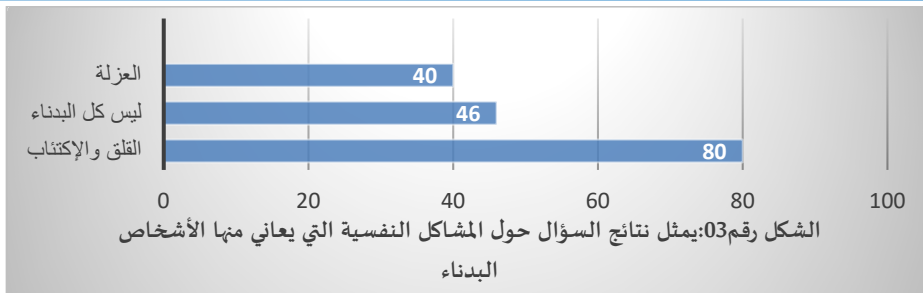
**السؤال الثالث:** ما هي الأمراض النفسية التي يعاني منها الأشخاص الذين يعانون من السمنة والأمراض المزمنة؟

- **جدول رقم 03:** يمثل نتائج السؤال حول المشاكل النفسية التي يعاني منها

الأشخاص البدناء.

النسبة المئوية	النتائج	
80.00%	12	القلق والاكتئاب
40.00%	06	العزلة
46.67%	07	ليس كل البدناء



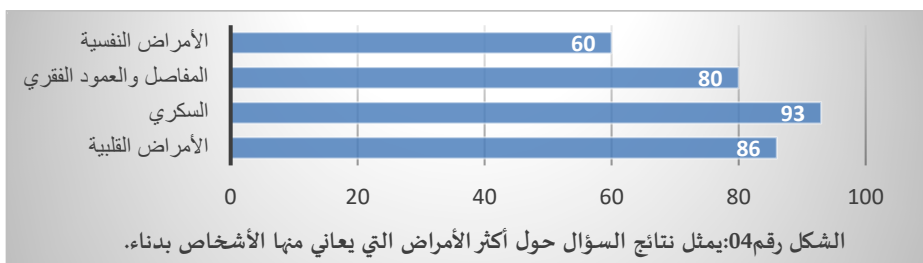


**التحليل:** حسب ما ورد من نتائج في الجدول والشكل، نلاحظ أن 80,00% من الأشخاص البدناء يعانون من أعراض القلق النفسي والاكتئاب وهذا كرد فعل طبيعي على عدم الرضا بشكلهم الظاهري خصوصا النساء، ثم نسبة 46,67% تنفي إصابة البدناء بالأمراض النفسية وربما هذا راجع إلى درجة الثقة بالنفس العالية التي يتمتعون بها وتقبل وضعهم، في تشير نسبة 40,00% إلى أن هناك أشخاص ممن يتحاشون الناس كتعبير على عدم تقبلهم لشكلهم أو كرد فعل للهروب من نظرة الناس لهم.

**السؤال الرابع:** برأيكم ما هي أكثر الأمراض التي تلازم الشخص البدني؟

**جدول رقم 04:** يمثل نتائج السؤال حول أكثر الأمراض التي يعاني منها الأشخاص البدناء.

النسبة المئوية	النتائج	الأمراض
86.67%	13	الأمراض القلبية
93.33%	14	السكري
80.00%	12	المفاصل والعمود الفقري
60.00%	09	الأمراض النفسية



**التحليل:** كقراءة لنتائج الجدول وكذا الشكل أعلاه، نلاحظ أن الأمراض القلبية، السكري، المفاصل والعمود الفقري، الأمراض النفسية كلها أمراض مزمنة يعاني منها الأشخاص

المتسمون بالسمنة ولوان هناك تفاوت قليل في النسب، حيث جاء في المقدمة السكري بنسبة 93,33%، ثم الأمراض القلبية بنسبة 86,67%، فالعمود الفقري والمفاصل بنسبة 80,00%، وأخيرا الأمراض النفسية بنسبة 60,00%، وكلها نسب عالية.

2- عرض نتائج الاستبيان الخاص بالعيتين البدناء وطبيعي الجسم:

2-1- عرض نتائج المحور الأول من الاستبيان: -السمنة والأمراض المزمنة:

السؤال الأول: هل أنت راض على شكل ووزن جسمك؟

جدول رقم 05: يمثل نتائج السؤال حول رضا أفراد عينة البحث عن شكل أجسامهم.

الملاحظة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	البدناء	طبيعي الجسم	
دالة إحصائيا	3,84	32,73	0,05	1	2	20	نعم
					18	0	لا

التحليل: طبقا لما ورد في الجدول أعلاه من نتائج، فإن كا2 المحسوبة كانت أكبر من كا2 الجدولية (32,73 أكبر من 3,84) عند مستوى دلالة مقدرة ب 0,05 ودرجة حرية 1، مما يدل على أنها دالة إحصائية على وجود فروق بين تصريحات عيني البحث التي شملت كل من طبيعي الشكل والبدناء، وذلك فيما يخص الرضى على الشكل، حيث كانت التصريحات طبيعية فكل الناس الذين يعانون السمنة غير راضون تماما على شكلهم.

السؤال الثاني: هل تشعر بالإحراج والقلق النفسي من جراء حجم جسمك؟

جدول رقم 06: يمثل نتائج السؤال حول المشاكل النفسية المترتبة عن السمنة.

الملاحظة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	البدناء	طبيعي الجسم	
دالة إحصائيا	5,99	36,19	0,05	2	15	0	نعم
					1	20	لا
					4	0	أحيانا

التحليل: حسب نتائج الجدول، نلاحظ أن كا2 المحسوبة (36,19) أكبر من كا2 الجدولية (5,99) عند مستوى الدلالة المقدرة ب 0,05 ودرجة الحرية 2، مما يدل على

أنها دالة إحصائية على وجود فروق بين تصريحات عينتي البحث، حيث صرحت فئة البدناء عن إصابتها ببعض الأمراض النفسية كالقلق النفسي والاكتئاب والعزلة بمؤشر أكبر من ذوي الجسم الطبيعي، يفسر الباحث هذا الأمر بأن السمعة من أهم العوامل التي تسبب هذه الأمراض .

### السؤال الثالث: ما هي الأمراض التي تعاني منها؟

جدول رقم 07: يمثل نتائج السؤال حول نوعية الأمراض التي يعاني منها البدناء.

الملاحظة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	البدناء	طبيعي الجسم	
دالة إحصائيا	7,81	13,88	0.05	3	1	0	الأمراض القلبية
					7	0	السكري
					7	2	المفاصل، العمود الفقري
					5	0	الكوليسترول

**التحليل:** فيما يخص نوعية الأمراض المزمنة التي تلازم الأشخاص البدناء، فقد جاءت النتائج تشير إلى أن كا2 المحسوبة (13,88) أكبر من قيمة كا2 الجدولية (7,81) عند مستوى الدلالة المقدر بـ 0,05 و درجة حرية 3، مما يدل على أن هناك فرق إحصائي دال على ارتفاع مؤشر الأمراض عند البدناء مقارنة بطبيعي الجسم، إلا أنه تجدر الإشارة إلى أن السكري وأمراض المفاصل، و العمود الفقري، ثم الكوليسترول جاءت في مقدمة هذه الأمراض من حيث الانتشار، و تفسير هذا أن السكري مرتبط بكثرة الطعام التي يعجز الجسم عن استهلاكها أي هناك زيادة في السرعات الحرارية التي يحتاجها الجسم مما يعرض الجسم بالإصابة بهذا المرض، المفاصل و العمود الفقري، فالأول ناتج عن الكسل و الخمول، و الثاني عن زيادة الوزن الذي لا يستطيع نظام العظام لدى الإنسان من حمله ، أخيرا الكوليسترول و هذا تحصيل حاصل لتراكم الدهون في الجسم جراء الإفراط في الأكل.

## 2-2- عرض نتائج المحور الثاني: النشاط البدني الرياضي:

السؤال الرابع: هل تمارس الرياضة؟

جدول رقم 08: يمثل نتائج السؤال حول ممارسة النشاط البدني والرياضي.

الملاحظة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	البدناء	طبيعي الجسم	
دالة إحصائيا	5.99	20,82	0.05	2	1	11	نعم، بانتظام
					16	2	لا، على الإطلاق
					3	7	أحيانا

**التحليل:** من خلال نتائج قيمة كا2 المحسوبة (20,82) و التي كانت أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5,99) عند مستوى دلالة المقدره 0,05 و درجة حرية 2، حول السؤال الذي تمحور على ممارسة الرياضة من عدمها بين العينتين المستقلتين لمجتمع البحث أي البدناء و طبيعي الجسم، لاحظنا أن البدناء قليلا ما يمارسون الرياضة عكس طبيعي الجسم، الأمر الذي يدعو للاستغراب كونهم الفئة الأكثر حاجة للممارسة الرياضية و بمعدل أكبر كي يتمكنوا من التقليل من وزن الجسم، وهذا ربما راجع في نظرنا إلى قلة الوعي و نقص الدعم من قبل العائلة و المجتمع للتغلب على حالة الإحباط التي يعيشوها جراء هذه الظاهرة.

### 3.2.2. عرض نتائج المحور الثالث من الاستبيان: البرنامج الغذائي:

السؤال الخامس: هل ترى أنك من المفرطين في الأكل؟

جدول رقم 09: يمثل نتائج السؤال حول الإفراط في الأكل.

الملاحظة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	البدناء	طبيعي الجسم	
دالة إحصائيا	5.99	37,33	0.05	2	19	0	نعم
					0	18	لا
					1	2	نادرا

**التحليل:** فيما يخص مشكلة الإفراط في الأكل وتجاوز معدل الأكل الطبيعي للإنسان، فقد جاءت النتائج تشير إلى أن كا2 المحسوبة (37,33) أكبر من قيمة كا2 الجدولية

وراء النشاط البدني الرياضي في التقليل من السمنة والأمراض المزمنة المترتبة عنها.

(5,99) عند مستوى الدلالة المقدر ب 0,05 ودرجة الحرية 2، مما يدل على أن هناك فرق إحصائي دال على ارتفاع معدل الأكل لدى فئة البدناء وهذا يعتبر من أهم الأسباب التي تسبب السمنة.

## VI - المناقشة:

من خلال ما تم عرضه من نتائج الأسئلة والتي كانت موجهة للأطباء فإن 100,00% منهم أجمع على أن ممارسة النشاط البدني الرياضي وإتباع برنامج غذائي صحي من أهم الحلول التي يجب إتباعها من أجل التقليل ومعالجة الأمراض المزمنة المترتبة عن السمنة. نفس الشيء فيما يخص عيني البحث المتمثلة في البدناء وطبيعي الجسم، فحسب أسئلة المحور الثالث للاستبيان الموجه لهذه الفئة، حيث أبانت النتائج على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين تصريحات كل من البدناء وطبيعي الجسم مما يدل على أن عيني البحث أجمعت كذلك على أن للنشاط الرياضي والبدني دور هام في معالجة الأمراض المزمنة لدى الأشخاص المتسمون بالسمنة، بالإضافة إلى إتباع برنامج غذائي صحي كذلك. هذا مطابق لما جاءت به دراسة مقاوسي كريمة المذكورة أعلاه وقد خلصت الدراسة إلى أنه توجد فروق بين البدينين وغير البدينين من الجنسين من الأنشطة البدنية وذلك لصالح الذكور غير البدينين والإناث غير البدينات. وهذا مطابق أيضا لما خلصت إليه الدراسة الإيطالية دراسة (et al, Villanova, 2005, ) وكانت تحت عنوان «تأثير برنامج بدني على المحافظة على انخفاض الوزن ومستوى النشاط وتصريف الطاقة أثناء الراحة» أن زيادة احتمال فقدان الوزن بنسبة تتراوح (5-10%) من الوزن الأولي للجسم إلى نسبة (20%).

أما فيما يخص الأمراض النفسية والفسولوجية بين الأشخاص العاديين ذوو الشكل الطبيعي والأشخاص البدناء الذين يعانون السمنة، حيث جاءت النتائج من خلال ما صرح به الأطباء وكذا تصريح عينة البحث بأنفسهم تؤكد أن الأشخاص البدناء معرضون ومصابون بالأمراض النفسية كالقلق النفسي والاكنتاب والأمراض الفسولوجية

كأمراض القلب، السكري، ضغط الدم... إلخ، أكثر من غيرهم من الأشخاص طبيعى الجسم، وهذا ما جاء مطابق لما ذكره أحمد الشوبكي سابقا.

أما فيما يخص نوعية الأمراض المزمنة التي تلازم الأشخاص البدناء، فقد جاءت النتائج تشير إلى أن هناك فرق إحصائي دال على ارتفاع مؤشر الأمراض عند البدناء مقارنة طبيعى الجسم، إلا انه تجدر الإشارة إلى أن السكري وأمراض المفاصل، والعمود الفقري، ثم الكوليسترول جاءت في مقدمة هذه الأمراض من حيث الانتشار.

وفي الأخير ومن خلال ما ورد نستنتج أن الفرضيات المقترحة من قبل الباحث قد تحققت.

## V- خاتمة:

إن قلة ممارسة النشاط البدني تعد من أهم الأسباب المؤدية إلى السمنة، ولا سيما لدى الأطفال، وكما أكدت الدراسات فإن ممارسة الأنشطة البدنية تعد عنصراً فعالاً ومهما لضبط الوزن والوقاية من السمنة في مرحلة الطفولة والمراهقة، والتخلص منها مستقبلاً، فالنشاط البدني الرياضي هو الأسلوب الأمثل والوحيد لزيادة صرف الطاقة وخفض نسبة الشحوم في الجسم، على أن يستمر ذلك النشاط لسنوات عدة ليصبح أسلوب حياة، مع مراعاة المبادئ الأساسية لممارسة النشاط البدني الرياضي.

كما أشارت الجمعية الأميركية للطب الرياضي، فإن هذه المبادئ تشمل زمن النشاط، على ألا يقل عن 30 دقيقة يوميا. كما أن ممارسة النشاط البدني وحده غير كافٍ لخسارة الوزن، وأن خسارة الوزن بالتدريب وحده فقط تكون بطيئة جداً، لذا تتفق معظم الدراسات على أن النشاط البدني له فوائد إيجابية تفوق برامج الحمية الغذائية.

(أسامة، 1999)

وفي الأخير بعد ما تم معالجته والتطرق إليه في موضوع الدراسة المبني على إبراز دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من السمنة وما يترتب عنها، نوصي بما يلي:

ببني الرياضي في التقليل من السمنة والأمراض المزمنة المترتبة عنها.

- توعية الشباب بمدى خطورة السمنة والأمراض المترتبة عنها، جراء العادات السلبية التي يتبعونها في حياتهم اليومية خصوصا: كثرة الأكل، والكسل والخمول.
- القيام بحملات تحسيسية حول السمنة ومخاطرها، ولفت انتباه الأولياء لضرورة مراقبة الأبناء على مستوى طريقة أكلهم، وحثهم على تشجيع الأطفال على ممارسة النشاط الرياضي والانخراط في الأندية الرياضية وإبراز دورها في حياتهم ومستقبلهم.
- هناك حاجة علمية لإجراء مثل هذه الدراسة على عينة أكبر حيث تشمل جميع فئات الشباب وليس كبار السن فقط، خاصة في الوسط المدرسي وجميع مناطق الوطن من خلال مجهود بحثي جماعي مؤسسي.

### قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- أحمد مختار عمر، معجم اللغة العربية المعاصرة الطبعة الأولى، (القاهرة، دارعالم الكتاب للنشر و التوزيع والطباعة، ص17، 2008)
- 2- الشابوري محمد حامد، السمنة وزيادة الوزن (مصر: دار الفكر العربي. 2014)
- 3- راتب كامل أسامة، النمو الحركي - مدخل للنمو المتكامل للطفل المراهق. (القاهرة: دار الفكر العربي، 1999).
- 4- رحي عبد القادر الجدلي، مناهج البحث العلمي، (فلسطين، القدس العربي، 2011)
- 5- رشيد بوكراع، النشاط البدني المكيف و ذوي الإحتياجات الخاصة. الجزائر: . مقال منشور في الأنترنيت، 09. (2008)
- 6- عدنان سالم باجاير. زيادة الوزن والسمنة. السعودية: دار الورق للنشر والتوزيع. (1996)
- 7- محمد ممتاز الجندي. الغذاء والتغذية. القاهرة: دار الفكر العربي الطبعة 4. (1983)

### المقالات:

- 8- هزاع بن محمد الهزاع، قياس النشاط البدني والطاقة المصروفة لدى الإنسان، المجلة العربية للغذاء والتغذية، ، العدد6 صفحة13 (2005).

### الأطروحات:

- 9- العزوطي علاء لدين (2018). "اضطرابات السلوكيات الغذائية وعلاقتها بزيادة الوزن والسمنة لدى التلاميذ المتمدرسين (18-15 سنة) ، الجزائر، 2018
- 10- (Villanova , et al.) «تأثير برنامج بدني على المحافظة على انخفاض الوزن ومستوى النشاط وتصريف الطاقة أثناء الراحة"، إيطاليا، 2005

### قائمة المراجع الأجنبية

- 11-Rachid, B. (2012-2013). *la sédentarité et les habitudes alimentaires comme adolescents facteurs de risque de l'obésité chez les .thèse de doctorat.* Algrie: Universiti Alge 03.