

علاقة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية بتغيرات مؤشر الكتلة الجسمية لدى المراهقين (14-17 سنة)

-دراسة ميدانية لعينة من مقاطعة وادي الزناتي -قالمة-

محمد نزار / ط.د / جامعة سوق اهراس / [m.nezzar@univ-souk\\_ahras.dz](mailto:m.nezzar@univ-souk_ahras.dz)

حسام الدين عباس<sup>2</sup> / استاذ مساعد أ / جامعة سوق اهراس / [h.ababsa@univ-souk\\_ahras.dz](mailto:h.ababsa@univ-souk_ahras.dz)

قطر الندى نعيبة<sup>3</sup> / ط / جامعة قسنطينة / [qatrennadanaidja24@gmail.com](mailto:qatrennadanaidja24@gmail.com)

**Abstract:**

The study aims to know the role of activities sportives récréatives practiced to finding indicators related to obesity and overweight based on indicators of body mass and specified according to (LTOF) standards by adolescent students of various forms and types, which contribute among students in the canton of Wadi Al-Zanati, Guelma, and the researcher conducted this The study was conducted on a sample of 160 teenagers, divided into 80 males and 80 females ranging in age from 14-17 years, in Wadi Al-Zanati district, Guelma province. Statistics between practitioners and non-practitioners of physical and sports activities in the body mass index of males, And the presence of statistically significant differences between practitioners and non-practitioners of physical and sports activities in the body mass index of females, and the results also indicate that 34 of the total students, or 21.25%, suffer from overweight, and 6 cases of obesity were recorded, representing 3.75% of the study sample.

**ملخص:**

تهدف الدراسة الى معرفة دور الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية الممارسة من طرف المراهقين بمختلف اشكالها وانواعها في أوقات الفراغ ، والتي تساهم في تحديد و إيجاد مؤشرات لها علاقة بالبدانة وزيادة الوزن بناء على مؤشرات الكتلة الجسمية والمحدد حسب معايير (LTOF) لدى عينة من المراهقين مقاطعة وادي الزناتي ولاية قالمة، ولقد اجرى الباحث هذه الدراسة على عينة قوامها 160 من المراهقين ، منقسمين الى 80مراهق و 80مراهقة تتراوح أعمارهم من 14-17 سنة، ممثلين بعينة عشوائية بمقاطعة وادي الزناتي ولاية قالمة، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي في شقه المقارن، مستخدما مؤشر كتلة الجسم. وقد أظهرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مؤشر كتلة الجسم لدى الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مؤشر كتلة الجسم لدى الاناث. واطارة النتائج كذلك الى ان 34 من مجموع الافراد بنسبة 21.25% يعانون من الوزن الزائد وقد سجل 6 حالات من البدانة بنسبة 3.75% من

### 1-مقدمة واشكالية البحث:

ان احد أغراض تربية ترويحية تهدف الى تغيير سلوك الفرد اثناء وقت فراغه من خلال تعلم مهارات متعددة تأثر في اتجاهات الفرد نحو وقت الفراغ، وتأتي اللياقة البدنية والصحة الجسمانية والنفسية، والعاطفية كنتيجة تلقائية للنشاط الترويحي الرياضي (تهاني، 2001)، كما يترتب على نقص حركة الانسان المعاصر وقلة نشاطه مشكلة صحية كبيرة عند كثير من الافراد تمثلت في تراكم كمية كبيرة من الدهون الزائدة داخل الجسم وانتشار البدانة (السمنة) (اسماعيل، عبدالفتاح، والامين، 1999)، كما اكد (غولي و ابراهيم، 2001) ان الترويح البدني والترويح الرياضي المنتظم له تأثير مباشر على الجسم والحصول على القوام المعتدل والرشيح والتخلص من الدهون من خلال ممارسة التمارين والألعاب المبرمجة ، كما أشار (عبدالفتاح ونصرالدين، 1994) ان النشاط البدني يمكن ان يلعب دورا مهما في تغيير معادلة توازن الطاقة في اتجاه تخلص من السعرات الحرارية الزائدة بالجسم واستهلاكها خلال النشاط والحركة، كما ان للنشاط البدني فوائد صحية كثيرة خلافا لعملية انقاص الوزن النشاط البدني يمكن ان يلعب دورا مهما في تغيير معادلة توازن الطاقة في اتجاه تخلص من السعرات الحرارية الزائدة بالجسم.

في عام 2016، كان أكثر من 1.9 مليار شخص بالغ من العمر 18 عاما فأكثر يعانون من زيادة الوزن، أي 39% وأكثر من 650 مليون شخص يعانون من السمنة أي 13%، وان معظم حالات الوفيات عبر العالم كانت سببها الوزن الزائد والسمنة. وفي هذا العام كان 41 مليون طفل دون سن الخامسة يعانون من زيادة الوزن والسمنة وأكثر من 340 مليون

طفل ومراهق تتراوح أعمارهم بين 05 إلى 19 سنة يعانون من زيادة الوزن والسمنة. (شريفى، 2021)

ومما سبق يمكن تحديد التساؤلات التالية:

### 1-1 التسؤلات:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مؤشر كتلة الجسم لدى الذكور؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مؤشر كتلة الجسم لدى الاناث؟

### 2-1 الفرضيات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مؤشر كتلة الجسم لدى الذكور.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مؤشر كتلة الجسم لدى الاناث.

### 3-1 اهداف الدراسة:

- ابراز دور الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في تقليل من مظاهر البدانة لدى المراهقين .
- معرفة مدى إمكانية الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية وتأثيرها على مؤشر البدانة بالنسبة للمراهقين الذين يمارسون الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية والذين لا يمارسون.

### 2- المصطلحات: (الأنشطة الترويحية الرياضية، مؤشر كتلة الجسم IMC، زيادة الوزن) 1-1-2 الأنشطة الترويحية الرياضية :

1-1-2-1 الأنشطة الترويحية : ينظر المجتمع الى الأنشطة الترويحية على انها نظام يقدم خدمات بدنية ورياضية في مجال تربوي وتنبع علاقة الترويج والرياضة بالتربية من خلال

اعتبارها احد النظم التربوية المهمة التي تعمل على تحقيق الكثير من الأهداف التربوية وعليه فان الأنشطة الترويحية والرياضة تتميز عن غيرها من النظم التربوية بخصائص كثيرة (الغولي و ابراهيم، 2001).

كما ذكر تروجش trogch ان الأنشطة الترويحية تستهدف الراحة العصبية والتي تتضمن نشاطا عقليا مثل القراءة وسماع الأغاني والمشاهدة التلفزيونية وغير ذلك من الأنشطة التي لا تستهدف بصورة مباشرة تربية وتعلم الفرد، وذلك يغلب عليها، النشاط، الأداء الحركي، والتروييح والاستجمام مثل النوم والاسترخاء

2-1-2- التروييح الرياضي : هو ذلك النوع من التروييح الذي تتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما يعد اكثر أنواع التروييح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد لأوجه انشطته التي تشمل الألعاب والرياضات. (طه، 2006)

2-1-3- الأنشطة الترويحية الرياضية : قد أشارتهاني عبد السلام محمد سنة 2001 ان الأنشطة الترويحية الرياضية أنشطة عالمية قديمة فنجد ان هدف الاغريق والرومان من الرياضات والألعاب تنحصر في كونها وسيلة لتهيئة واعداد الافراد للحروب ، وانتشرت في العصور الوسطى رياضة المبارزة والرياضات التي تتصف بالمنافسة، وتهيئ الفرص للمشاهدة، وتدرجيا نجد ان الصبغة الترويحية بدأت في الظهور.

2-2 مؤشركتلة الجسم: هو المقياس المتعارف عليه عالميا لتمييز الوزن الزائد عن السمنة عن النحافة عن الوزن المثالي، وهو يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله وهو حاصل على اعتراف المعهد القومي الأمريكي للصحة ومنظمة الصحة العالمية كأفضل معيار لقياس السمنة. ويحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتر كميالي:

مؤشركتلة الجسم = الوزن كج/ مربع الطول م<sup>2</sup>. (عبدالمالح و حاتم، 2013).

3 2 زيادة الوزن (البدانة):

يرى بهاء الدين إبراهيم سلامة على ان زيادة الوزن والبدانة، والسمنة مرادفات لكلمة واحدة او معنى واحد، في حين قد تظهر فروق من الناحية الفنية فزيادة الوزن تعني

الزيادة عن الوزن الطبيعي للفرد، والمحدد من خلال العلاقة بين الطول والوزن، فمن الطبيعي ان يمتلك الفرد كتلة من الدهون تمثل جزء من الوزن الكلي للفرد، لكن ارتفاع هذه النسبة غير مرغوب فيه، وتختلف نسبة الدهون عند الرجال عنه عند السيدات، ولقد إشارة الدراسات على ان زيادة الوزن لدى الرجال ب 25% من وزن الجسم يعتبر الرجل بدينا، اما عند المرأة فنسبة 35% تعتبر بدينة (سلامة، 2002)، كما أشار (الربضي، 2008) ان الوزن الزائد يعني ان هناك فرصة مهيئة للانتقال الى السمنة، اذ لم يعر الفرد انتباها لوجباته الغذائية.

ولقد جاء في تعريف السمنة من طرف منظمة الصحة العالمية على انها تراكم للدهون بشكل مفرط قد يؤدي الى الإصابة بالأمراض، وهي الحالة التي يبلغ فيها مؤشر كتلة الجسمية 30 او يتجاوزها (منظمة الصحة العالمية، 2013).

### 3- الإجراءات المنهجية للدراسة:

1-3 المنهج: استجابة لطبيعة بحثنا، اعتمدنا على المنهج الوصفي في شقه المقارن، وهو عبارة عن استقصاء يصب في ظاهرة من ظواهرها هي قائمة من العناصر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها. (تركلي، 1984).

2-3 مجتمع وعينة البحث: يتمثل مجتمع الدراسة في مراهقين والذين تتراوح أعمارهم ما بين 14 الى 17 سنة بمقاطعة وادي الزناتي ولاية قالمة.

وقمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية، حيث تم اختيار عينة تحتوي على 160 مراهقا موزعين على مقاطعة وادي الزناتي.

1-2-3 المجموعة الأولى: المجموعة الممارسة (م1): ويتمثل افرادها الممارسين للرياضات الجماعية والفردية خلال أوقات الفراغ حسب ميولهم في مختلف النوادي او الجمعيات الرياضية وتتكون 80 فردا.

2-2-3 المجموعة الثانية: المجموعة الغير ممارسة (م2): ويتمثل افرادها الغير الممارسين للرياضات الجماعية والفردية في أوقات الفراغ وتتكون من 80 فردا.

جدول رقم (01): يبين توزيع افراد العينة حسب الجنس.

المجموعة الغير ممارسة		المجموعة الممارسة	
اناث	ذكور	اناث	ذكور
40	40	40	40

3 3 مجالات الدراسة:

1-3-3 المجال المكاني: مختلف القاعات الرياضية والنوادي والجمعيات الرياضية التي اخذت منها عينة الدراسة للمقاطعة، (كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة، كاراتي، تقوية عضلية، رياضات القتالية، ايروبك ...الخ)

2-3-3 المجال البشري: تحدد هذه الدراسة بالأفراد الذين هم في مرحلة المراهقة من 14-17 سنة.

4-3 أدوات جمع المعلومات: اعتمد الباحث على

1-4-3 دليل مؤشر كتلة الجسم: ان من أفضل الطرق التي يمكن ان تحدد إذا ما كان وزنك طبيعي ام لا، هي ما تسمى بطريقة دليل الكتلة **Body Mass index BMI** وذلك حسب المعادلة التالية: (الزامل، 2011).

$$BMI = \frac{\text{الوزن (كغ)}}{\text{مربع الطول (م}^2\text{)}}$$

واعتمد الباحث في دراسته على المؤشر الخاص بكتلة الجسم **IMC** والهدف منه تحديد صنف المراهقين اذا كان بدين او ذي وزن عادي، او ناقص، او زائد مقارنة بالقيم المرجعية في الجدول الخاص بمؤشر الكتلة الجسمية، حسب الفئة العمرية (Cole, Bllizzi, Flegal, & Dietz, 2000).

الجدول رقم (02): يبين الجدول المرجعي الخاص ب **IMC** لدى الذكور.

السن	وزن ناقص	وزن عادي	وزن زائد	بدانة
[15-14]	]16.69-14.09]	]22.62-16.69]	]27.63-22.62]	أكثر من 27.63
[16-15]	]17.26 14.60]	]23.29 17.26]	]28.60 23.29]	أكثر من 28.60
[17-16]	]17.80 15.12]	]23.90 17.80]	]29.14 17.80]	أكثر من 29.14
17 سنة	]18.28 15.60]	]24.46 18.28]	]29.40 24.46]	أكثر من 29.70

الجدول رقم (03): يبين الجدول المرجعي الخاص بـ IMC لدى الإناث.

السن	وزن ناقص	وزن عادي	وزن زائد	بدانة
[15-14]	17.18]-14.48]	[23.34-17.15]	[28.87-23.34]	أكثر من 28.87
[16-15]	]17.69 15.01]	]23.94 17.69]	]29.29 23.94]	أكثر من 29.29
[17-16]	]18.09 15.46]	]24.37 18.09]	]29.16 24.37]	أكثر من 29.16
17 سنة	]18.38 15.78]	]24.70 18.38]	]29.84 24.70]	أكثر من 29.84

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

الجدول رقم (04): يبين الأفراد الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

العينة	ذكور	إناث	المجموع
الممارسين	40	40	80
الغير ممارسين	40	40	80
المجموع	80	80	160
النسبة المئوية	50%	50%	100%

من خلال الجدول رقم ( 04): والذي يبين الأفراد الممارسين والأفراد الغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية والتي تتمثل في 80 مراهقا ممارس للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية من أصل 160 مراهقا ، وتنقسم إلى 40 فردا ذكور ممارسين بنسبة 25%، 40 مراهقة ممارسة بنسبة 25% والتي تمثل من مجملهم 50% من عينة البحث. وكذلك 80 مراهقا غير ممارس للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية من أصل 160 مراهقا، وتنقسم إلى 40 فردا ذكور غير ممارسين بنسبة 25%، و40 مراهقة غير ممارسة بنسبة 25% والتي تمثل من مجملهم 50% من عينة البحث.

جدول رقم (05): يبين تصنيف أفراد العينة حسب IMC الممارسين والغير ممارسين.

IMC العينة	وزن ناقص	وزن عادي	وزن زائد	السمنة	المجموع
ذكور	06	56	14	04	80
النسبة	3.75%	35%	8.75%	2.5%	50%
الإناث	04	54	20	02	80
النسبة	2.5%	33.75%	12.5%	1.25%	50%

المجموع	6.25%	68.75%	21.25%	3.75%	100%
---------	-------	--------	--------	-------	------

من خلال الجدول رقم (05): الذي يبين أفراد عينة البحث الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية حسب مؤشر كتلة الجسم IMC والمتمثل في تصنيف (وزن نقص، وزن عادي، وزن زائد، وكذلك السمنة) حيث تم الحصول على النتائج التالية للذكور والإناث.

وكذلك النسب المتحصل حسب كل تصنيف حيث تم الحصول بالنسبة للذكور 06 أفراد في تصنيف وزن ناقص بنسبة 3.75%. أما الوزن العادي فبلغ عددهم 56 فردا بنسبة 35%، الوزن الزائد بلغ 14 تلميذا بنسبة 8.75%، أما بالنسبة للتصنيف السمنة فبلغ عددهم 04 أفراد بنسبة 2.5%.

أما بالنسبة للإناث تم الحصول على 04 أفراد في تصنيف وزن ناقص بنسبة 2.5%، أما فيما يخص تصنيف الوزن العادي فقد بلغ عددهم 54 فردا بنسبة 33.75% أما بالنسبة إلى الوزن الزائد فبلغ عددهم 20 بنسبة 12.5% أما في تصنيف السمنة فبلغ عددهم 02 من البنات بنسبة 1.25%

أما مجمل النسب المتحصل عليها في تصنيف IMC، لعينة البحث والمتمثلة في 160 فردا، أو المتمثلة في 80 فردا ممارسا و 80 فردا غير ممارسا للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية مقسمة إلى 40 ذكور و40 إناث في مجموعتين تم الحصول على النسب التالية:  
-تصنيف الوزن الناقص تمثلت في: 6.25%، تصنيف الوزن العادي تمثلت في: 68.75%، تصنيف الوزن الزائد تمثلت في: 21.25%، تصنيف السمنة (البدانة) تمثلت في: 3.75%.

جدول رقم (06): يبين تصنيف أفراد العينة الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية

#### الترويحية حسب IMC

المجموع	السمنة	وزن زائد	وزن عادي	وزن ناقص	IMC العينة
40	00	02	33	05	ذكور
25%	00%	1.25%	20.625%	3.125%	النسبة
40	00	00	36	04	الإناث
25%	00%	00%	22.5%	2.5%	النسبة

المؤتمر الوطني الافتراضي الثاني : علوم الرياضة بين الواقع والتحديات

المجموع	%5.625	%43.125	%1.25	%00	%50
العدد الكلي	09	69	02	00	80

من خلال الجدول رقم ( 06): والذي يبين تمثيل أفراد العينة الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية حسب مؤشر كتلة الجسم IMC.

حيث تم الحصول فيما يخص الذكور في تصنيف وزن ناقص الذي بلغ عددهم 05 أفراد بنسبة 3.12%، أما في تصنيف الوزن العادي فقد بلغ عددهم 33 فردا بنسبة 20.625%، أما فيما يخص الوزن الزائد فبلغ عددهم 02 من الأفراد بنسبة 1.25%، أما فيما يخص صنف البدانة فلا يوجد أي فرد من العينة.

أما فيما يخص الإناث فقد تم الحصول على النتائج التالية: فيما يخص تصنيف وزن ناقص فبلغ عددهم 4 أفراد بنسبة 2.5%، وأما الوزن العادي فقد بلغ عددهم 36 فردا بنسبة 22.5%، أما بالنسبة إلى الوزن الزائد وكذلك السمنة فلا يوجد أي فرد.

أما فيما يخص مجمل النسب المتحصل عليها للذكور والإناث الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية حيث تم الحصول على النسب التالية:

- تصنيف الوزن الناقص تمثلت في: 5.62%، تصنيف الوزن العادي تمثلت في: 43.125%، تصنيف الوزن الزائد تمثلت في: 1.25%، تصنيف السمنة (البدانة) تمثلت في: 00.0%.

جدول رقم (07): يبين تصنيف أفراد العينة الغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية حسب IMC.

المجموع	السمنة	وزن زائد	وزن عادي	وزن ناقص	IMC العينة
40	04	12	23	01	ذكور
%25	%2.5	%7.5	%14.375	%0.625	النسبة
40	02	20	18	00	الإناث
%25	%1.25	%12.5	%11.25	%00	النسبة
%50	%3.75	%20	%25.625	%0.625	المجموع
80	06	32	41	01	العدد الكلي

من خلال الجدول رقم (07): والذي يبين تمثيل أفراد العينة الغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية حسب مؤشر كتلة الجسم IMC. حيث تم الحصول فيما يخص الذكور في تصنيف الوزن الناقص على فرد واحد وبنسبة 0.625%، أما في صنف الوزن العادي فبلغ عددهم 23 فردا بنسبة 14.375%، أما فيما يخص الوزن الزائد فبلغ عددهم 12 فردا وبلغت نسبتهم 7.5%، أما فيما يخص صنف السمنة (البدانة) بلغ عددهم 04 من أفراد الفئة بنسبة 2.5% أما فيما يخص الإناث فبالنسبة لصنف الوزن الناقص لا يوجد أي فرد من أفراد العينة، أما فيما يخص صنف الوزن العادي فقد بلغ عددهم 18 فردا بنسبة 11.25% أما فيما يخص صنف الوزن الزائد فقد بلغ عددهم 20 فردا بنسبة 12.5%، أما فيما يخص صنف السمنة (البدانة) فبلغ عددهم فردين إثنين بنسبة 1.25% من عينة البحث. ومن خلال الجدول السابق يتبين أن مجمل النسب المتحصل عليها للذكور والإناث الغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية. حيث تم الحصول على النسب التالية: -نسبة صنف الوزن الناقص تمثلت في: 0.625%، نسبة صنف الوزن العادي تمثلت في: 25.625%، نسبة صنف الوزن الزائد تمثلت في: 20%، نسبة صنف السمنة (البدانة) تمثلت في: 3.75%.

#### 1-4 عرض وتحليل نتائج الاستدلال الإحصائي للفرضية الأولى :

الجدول رقم (08): يبين المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري للمراهقين الذكور الممارسين والغير ممارسين.

$\alpha$	df	T المجدولة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	الوسائل العينة
0.05	120	1.98	4.97	1.84	19.36	40	ذكور ممارسين
				4.75	23.70	40	ذكور غير ممارسين

من خلال الجدول رقم ( 08 ) الذي يوضح أن 40 فردا من جنس ذكور ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ممثلين بمتوسط حسابي يقدر بـ 19.63 وانحراف معياري قدره 1.84

أما الذكور الغير ممارسين وعددهم 40 ممثلين بمتوسط حسابي 23.70 وانحراف معياري قدره 4.75، يضاف اختبار T ستيودنت لعينتين منفصلتين متساويتين كانت T المحسوبة 4.97 أما T الجدولة كانت 1.980 عند درجة حرية  $df=120$ ، مستوى الدلالة 0.05 وبما أن T المحسوبة أكبر من T الجدولة فإن القرار الإحصائي دال.

#### 2-4 عرض وتحليل نتائج الاستدلال الاحصائي للفرضية الثانية :

الجدول رقم (09): يبين المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري للمراهقات

الممارسات والغير ممارسات.

$\alpha$	df	T الجدولة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	الوسائل العينة
0.05	120	1.98	9.914	1.97	19.95	40	إناث ممارسين
				2.49	25.05	40	إناث غير ممارسين

من خلال الجدول رقم ( 09 ) الذي يوضح أن 40 فردا من جنس إناث ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ممثلين بمتوسط حسابي يقدر بـ 19.95 وانحراف معياري قدره 1.97

أما الإناث الغير ممارسين وعددهم 40 ممثلين بمتوسط حسابي 25.05 وانحراف معياري قدره 2.49، يضاف اختبار T ستيودنت لعينتين منفصلتين متساويتين كانت T المحسوبة 9.914 أما T الجدولة كانت 1.980 عند درجة حرية  $df=120$  ومستوى الدلالة 0.05 وبما أن T المحسوبة أكبر من T الجدولة فإن القرار الإحصائي دال.

#### 3-4 مناقشة نتائج الفرضية الاولى:

— لدينا الفرضية التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير

الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مؤشر كتلة الجسم لدى الذكور..

من خلال الجدول رقم ( 04 ) الذي يوضح توزيع أفراد العينة الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية والغير ممارسين من جنس الذكور.

— حيث كان هناك 40 مراهقا ممارسا بنسبة 25% من المجموع الكلي لعدد الافراد ويمثلون نسبة 50% من مجموع الذكور.

— أما الغير ممارسين كانوا 40 مراهقا بنسبة 25% من المجموع الكلي لعدد

الافراد ويمثلون نسبة 50% من مجموع الذكور والذي هو 160 تلميذا.

— ومن خلال الجدول رقم ( 06 ) الذي يوضح أن الذكور الممارسين للأنشطة البدنية

الرياضية الترويحية كان مؤشر كتلة الجسم لديهم كما يلي:

5 افراد في فئة الوزن الناقص بـ 3.12% و33 فردا في فئة الوزن العادي بـ 20.62%

وفردين من أصحاب الوزن الزائد بـ 1.25% في حين لم تسجل أي حالة في فئة السمنة.

— والجدول رقم (07) الذي يوضح تصنيف أفراد لعينة الذكور الغير ممارسين حسب

مؤشر كتلة الجسم (IMC) كما يلي:

مراهق وحيد في فئة الوزن الناقص 0.625%، 23 تلميذا في فئة الوزن العادي

بنسبة 14.37% و12 مراهقا في فئة الوزن الزائد بنسبة 7.5%، و4 افراد بنسبة 2.5% في

فئة السمنة.

— مما سبق ومن خلال الاستدلال الإحصائي وتطبيق الاختبارات الإحصائية واستنادا

إلى معطيات الجدول رقم (08) الذي يوضح نتائج الاستدلال التي أظهرت أن T المحسوبة

أكبر من T المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 120.

— مما سبق نجد أن الفرضية الأولى هي فرضية صحيحة (تحققت) كون القرار دال

إحصائيا وبالتالي فإن هناك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور الممارسين والغير

ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مؤشر الكتلة الجسمية (IMC).

#### 4-4 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

— لدينا الفرضية التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير

الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مؤشر كتلة الجسم لدى الإناث.

من خلال الجدول رقم ( 04 ) الذي يوضح توزيع أفراد العينة الممارسين للأنشطة

البدنية الرياضية الترويحية والغير ممارسين من جنس الإناث.

حيث كان هناك 40 مراهقة ممارسة بنسبة 25% من المجموع الكلي لعدد المراهقات ويحتلون نسبة 50% من مجمل الإناث أما الغير ممارسين كانوا 40 مراهقة وبنسبة 50% من الإناث وبنسبة 25% من المجموع الكلي لأفراد عينة الدراسة والذي هو 160 تلميذا. ومن خلال الجدول رقم ( 06) الذي يوضح أن الإناث الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية كان مؤشر كتلة الجسمية لديهم كما يلي:

04 مراهقات في فئة الوزن الناقص بنسبة 2.5% و36 تلميذة في فئة الوزن العادي بنسبة 22.5% ولم تسجل أي حالة في كل من فئة الوزن الزائد وفئة السمنة.

والجدول رقم ( 07) الذي يوضح تصنيف أفراد العينة الإناث الغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية حسب مؤشر كتلة الجسم (IMC) كما يلي:

لا توجد أي حالة في فئة الوزن الناقص و 18 مراهقة في فئة الوزن العادي بنسبة 11.25% و20 مراهقة من فئة الوزن الزائد بنسبة 12.5% ومراهقتين من فئة السمنة بنسبة 1.25%.

مما سبق ومن خلال الاستدلال الإحصائي وتطبيق الاختبارات الإحصائية واستنادا إلى معطيات الجدول (09) الذي يوضح نتائج الاستدلال التي أظهرت أن T المحسوبة أكبر من T الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 120.

مما سبق نجد أن الفرضية الثانية صحيحة (تحققت) كون القرار دال إحصائياً،

وبالتالي فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مؤشر كتلة الجسم (IMC).

وكما أشار (عبدالفتاح و نصرالدين، 1994)، ان النشاط البدني يمكن ان

يلعب دورا هاما في تغيير معادلة توازن الطاقة في اتجاه التخلص من السعرات الحرارية

الزائدة بالجسم واستهلاكها خلال النشاط والحركة، كما ان للنشاط البدني فوائد صحية

كثيرة خلافا لعملية انقاص الوزن وهذا ما يتماشى مع نتائج دراستنا، كما اكدت كذلك

(عازرنوار، 2004) انه عادة يفيد علاج البدانة بالمواظبة على التمرينات الرياضية غير

المجهدة، كما توصلت دراسة (اولعمارة، 2004). ان نسب انتشار السمنة وزيادة الوزن في

ولاية قسنطينة هي 9.92% تغيرت الى 10.12% خلال فترة 1996 الى 2004، وان الأطفال

الذين تتراوح أعمارهم بين 12-13 سنة يكون لديهم التطور الأبرز، اما الأكثر تضررا فهن

الفتيات من خلال الوزن والسمنة مقارنة بالأولاد، والأطفال الذين يتمتعون بزيادة الوزن

لديهم نمط نشاط رياضي منخفض، كما ان الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن ينخفض نشاطهم خلال وقت الراحة. كما أظهرت نتائج دراسة (الكيلاني، 2009) ، على وجود أثر إيجابي للنشاط البدني على السمنة واللياقة البدنية وان مع التركيز على المشاركة الفعالة في البرامج التي تتضمن تمارين رياضية لدى الأطفال والشباب استطاع طلاب الصف الرابع والخامس المعرضين لخطر الإصابة بزيادة الوزن تحسين حالتهم الصحية المرتبطة باللياقة البدنية.

كما توصلت (مقاوسي، 2011)، انه توجد فروق بين البدنين والغير البدنين من الجنسين في الأنشطة البدنية وذلك لصالح الذكور الغير البدنين والانات الغير البدنين. كما توصل (زياني، 2021)

الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين البدانة والنمط الحياتي المتبع تعزى لصالح الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية ذو وزن الطبيعي، ويرى فكري 2004 ان هناك سببا رئيسيان وراء البدانة تتمثل في كميات كبيرة من الطعام، ذات السعرات الحرارية عالية، والخمول والكسل وقلة الحركة وهي السبب الثاني في الإصابة بالسمنة.

#### 5- خلاصة:

في اعتبارنا البدانة التي تحدث منذ الصغر وتكون شبه دائمة مع الانسان فانه ينبغي على العلماء والأطباء الذين يكافحون مع المرض في علاج البدانة، ان يفعلوا شيء للوقاية من السمنة ولكنه من الواضح ان الوقاية من السمنة يجب ان تبدأ منذ مرحل العمرية الأولى والمراهقة وذلك لأنها مرحلة يطرأ عليها العديد من المتغيرات واضطرابات على المراهق وذلك للتخلص من البدانة المستديمة وبالتالي اتقاء شر البدانة التي تحدث عند البلوغ، ولقد توصلت نتائج الدراسة الى ان 34 فردا من مجموع العينة بنسبة 21.25% يعانون من الوزن الزائد كما سجل 06 حالات من البدانة بنسبة 3.75% حسب بناء على مؤشرات الكتلة الجسمية والمحددة بحسب معايير (LOTF)، ويعتبر مستوى النشاط البدني من اهم العوامل التي تحافظ على صحة الفرد والصحة العامة، وممارسة للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في أوقات الفراغ بشكل منتظم تعمل على رفع مستوى النشاط البدني للفرد من خلال تغيير نمط حياة الفرد وفعاليتها في تحقيق الصحة العامة والمحافظة على صحة الفرد.

وتمثلت توصيات الدراسة فيما يلي:

-العمل على رفع مستوى النشاط البدني للفرد من خلال الابتعاد عن الوسائل التي لها تأثير سلبي وتقلل من نشاط الفرد.

-تعزيز والتوجه الى ممارسة الرياضة والأنشطة الرياضية الترويحية في أوقات الفراغ والاستمرار على ممارستها.

-الاهتمام بحصص الرياضة والنشاط في المدارس.

-انشاء أماكن ومساحات للمشي مع التوسع في الحدائق والمنتزهات العامة.

## 6- المصادر والمراجع:

1- ابو العلاء عبدالفتاح، و احمد نصرالدين. (1994). الرياضة وانقاص الوزن الطريق الى اللياقة والرشاقة (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.

2- احمد زكي بدوي. (1977). معجم العلوم الاجتماعية. لبنان: مكتبة لبنان.

3- امين انور الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت: المجلس الوطني الثقافي.

4- ايزيس غازر نووار. (2004). الغذاء والتغذية (الإصدار ط2). الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

5- بهاء الدين ابراهيم سلامة. (2002). الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.

6- حياة اولعمارة. (2004). انتشار السمنة وزيادة الوزن وعوامل الخطر المرتبطة لدى الاطفال والمراهقين، اطروحة دكتوراه. قسنطينة: معهد علوم التغذية وتكنولوجيا الغذاء.

7- رابع تركي. (1984). مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس. المؤسسة الوطنية للكتاب.

8- رايس اسامة كامل. (2008). النشاط البدني والاسترخاء، الضغوط وتحسين نوعية الحياة (الإصدار 2008). دار الفكر العربي.

- 9-زكرياء زباني. (2021). النمط الحياتي وعلاقته بزيادة الوزن والسمنة: دراسة مقارنة بين عينتين من الشباب الممارسين للبرامج التدريبية الغذائية والغير ممارسين. *المجلة الجزائرية للابحاث والدراسات*(04)، 499-518.
- 10-عصام حسنات. (2009). *علم الصحة الرياضية* (الإصدار ط1). عمان: دار اسامة للنشر والتوزيع.
- 11-فاطمة عبدالمالح، و عبير حاتم. (2013). *التغذية والنشاط الرياضي* (الإصدار ط1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 12-كريمة مقاومي. (2011). البدانة ونمط الحياة: دراسة فارقية بين البدنين والغير البدنين من المراهقين. *دراسة ماجستير*. باتنة : كلية العلوم الانسانية والاجتماعية والعلوم الاسلامية جامعة العقيد حاج لخضر .
- 13-كمال جميل الرضي. (2008). *الرياضة لغير الرياضيين*. عمان: الجامعة الاردنية.
- 14-كمال عبد الحميد اسماعيل، ابو العلا احمد عبدالفتاح، و محمد السيد الامين. (1999). *تغذية الرياضيين* (الإصدار ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 15-محمد امين شريقي. (2021). البدانة وزيادة الوزن لدى الاطفال المراهقين دراسة عن مناطق الجزائر. *المعارف* ، 1004-983
- 16-مروان عبد المجيد، و محمد جاسم الياسري. (2005). *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية* (الإصدار ط1). الاردن: الوارق للتوزيع والنشر.
- 17-منظمة الصحة العالمية. (2013). *السمنة وفرط الوزن*. مركز وسائل الاعلام OMS. صحيفة الواقع رقم 311.
- 18-هشام عدنان الكيلاني. (2009). تأثير النشاط البدني على مستوى السمنة واللياقة البدنية لدى اطفال الصف الرابع والخامس، قسم التربية الرياضية. مسقط: كلية التربية -جامعة السلطان قابوس.
- 19-يوسف محمد الزامل. (2011). *الثقافة الرياضية* (الإصدار ط1). مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 20- TJ Cole ، M C Bllizzi ، M Flegal ، و W H Dietz . (2000). *establishing astandard definition for child .overweight and obesity worldwid : international survey* .BMJ. (320)، 1243-1240.