

ظاهرة البدانة ومدى علاقتها بمستوى النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة أجريت في "سطياف-الجزائر و أفيون-تركيا"

The phenomenon of obesity and its relationship to the level of physical activity among secondary school students. (A study conducted between «Setif-Algeria and Afyon-Turkey»)

إيمان دايلي¹، بن جدو بوتالبي²

Imene Daili¹, Bendjedou Boutalbi²

¹ جامعة سطيف 2 / مخبر علوم الأنشطة البدنية الرياضية والصحة العمومية / im.daili@univ-setif2.dz

² جامعة سطيف 2 / مخبر علوم الأنشطة البدنية الرياضية والصحة العمومية / Boutalbivrgsetif2@gmail.com

تاريخ النشر: 2024/06/01

تاريخ القبول: 2024/03/21

تاريخ الاستلام: 2024/02/25

الملخص : تهدف هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين ظاهرة البدانة ومستوى النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي واعتمد الباحث على المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب ، مستعينا بأداة الاستبيان العالمي لقياس مستوى النشاط البدني (NAP) من إعداد الباحث (Martin2000) و المقابلة الشخصية وتزامنت مع قياس وتحديد مؤشر الكتلة الجسمية (IMC). شملت عينة الدراسة حوالي 200 تلميذا وتلميذة من الطور الثانوي والتي اخذت بطريقة عشوائية من ولاية سطيف –الجزائر وأفيون- تركيا ، وعند قياس معامل الارتباط بين مستوى النشاط البدني (NAP) ومؤشر الكتلة الجسمية (IMC) لهؤلاء التلاميذ توصل الباحث الى وجود علاقة تربط مستوى النشاط البدني بالبدانة لتلاميذ الطور الثانوي ، وعدم وجود فروق دالة إحصائية من حيث الجنس والسن في كل من مستوى النشاط البدني ومؤشر الكتلة الجسمية بين تلاميذ (سطيف-الجزائر) و تلاميذ (أفيون-تركيا).

- الكلمات المفتاحية : النشاط البدني ، البدانة ، المراهقة.

Summary : This study aims to find out the relationship between the phenomenon of obesity and the level of physical activity among secondary school students. The researcher relied on the descriptive approach, considering it the appropriate approach, using the global questionnaire tool to measure the level of physical activity (NAP) prepared by the researcher (Martin 2000) and a personal interview, which coincided with measuring Determine the body mass index (IMC). The study sample included about 200 male and female secondary school students, which were taken randomly from the state of Setif - Algeria and Afyon - Turkey. When measuring the correlation coefficient between the level of physical activity (NAP) and the body mass index (IMC) for these students, the researcher concluded that there is a relationship between The level of physical activity and obesity for secondary school students, and the absence of statistically significant

differences in terms of gender and age in both the level of physical activity and body mass index between students (Setif - Algeria) and students (Afyon – Turkey)

- **Keywords:** physical activity, obesity, adolescence.

* مقدمة واشكالية الدراسة :

النشاط البدني هو كل حركة جسمية تؤديها العضلات الهيكلية والتي ينتج عنها استهلاك الطاقة، كما يشمل أشكال الرياضة والتمارين الرياضية وأنشطة أخرى تنطوي على حركات بدنية وتتم في إطار اللعب والمشي والقيام بالوظائف المنزلية والاعمال الفلاحية وغيرها (Casperson,C,1989,p423)

وتشير الدلائل العلمية بصورة متزايدة أكثر من أي وقت مضى إلى ارتباط ممارسة النشاط البدني بجملة من الفوائد الصحية والوظيفية لدى الإنسان، حيث أن ممارسته تؤدي إلى تحسين مستوى الكفاءة البدنية والفسيوولوجية لدى الإنسان وتمنع تعرضه لمختلف أمراض العصر التي تعرف بأمراض قلة الحركة وتعد البدانة من ضمنها، حيث ظهرت هذه الأخيرة كنتيجة حتمية لقلة الحركة والنشاط.

قد يؤدي الانخفاض في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ببساطة الى حدوث اضطراب في توازن الطاقة في الجسم وبالتالي التعرض الى الزيادة في الوزن مخلفة هذه الاخيرة البدانة، واتفق على ذلك عدة دراسات طبية حيث اشارت الى أن البدانة هي عبارة عن زيادة في وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقه المتناوله من الطعام والطاقه المستهلكه في الجسم، لذا من الصعب تجاهل الفوائد الصحية لممارسة الرياضة بانتظام، إذ يستفيد منها الجميع بغض النظر عن السن أو الجنس أو القدرة البدنية، خاصة وان شبح البدانة يأخذ بالشيوع بشكل متزايد في جميع أنحاء العالم،

ذلك ما تشير اليه وتحذر منه عدة تقارير صادرة عن منظمة الصحة العالمية حول تفشي البدانة وضرورة اتخاذ كل السبل لمكافحتها ونتيجة لتلك العوامل تم ملاحظة ارتفاع مطرد في نسب انتشار البدانة والوزن الزائد في العديد من المجتمعات مع ارتفاع نسب انتشار مختلف الأمراض الخطيرة ذات الصلة بها، الأمر الذي أدى إلى زيادة العبء المالي على الدول لمعالجة تلك الأمراض، وقد مثلت فئة الأطفال والمراهقين النسبة الأكثر عرضة لهذه الظاهرة (العرجان، جعفر فارس، 2007، ص37).

ففي ظل هذه الزيادات المستمرة للبدانة كان لزاما على باقي الدول رصد ومراقبة انتشار البدانة بين مواطنيها والجزائر من ضمنها، أما بالنسبة لفئة الأطفال والمراهقين فقد أبرزت عدة دراسات سابقة ذلك.

وبناء على تلك المعطيات و حتى تتضح الرؤية قمنا بطرح التساؤل العام التالي:

- هل توجد علاقة تربط بين مستوى النشاط البدني و ظاهرة البدانة لدى تلاميذ الطور الثانوي للجزائر وتركيا ؟

وفي ضوء ذلك طرحت الاسئلة الجزئية التالية:

- هل هناك فروق دالة إحصائيا حسب الجنس والسن في مؤشر الكتلة الجسمية ومستوى النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

- هل توجد فروق دالة إحصائيا من حيث مستوى النشاط البدني والبدانة بين تلاميذ الجزائر وتلاميذ تركيا ؟

ولعل من المناسب كاجابة على التساؤل العام تم وضع الفرضية العامة على النحو التالي:

- توجد علاقة عكسية تربط مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة لدى تلاميذ الطور الثانوي للجزائر وتركيا.

بينما الفرضيات الجزئية فكانت بالشكل التالي:

- توجد فروق دالة إحصائيا حسب الجنس والسن في مؤشر الكتلة الجسمية و مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- توجد فروق دالة إحصائيا من حيث مستوى النشاط البدني و البدانة بين تلاميذ ولاية سطيف-الجزائر و تلاميذ افيون-تركيا.

تكمن أهداف الدراسة في معرفة العلاقة بين مستوى النشاط البدني و ظاهرة البدانة لتلاميذ الطور الثانوي للجزائر و تركيا .

- الوقوف على مدى انتشار البدانة في الوسط الثانوي.

- رصد ومراقبة مستوى النشاط البدني السائد لدى تلاميذ الطور الثانوي والتخطيط للرفع منه وتحسينه ما أمكن مستقبلا.

- التذكير بمختلف العوامل الأخرى المساعدة على انتشار البدانة على غرار مستوى النشاط البدني لتلاميذ الطور الثانوي.

وتتضح اهمية الدراسة من خلال معالجتنا لموضوع مستوى النشاط البدني ومدى علاقتها بانتشار البدانة لدى تلاميذ الطور الثانوي وتبيان ضرورة الممارسة الرياضية واثرها الايجابي على صحة الفرد، فقد أشارت الإحصائيات الحديثة إلى أن الجهد البدني والحركي للإنسان قد انخفض من 90% إلى 8% مما أدى إلى انتشار مختلف الأمراض والبدانة من ضمنها وخاصة على الأطفال في فترة المراهقة، وهو ما دفعنا للتأكيد على أهمية النشاط البدني كونه وسيلة من وسائل الوقاية والعلاج إضافة إلى إبراز دوره الفعال في تقليص التكاليف والخسائر التي قد تسقط على عاتق الدولة لمعالجة تلك الأمراض الناجمة عن الخمول البدني.

ومن جهة أخرى فإن زيادة مستوى النشاط البدني عند الفرد يحسن من مستوى اللياقة البدنية لديه والتي تعتبر بدورها الحاجز أمام الضغط النفسي أو الاجتماعي وحتى الانطواء الذي قد يتعرض إليه هذا الفرد نتيجة البدانة وخاصة الأطفال في فترة المراهقة فهم أكثر تأثراً بالظروف المحيطة بهم، فحثهم وتعويدهم على الممارسة الرياضية والنشاط يزيد من فرصتنا في تنشئة جيل بعيد عن الخمول البدني الذي يجعله عرضة للعديد من الأمراض والتي قد تؤدي بحياته.

الجانب التطبيقي :

1- الطرق المنهجية المتبعة :

تمثلت مجالات بحثنا فيما يلي: المجال المكاني فكان بثنائية "فاطمة الزهراء"، (سطيف- الجزائر) وثنائية "اتاتورك الأناضول" (بأفيون - تركيا) اما بالنسبة للمجال الزمني فقد اجريت الدراسة الميدانية من منتصف شهر فيفري 2019 إلى غاية أواخر شهر مارس 2019، وقد تزامنت الدراسة النظرية مع الدراسة الميدانية ولكنها استغرقت وقتا أكبر فقد استمرت إلى غاية منتصف شهر أفريل 2019.

بما ان دراستنا تبحث عن طبيعة العلاقات والارتباط بين المتغيرات فقد اعتمدنا المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره الأنسب لذلك.

وفيما يخص مجتمع دراستنا فكان تلاميذ الطور الثانوي لثنائية "فاطمة الزهراء" المتواجدة على مستوى بلدية سطيف-الجزائر، وثنائية "اتاتورك الأناضول" أفيون، -بتركيا، للموسم الدراسي (2018-2019)، كما تمثلت عينة دراستنا هذه في 100 تلميذ وتلميذة من كل ثانوية مأخوذة بطريقة عشوائية.

وكان عدد تلاميذ ثانويات مجتمع البحث 1165 تلميذا توزعوا كالتالي، 590 تلميذا منهم 214 ذكور و376 إناث من الجزائر، و575 تلميذا من تركيا منهم 222 ذكورا و353 إناثا. انطلاقا من طبيعة موضوع دراستنا ، فقد قمنا بالاعتماد على أدوات جمع البيانات والمعلومات تمثلت في :

- استبيان معتمد عالميا لقياس مستوى النشاط البدني (NAP) .
- المقابلة الشخصية حيث تم إجراؤها مع تلاميذ الطور الثانوي من كلا الجنسين وبمختلف الأعمار، والتي تمت بطريقة عشوائية دون قيد وذلك من خلال طرح اسئلة حول المدة التي يقضونها سواء في مزاولة النشاط البدني أو في الراحة والسكون.
- مؤشر الكتلة الجسمية (IMC)، يعتبر وسيلة للقياس تسمح بتقييم العلاقة بين الوزن الجسمي والطول، بالإضافة إلى مقارنة النتائج المتحصل عليها مع النتائج الجدولية المرجعية من أجل تحديد نمط الشخص، ويتم حسابه بالعلاقة التالية:

$$IMC = \text{poids} / \text{taille}^2$$

ولقياس مؤشر الكتلة الجسمية لعينة بحثنا استعملنا إمكانيات بسيطة توفرت لدينا وتمثلت في شريط القياس كأداة لقياس الطول، والميزان الطبي لقياس الوزن، بحيث يقف التلميذ (ة) فوق الميزان بقدمين متوازيتين.

اما فيما يخص المعالجة الاحصائية تم الاعتماد على البرنامج الاحصائي (SPSS) ، الرسومات البيانية، النسب المئوية والتكرارات، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون واختبار T.

2- عرض، تفسير ومناقشة النتائج:

الجدول رقم: (01) يوضح IMC مؤشر كتلة الجسم لتلاميذ الجزائر و تركيا :

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اعلى قيمة	ادنى قيمة	العينة		
3.59541	22,7456	34.97	14.50	100	سطينف-الجزائر	مؤشر الكتلة
3.42923	21.7357	33.93	13.98	100	أفيون-تركيا	IMC

من اعداد الباحث(ة): ط.د دايلي إيمان

من خلال الجدول(01) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم لتلاميذ (الجزائر) يقدر ب 22.74 وقدر ب21,73 لتلاميذ (تركيا) تدلي هذه القيمة أن مؤشر كتلة الجسم ضمن القيم العادية بمعنى ان معدل اوزان التلاميذ المسجل طبيعي، و على غرار ذلك لا نستبعد وجود فروق في مؤشر كتلة اجسام التلاميذ فبعضهم ينحاز للوزن الطبيعي وآخرون الى زيادة الوزن و البدانة وهذا ما اسفرت به قيمة الانحراف المعياري 3.59 (الجزائر) و التي قابلتها قيمة 3,42 بالنسبة لتلاميذ (تركيا) أما عن أدنى قيمة لمؤشر كتلة الجسم فقد قدرت ب 14.5 في (الجزائر) وقدرت ب 13,98 في (تركيا) اي درجة النحافة مقابل 34.97 و 33,93 على الترتيب .

الجدول رقم: (02) يبين الفروق من حيث الجنس في مؤشر الكتلة الجسمية:

القرار	مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	العينة
غير دال	0.54	0.332	3.62143	22.7893	42	ذكور	سطيف الجزائر
			3.64134	22.6734	58	إناث	
غير دال	0.54	0.334	3.59132	22.8485	44	ذكور	أفيون تركيا
			3.68144	22.5794	56	إناث	

من اعداد الباحث(ة): ط.د دايلي إيمان

الجدول رقم: (03) يبين الفروق من حيث السن في مؤشر الكتلة الجسمية :

القرار	مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	العينة
غير دال	0.21	1.185	3.24143	24.1393	22	15-16 سنة	سطيف الجزائر
			3.88134	23.6734	78	17-18 سنة	
غير دال	0.21	1.191	3.23143	24.1185	24	15-16 سنة	أفيون تركيا
			3.92132	23.7674	76	17-18 سنة	

من اعداد الباحث(ة): ط.د داييلي إيمان

من تحليل نتائج الجدولين (02) و(03) نجد أن المتوسط الحسابي لعينة (الجزائر) لمؤشر كتلة الجسم للذكور يساوي 22.78 وبالنسبة للإناث قدر ب 22.67 بانحراف معياري للذكور قدر ب 3.62 وبالنسبة للإناث 3.64. أما قيمة "ت" المحسوبة فقدرت ب 0.332 ومستوى دلالة 0.54 وهي غير دالة، اما بالنسبة لعينة (تركيا) فتبين لنا أن المتوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم للذكور يساوي 22.84 وللإناث قدر ب 22.57، بانحراف معياري للذكور قدر ب 3.59 وللإناث ب 3.68. أما قيمة "ت" المحسوبة فقدرت ب 0.334 ومستوى دلالة 0.54 وهي غير دالة، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية لكل من تلاميذ (الجزائر و تركيا) من حيث الجنس، أي أن بعض التلاميذ سواء كانوا ذكورا أو إناثا يعانون من الزيادة في الوزن والبدانة.

كما تبين لنا. تبين لنا أن المتوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم للتلاميذ الذين أعمارهم بين 15 و 16 سنة يساوي 24.13 وبالنسبة للذين أعمارهم بين 17 و 18 سنة قدر ب 23.67 وبانحراف معياري للذين أعمارهم بين 15 و 16 سنة قدر ب 3.24 وبالنسبة للذين أعمارهم بين 17 و 18 سنة 3.88. أما قيمة "ت" المحسوبة قدرت ب 1.185 ومستوى دلالة 0.21

وهي غير دالة وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية لتلاميذ (الجزائر) من حيث السن.

وفي المقابل سجلنا أن المتوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم لتلاميذ تركيا الذين أعمارهم بين 15 و 16 سنة يساوي 24.11 وبالنسبة للذين أعمارهم بين 17 و18 سنة قدر بـ 23.76 وبانحراف معياري 3.23 للذين أعمارهم بين 15 و16 سنة أما للذين أعمارهم بين 17 و 18 سنة فقد قدر بـ 3.92. وقيمة "ت" المحسوبة قدرت بـ 1.191 ومستوى دلالة 0.21 وهي غير دالة وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية للتلاميذ من حيث السن.

ووفق ذلك لم تسجل أي فروق دالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية لتلاميذ كلا العينتين من حيث السن بسبب التماثل في قيمة المؤشر (IMC) الدال على الوزن الطبيعي، زيادة الوزن والبدانة.

ومن زاوية أخرى اتضح لنا أن الاختلاف في مؤشر الكتلة الجسمية للتلاميذ من حيث الجنس و السن لم يصل مستوى الدلالة الإحصائية، إذن ليس هناك فروق في مؤشر الكتلة الجسمية لدى تلاميذ الطور الثانوي من حيث الجنس و السن.

الجدول رقم: (04) يبين مستوى النشاط البدني لتلاميذ الجزائر-تركيا :

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أعلى قيمة	أدنى قيمة	حجم العينة		
0.246452	1.6843	3,86	0,89	100	سطبف-الجزائر	مستوى النشاط البدني
0.262321	1.4987	3,98	0,96	100	أفيون-تركيا	

من اعداد الباحث(ة): ط.د دايلي إييمان

من خلال الجدول رقم(04) سجلنا أن المتوسط الحسابي لمستوى النشاط البدني لعينة (الجزائر) قدر بـ 1.68 وعينة (تركيا) قد قدر بـ 1.49 وهذا يعني أن مستوى النشاط البدني

عالي و هذا لا ينكران هناك فروق دالة احصائيا بين التلاميذ، فمنهم من ينحاز الى نشاط متوسط و آخر الى النشاط ذو المستوى العالي جدا، وهذا ما ادلت به قيم

الانحراف المعياري 0.25 بالنسبة (للجزائر) و0.26 (لتركيا) وفيما يخص اضعف قيمة لمستوى النشاط البدني للتلاميذ فقدرت بـ 0.89 و0.96 على الترتيب الدالة على النشاط المنخفض ليقابلها 3.86 و3.98 الدالة بدورها على أسى قيمة للنشاط البدني، مما يثبت نسبة التباين في مستوى النشاط البدني بين التلاميذ .

والجدير بالذكر أن المتوسط الحسابي لمستوى النشاط البدني للذكور يساوي 1.91 وبالنسبة للإناث قدر بـ 1.89 بانحراف معياري للذكور قدر بـ 0.30 وبالنسبة للإناث 0.31، أما قيمة" ت "المحسوبة فقدرت بـ 1.912 ومستوى دلالة 0.07 وهي غير دالة وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني لتلاميذ (الجزائر) حسب الجنس.

وسجلنا كذلك المتوسط الحسابي لمستوى النشاط البدني للذكور يساوي 1.90 وبالنسبة للإناث قدر بـ 1.88 بانحراف معياري للذكور قد قدر بـ 0.29 وبالنسبة للإناث 0.30، أما قيمة" ت "المحسوبة قدرت بـ 1.907 ومستوى دلالة 0.07 وهي غير دالة وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني لتلاميذ (تركيا) حسب الجنس.

ونستنتج من ذلك عدم وجود فروق دالة احصائيا لكل من الذكور والاناث في مستوى النشاط البدني.

الجدول رقم: (05) يبين الفروق من حيث الجنس في مستوى النشاط البدني للتلاميذ :

العينة	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
سطيف الجزائر	ذكور	42	1.9187	0.30643	1.912	0.07	غير دال
	إناث	58	1.8994	0.31502			
أفيون تركيا	ذكور	44	1.9073	0.29895	1.907	0.07	غير دال
	إناث	56	1.8876	0.30875			

من اعداد الباحث(ة): ط.د دايلي إيمان

الجدول رقم: (06) يبين الفروق من حيث السن في مستوى النشاط البدني للتلاميذ.

العينة	السن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
سطيف الجزائر	15-16 سنة	22	1.7451	0.22653	0.182	0.75	غير دال
	17-18 سنة	78	1.7386	0.30742			
أفيون تركيا	15-16 سنة	24	1.7395	0.23432	0.179	0.75	غير دال
	17-18 سنة	76	1.7286	0.29953			

من اعداد الباحث(ة): ط.د دايلي إيمان

من خلال الجدولين رقم(05)و(06). تبين لنا أن المتوسط الحسابي لمستوى النشاط البدني للذكور يساوي 1.91 وبالنسبة للإناث قدر ب 1.89 بإنحراف معياري للذكور قدر ب 0.30 وبالنسبة للإناث 0.31، أما قيمة" ت "المحسوبة قدرت ب 1.912 ومستوى دلالة 0.07 وهي غير دالة وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني لتلاميذ (الجزائر) حسب الجنس.

كما تبين لنا أن المتوسط الحسابي لمستوى النشاط البدني للذكور يساوي 1.90 وبالنسبة للإناث قدر ب 1.88 والانحراف المعياري للذكور قدر ب 0.29 وبالنسبة للإناث 0.30، أما قيمة" ت "المحسوبة قدرت ب 1.907 ومستوى دلالة 0.07 وهي غير دالة وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني لتلاميذ (تركيا) حسب الجنس.

و نتيجة لذلك ليس هناك فروق دالة إحصائية من حيث الجنس في مستوى النشاط البدني لدى التلاميذ. ونلاحظ أن المتوسط الحسابي لمستوى النشاط البدني للتلاميذ الذين أعمارهم بين 15 و 16 سنة يساوي 1.74 وبالنسبة للذين اعمارهم بين 17 و18 سنة قدر ب 1.73 بانحراف معياري للذين اعمارهم بين 15 و16 سنة قدر ب 0.22 وبالنسبة للذين اعمارهم بين 17 و 18 سنة ب 0.30. أما قيمة" ت " المحسوبة قدرت ب 1.182 ومستوى دلالة 0.75 وهي غير دالة وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني لتلاميذ(الجزائر) من حيث السن.

وسجلنا أن المتوسط الحسابي لمستوى النشاط البدني للتلاميذ الذين أعمارهم بين 15 و16 سنة يساوي 1.73 وبالنسبة للذين أعمارهم بين 17 و18 سنة قدر ب 1.72 والانحراف المعياري للذين أعمارهم بين 15 و16 سنة قدر ب 0.23 وبالنسبة للذين أعمارهم بين 17 و18 سنة 0.29، أما قيمة "ت" المحسوبة قدرت ب 1.179 ومستوى دلالة 0.75 وهي غير دالة وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني لتلاميذ (تركيا) حسب العمر. ومن خلال ما سبق يتضح لنا أن الاختلاف في مستوى النشاط البدني للتلاميذ من حيث الجنس و السن لم يستوفي مستوى الدلالة الإحصائية، وبناء على ذلك ليس هناك فروق في مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي من حيث الجنس و السن.

الجدول رقم: (07) يوضح مدى وجود الفروق بين عينة الجزائر و تركيا في مؤشر الكتلة الجسمية

القرار	مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة		
غير دال	0.27	0.386	3.59543	22,7456	100	سطيف الجزائر	مؤشر الكتلة الجسمية
			3.42543	21.7357	100	أفيون تركيا	

من اعداد الباحث(ة): ط.د دايلي إيمان

الجدول رقم: (08) يوضح مدى وجود الفروق بين عينة الجزائر و تركيا في مستوى النشاط البدني

القرار	مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة		
غير دال	0.62	0.174	0.246452	1.6843	100	سطيف الجزائر	مستوى النشاط البدني
			0.262321	1.4987	100	أفيون تركيا	

من اعداد الباحث(ة): ط.د دايلي إيمان

من خلال الجدولين رقم(07)و(08) تبين لنا أن المتوسط الحسابي لمؤشر الكتلة الجسمية لعينة (الجزائر) يساوي 22,74 وبالنسبة لعينة (تركيا) قدر ب 21,73 والانحراف المعياري لعينة (الجزائر) قدر ب 3,59 وبالنسبة لعينة (تركيا) ب 3,42، أما قيمة " ت " المحسوبة قدرت ب 0,386 ومستوى دلالة 0,27 وهي غير دالة أي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الجزائر وعينة تركيا في مؤشر الكتلة الجسمية.

كما سجلنا أن المتوسط الحسابي لمستوى النشاط البدني لعينة (الجزائر) يساوي 1.68 وبالنسبة لعينة (تركيا) قدر ب 1.49 بانحراف معياري قدر ب 0.24 لعينة (الجزائر) ولعينة (تركيا) ب 0.26. أما قيمة " ت " المحسوبة قدرت ب 0.174 ومستوى دلالة 0.62 وهي غير دالة وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني بين العينتين.

من خلال ما سبق يتضح لنا أن الاختلاف في مؤشر الكتلة الجسمية وكذلك مستوى النشاط البدني بين تلاميذ سطيف-الجزائر وتلاميذ أفيون تركيا لم يبلغ مستوى الدلالة الإحصائية، حيث كانت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من مستوى الدلالة، ويعود السبب في ذلك الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الطور الثانوي ل سطيف-الجزائر وتلاميذ الطور الثانوي ل أفيون - تركيا. في كل من مستوى النشاط البدني ومؤشر الكتلة الجسمية.

الجدول رقم: (09) يبين العلاقة التي تربط بين البدانة ومستوى النشاط البدني:

القرار	مستوى الدلالة	مستوى الخطأ	حجم العينة	قيمة معامل الارتباط
دال	0,00	0,05	200	-0.284

من اعداد الباحث(ة): ط.د دايلي إيمان

يبين الجدول رقم (09) نوع العلاقة الموجودة بين متغيرين الدراسة الا وهما مستوى النشاط البدني ومؤشر الكتلة الجسمية(البدانة)حيث اتضح في الاخير ان خلاصة هذه العلاقة هي علاقة عكسية ضعيفة وهذا ما تؤكدته القيمة المسجلة لمعامل الارتباط و المقدرة ب - 0.284 .

و لتوضيح ذلك نشير الى انه كلما كانت نسبة الممارسة للنشاط البدني عالية و ذات وتيرة منتظمة كلما انعدم احتمال اصابة التلاميذ بالبدانة و العكس.

وفي ذات السياق جاءت دراسة الباحث غراب أكرم: بحيث توصل الى أن هناك علاقة طردية ذات دلالة معنوية بين الوزن الزائد والسمنة معا باضطراب السلوكات الغذائية $R = 0.24$ في حين توصل كذلك لوجود علاقة عكسية بدون دلالة إحصائية بين الوزن الزائد والسمنة والنشاط البدني $R=0.27$ اي كنتيجة لهاته الدراسة كلما قل النشاط او انعدم زادت فرص التعرض للزيادة في الوزن و حدوث البدانة، وكبما كان الفرد نشطا و متعبا لنظام متوازن كانت هناك زيادة في الطاقة المستهلكة من قبل الجسم سم و منه الاسهام الفعال في الوقاية من السمنة والتخلص منها نهائيا.

و في ضوء ذلك تحقق الفرضية العامة التي تنص على: ان هناك علاقة تربط مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

3- الاستنتاج العام:

كان الهدف مبني على أساس دراسة نوع العلاقة التي تربط بين مستوى النشاط البدني و ظاهرة البدانة (مؤشر الكتلة الجسمية) لدى تلاميذ الطور الثانوي ، و بعد عرض و مناقشة النتائج المحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية تبين لنا فيما يخص الفرضية الأولى و التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية من حيث الجنس و السن في مؤشر الكتلة الجسمية و مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي ، إلا انه بعد حساب "ت" المحسوبة و من خلال نتائج المعالجة الإحصائية، وجد أن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من الدلالة الإحصائية و هذا ما يؤكد على انه لا توجد فروق دالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية و النشاط البدني من حيث الجنس و السن لدى تلاميذ الطور الثانوي.

اما الفرضية الثانية التي كان مضمونها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الطور الثانوي لسطييف-الجزائر وتلاميذ الطور الثانوي لأفيون-تركيا من حيث مستوى النشاط البدني ومؤشر الكتلة الجسمية ، إلا انه بعد حساب "ت" المحسوبة و من خلال نتائج المعالجة الإحصائية وجد أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من الدلالة الإحصائية، وهذا ما يؤكد على انه لا توجد فروق دالة إحصائية في الكفاءة بين العينتين من حيث مستوى النشاط البدني ومؤشر الكتلة الجسمية، بحيث كانت نسب مستوى النشاط البدني المسجلة جد متقاربة وكذلك نسب مؤشر

الكتلة الجسمية أي انه لا يوجد أي اختلاف او فرق بين افراد العينتين رغم اختلاف الدولتين و المستوى المعيشي لهما.

وهنا لابد من بيان تحقق الفرضية العامة التي تنص على وجود علاقة بين مستوى النشاط البدني والبدانة (مؤشر الكتلة الجسمية) ومن خلال نتائج معامل الارتباط بيرسون المسجلة سابقا اسفرنا الى وجود علاقة تربط كل من مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة الا وهي علاقة عكسية ضعيفة، حيث كلما سجلت نسب متزايدة للبدانة قابلها انخفاض في مستوى النشاط البدني للفرد او يمكن حتى انعدامه والعكس صحيح. وهذا ما يؤكد مساهمة متغيرات اخرى في هذه الظاهرة نذكر منها عامل الوراثة ، التغذية و النوم .

الاقتراحات والتوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة، يوصي الباحث بما يلي:

- تشجيع الطلبة والباحثين للقيام بإثراء الموضوع بصورة جيدة وأكثر دقة.
- توعية أفراد المجتمع بأهمية الممارسة الرياضية و انعكاسها الايجابي على جميع جوانب الصحة بدنية كانت ام نفسية و توجيههم للمشاركة في مختلف البرامج الرياضية بغرض الحد من السمنة و مكافحتها
- وضع خطط عمل من أجل زيادة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي، بحيث يجب ان تكون مستمرة، متضمنة للعب الجماعي النشط.
- ضرورة توفير المرافق الرياضية التي تساهم في التشجيع على ممارسة النشاط البدني الرياضي و تزويدها بجميع الوسائل و الاجهزة الرياضية اللازمة من قبل الهيئات المعنية.
- حث الابناء من طرف الأسرة على الدور الهام الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية و اعداد فرد متزن بدنيا و صحيا سواء كان ذلك في المؤسسات التربوية ، او النادي او القاعات الرياضية .
- نشر الاحصائيات والدراسات حول أخطار السمنة من الناحية الصحية وتأثير النشاط البدني في الوقاية منها، من أجل زيادة الاقبال على الممارسة الرياضية وكل ما يتعلق بالنشاط البدني.
- رصد العلوم وتعزيز البحوث خاصة في مجال النشاط البدني وعلاقته بظاهرة البدانة.

قائمة المراجع:

- إبراهيم حمادة مفتي،(1996). التدريب الرياضي للجنسين، دار الفكر العربي، مدينة النصر.ص17.
- العرجان، جعفر فارس،(2007) اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستويات دهون الدم، العدد الأول، المملكة العربية السعودية، ص36
- بشيري بن عطية.(2019)، علاقة النشاط البدني الرياضي التريوي بمستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية دراسة ميدانية على مستوى ثانويات-رأس الوادي،مجلة الابداع الرياضي مسيلة،المجلد 10،العدد02،ص37-55.
- عايد فضل ملحم.(1999) الطب الرياضي والفسولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة، مؤسسة حمادة للخدمات والدراسات الجامعية، الأردن، ص 149.
- عمار بوحوش،(1995) منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص 89
- Casperson,C. 1989, physical activity epidemiology, 423- 473