

الممارسة الرياضية داخل النوادي الرياضية ودورها في التخفيف من أمراض العصر "مرض
السمنة" -دراسة ميدانية بنوادي أولاد دراج الرياضية-

عبد النور بركات¹/جامعة محمد المين دباغين - سطيف 2 / barkat.barkatdand1991@gmail.com

مولود مجناح²/جامعة المسيلة / moloudmedjnah@gmail.com

الملخص :

Abstract :

Exercising is considered one of the basics of our lives, despite the fact that many of us are unaware of the extent of the impact of its exercise. The individual's psychological, social, health and mood aspects...etc. The health of the individual and its preservation is one of the basic demands that many researchers have taken care of, and it is what preoccupies many sports practitioners by maintaining a physical fitness that provides them with health and the ability to perform daily functions with ease. Many children suffer from it at an early age due to lack of movement or a bad diet, but the most important reason is the lack of sports activity and lack of movement. The child at this age needs a great time of playing and sports away from electronic games

Key words: Sports practice - gyms - obesity

تعتبر ممارسة الرياضة من أساسيات حياتنا رغم غفلة الكثيرون منا عن مدى تأثير ممارستها وهذا راجع حسب قولهم الى عدم وجود وقت في حياتهم اليومية والى أنها تحتاج لوقت طويل ومثابرة مستمرة حتى تظهر نتائج هذه الممارسة على الجانب البدني لهم ولكنهم جهلوا أن تأثير ممارسة الرياضة يمتد لجميع جوانب ونواحي الفرد النفسية والاجتماعية والصحية والمزاجية...الخ. فصحة الفرد والمحافظة عليها من المطالب الأساسية التي اهتم بها العديد من الباحثين وهي ما يشغل الكثير من الممارسين للرياضة من خلال الحفاظ على لياقة بدنية تدمهم بالصحة والقدرة على أداء الوظائف اليومية بكل أريحية ، ولعل أهم ما يبرز في وقتنا الحالي من أمراض نجد مرض السمنة الذي أصبح يعاني منه الكثير من الأطفال في سن مبكرة من حياتهم بسبب قلة الحركة او بسبب نظام غذائي سيئ ، ولكن أهم سبب هو قلة النشاط الرياضي وقلة الحركة فالطفل في هذه السن بحاجة الى وقت كبير من اللعب والرياضة بعيدا عن الألعاب الالكترونية .

الكلمات الدالة : الممارسة الرياضية – النوادي

الرياضية – السمنة

مقدمة:

تعتبر الممارسة الرياضية من الأساسيات المهمة في حياتنا ولكن الكثير منا يغفل فائدتها، على الجسم لان البعض يتحججون بان ليس لديهم الوقت لممارستها وانشغالهم ، لان تأثيرها وفائدتها على الجسم لا يتم في وقت قصير وإنما يحتاج الى فترة من الوقت ، ترتبط بعوامل الرياضة وعدد مرات مزاولتها وقوة الإرادة والحزم والانتظام في ممارستها ، ليست الممارسة الرياضية بمثابة الركيزة الأساسية لتنمية الفرد جسديا فقط ، فهي تساهم بقسط كبير في تحسين وتطوير القدرات العقلية والنفسية والحركية للفرد وتعمل على الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة ، ومن بين هذه الأمراض المزمنة مرض السمنة حيث أصبحت السمنة داء العصر والخطر الأكبر على صحة البشر ، حيث صنفت من قبل منظمة الصحة العالمية كأحد أمراض العصر الخطرة التي يجب التحذير منها وتشير الدراسات المحلية والعالمية الى ان نسبة السمنة في تزايد مستمر وان تلك الزيادة شملت الفئات العمرية كلها ابتداء من الطفولة وحتى الشيخوخة ، حيث تؤدي السمنة الى الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة مثل الأمراض القلبية و السكري وضغط الدم وهشاشة العظام ، إضافة الى التأثير السلبي على مظاهر الصحة النفسية من خلال ارتباطها بزيادة معدلات التوتر والقلق والاكتئاب وتدني مفهوم الذات وعدم الرضا عن صورة الجسم .

ان الممارسة الرياضية بشتى أشكالها أصبحت أمرا مهما لجميع أفراد المجتمع الذي سادته الخمول خاصة في الوسط الشبابي الذي اصبح يعتمد على الوسائل التكنولوجية ، حيث ان للنوادي الرياضية المختلفة والمتعددة دور مهم في تنمية اللياقة البدنية للاعبين وخفض معدلات انتشار السمنة حيث تساعد النوادي الرياضية لاعبيها على امتلاك لياقة بدنية ممتازة تمكن اللاعبين من الأعداد الجيد للمباريات و المنافسات الرياضية بصورة جيدة .

الإشكالية :

تشير الدلائل والشواهد العلمية أكثر من أي وقت مضى الى أهمية الممارسة الرياضية لصحة الإنسان العضوية والنفسية والى خطورة الخمول البدني ووظائفه الجسمية ، يؤدي عدم ممارسة الرياضة الى تدني اللياقة البدنية للفرد وزيادة معدل الإصابة بمختلف الأمراض ومن بين هذه الأمراض مرض السمنة حيث يعد مرضا خطيرا جدا يجب تفاديه بشتى الطرق المختلفة ، وتعد الممارسة الرياضية داخل النوادي الرياضية احد هذه الوسائل الناجعة والهادفة من اجل القضاء على السمنة والتخفيف من منها فالنوادي الرياضية تعمل على زيادة ورفع معدل اللياقة البدنية للاعبين وإعدادهم الجيد للمنافسات الرياضية فالممارسة

الرياضية في النوادي الرياضية لها فوائد ايجابية للرياضي من النواحي الجسمية والنفسية والعقلية .

فما هو دور الممارسة الرياضية داخل النوادي الرياضية في التخفيف من السمنة ؟.

التساؤل العام:

هل للممارسة الرياضية داخل النوادي الرياضية دور في التخفيف من أمراض العصر "مرض السمنة

التساؤلات الجزئية :

1- هل للممارسة الرياضية المنتظمة داخل النادي الرياضي دور في الحفاظ على لياقة وصحة الجسم .

2- هل تساعد ممارسة الرياضة في القضاء على بدانة الجسم ومرض السمنة .

الفرضية العامة:

للممارسة الرياضية داخل النوادي الرياضية دور في التخفيف من أمراض العصر "مرض السمنة

الفرضيات الجزئية :

1- للممارسة الرياضية المنتظمة داخل النادي الرياضي دور في الحفاظ على لياقة وصحة الجسم .

2- تساعد ممارسة الرياضة في القضاء على بدانة الجسم ومرض السمنة .

المصطلحات الكلمات الدالة :

الممارسة الرياضية – النوادي الرياضية – أمراض العصر – مرض السمنة .

1- الممارسة الرياضية :

تعرف بأنها " ممارسة ذاتية حرة أو موجهة تسهم في تطوير وتنمية مهارات الفرد وقدراته ، تعد استجابات حركية لمثيرات تختار نوعا وتمارس وتدار للحصول على العائد منها " .
(حلمي واخرون ، 2002 ، ص 73) .

2- النوادي الرياضية :

جمعيات رياضية ذات نشاط غير مريح ، تسير بإحكام القانون المتعلق بالجمعيات ، وكذا قانونه الأساسي (الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، 2013 ، المادة 75) .

3- السمنة :

حسب منظمة الصحة العالمية والتي اعطت لها تعريفين :

التعريف الكيفي :تعرف بانها تجمعات مفرطة وغير عادية للشحوم في الجسم ، من شأنها ان تضر بالصحة .

التعريف الكمي : هي زيادة الوزن ، باعتبارها تتوافق مع مؤشر كتلة جسمية اكبر او تساوي 25 كلغ / م²

كما انه هناك عدة تعاريف متداولة منها : السمنة هي زيادة في وزن الجسم عن حده الطبيعي ، نتيجة تراكم الدهون فيه ، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة الناتجة من تناول الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم .(سليمان ابراهيم أبو دقة . 2009).

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الى :

- إبراز دور الممارسة الرياضية في النوادي الرياضية للحد والتقليل من السمنة
- التخلص من الوزن الزائد لدى اللاعبين من خلال الممارسة الرياضية داخل النادي الرياضي
- التخفيف من الاضطرابات النفسية كالقلق والعزلة والاكتئاب واحتقار الذات عند الشخص الموصوف بالسمنة من خلال الممارسة الرياضية وذلك بتعزيز شخصيته والثقة بالنفس .
الدراسات السابقة والمشابهة :

1- النشاط البدني الرياضي وظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر

دراسة ميدانية حول طلبة الثانوي لبلدية وادي الفضة –ولاية الشلف

من انجاز الطالب : محجوب عرايبي لحسن –واشراف الدكتور :بوخزار رضوان

- نوع الدراسة وسنة انجازها :رسالة ماجستير (2011)

- الهدف من البحث : تتناول المذكرة البحث عن الدلالة مفترضة بين الحجم الأسبوعي لممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية وظاهرة البدانة باستعمال مؤشر الكتلة الجسمية حسب المقاييس.

2- اثر النشاط البدني على مستوى السمنة واللياقة البدنية لدى اطفال الصف الرابع والخامس

من انجاز : هاشم عدنان الكيلاني قسم التربية الرياضية – كلية التربية – جامعة السلطان قابوس – مسقط – سلطنة عمان .

- الهدف من البحث :تحديد اثر النشاط البدني على مستوى السمنة واللياقة البدنية

- نتائج الدراسة : أظهرت نتائج اختبارات للأزواج وجود اثر ايجابي للنشاط البدني على المتغيرات قيد الدراسة

3- قلة النشاط للفتيات البالغات وعلاقته بوزن الجسم .

- من انجاز : سيجموند وآخرون

- الهدف من البحث :

- التعرف على أسلوب الحياة للفتيات البالغات في المدارس وعلاقته بوزن الجسم

- نتائج الدراسة : تميز الفتيات البدنات بقلة النشاط البدني وزيادة فترات المكوث في المنزل ومشاهدة التلفزيون لساعات طويلة بالمقارنة بالفتيات والوزن المعتدل .

4- البدانة ونمط الحياة – دراسة فارقة بين البدنيين من المراهقين

- من انجاز: الطالب مقاوسي كريمة واشراف الأستاذ مزيان وناس.

- نوع الدراسة وسنة انجازها : رسالة ماجستير (2011)

- الهدف من البحث :

- التعرف على العلاقة بين البدانة ونمط الحياة من خلال النشاط البدني –عادات التغذية والتعامل مع الضغط النفسي

- التعرف على وجود فروق بين البدنيين وغير البدنيين من كلا الجنسين في تأثير نمط الحياة

- التعرف على كيفية تأثير نمط الحياة في حدوث البدانة لدى المراهقين من الجنسين

نتائج الدراسة :

- وجود فروق بين البدنيين وغير البدنيين من الجنسين في الأنشطة البدنية

-وجود فروق بين البدنيين وغير البدنيين من الجنسين في العادات الغذائية

-الأمراض المزمنة :

هي المشاكل الصحية الكامنة في جسم الإنسان ويظل يتعايش معها طوال حياته بعد الإصابة

بها ،فهي أمراض تدوم فترات طويلة وتتطور ببطء في غالب الأحيان وهناك أنواع من هذه

الأمراض المزمنة منها أمراض القلب ومرض السكر والسمنة وغيرها

السمنة :

هي تلك الحالة الطبية التي تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم الى درجة تتسبب معها في وقوع

أثار سلبية على الصحة ، مؤدية الى انخفاض متوسط عمر الفرد المأمول والى وقوع مشاكل

صحية متزايدة (حجر ،ص238,2014)وتعرف السمنة أيضا على أنها زيادة الوزن الجسم عن

الحد الطبيعي بسبب زيادة الأنسجة الدهنية وتراكم الدهون وينتج تراكم الدهون في الجسم

عن زيادة حجم الخلايا الدهنية أو بسبب زيادة عددها (الركبان ،ص55,2009).

3-الإجراءات الميدانية للدراسة :

المنهج المتبع :

المنهج الوصفي

الأداة المستخدمة في جمع المعلومات :

الاستبيان.

العينة :

النوادي الرياضية في بلدية أولاد دراج

الرياضات الجماعية :

1- النادي الرياضي لكرة القدم (براعم - أصغر - أشبال - أمال - أكابر) :

عدد الرياضيين المنخرطين : 110 رياضي

العينة التي تم اختيارها : 25 رياضي من مختلف الفئات

2- النادي الرياضي لكرة اليد (براعم - أصغر - أشبال) :

عدد الرياضيين المنخرطين : 36 رياضي

العينة التي تم اختيارها : 15 رياضي من مختلف الفئات

3- النادي الرياضي للكرة الطائرة (براعم - أصغر - أشبال) :

عدد الرياضيين المنخرطين : 30 رياضي

العينة التي تم اختيارها : 12 رياضي من مختلف الفئات

الرياضات الفردية :

4- النادي الرياضي لرياضة الكاراتيه دو (براعم أصغر أشبال) :

عدد الرياضيين المنخرطين : 35 رياضي .

العينة التي تم اختيارها : 15 رياضي من مختلف الفئات

5- النادي الرياضي لرياضة الكونغ فو (براعم أصغر أشبال) :

عدد الرياضيين المنخرطين : 31 رياضي

العينة التي تم اختيارها : 13 رياضي من مختلف الفئات

مجموع الرياضيين المنخرطين في النوادي : 242 رياضي

مجموع العينة التي تم إجراء الدراسة عليها : 80 رياضي

نسبة العينة المختارة : 32.78

4- تحليل النتائج ومناقشتها :

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات	السؤال
----------------	-----------	----------	--------

الممارسة الرياضية داخل النوادي الرياضية ودورها في التخفيف من أمراض العصر "مرض السمنة" -دراسة ميدانية
بنوادي أولاد دراج الرياضية-

		المشاهدة	المتوقعة		
1- المحور الأول : هل للممارسة الرياضية المنتظمة داخل النادي الرياضي دور في الحفاظ على لياقة وصحة الجسم					
هل الممارسة الرياضية تساعد في تحسين الصحة العامة للجسم ؟.	نعم	72	40	90	% 100
	لا	08	40	10	% 100
هل الممارسة الرياضية تساعد على الاسترخاء من متاعب عملي اليومي ؟.	نعم	66	40	82.5	% 100
	لا	14	40	17.5	% 100
هل الممارسة الرياضية في النادي الرياضي تعمل على التخلص من الطاقة الزائدة ؟.	نعم	55	40	68.75	% 100
	لا	25	40	31.25	% 100
هل للممارسة الرياضية تفيد في التخلص من الترهلات الجسمية والوزن الزائد ؟.	نعم	78	40	97.5	% 100
	لا	02	40	2.5	% 100
هل الممارسة الرياضية في النادي الرياضي تساعد على الوقاية من الأمراض ؟.	نعم	77	40	87.5	% 100
	لا	03	40	12.5	% 100
هل تحافظ الممارسة الرياضية في النادي الرياضي على وزن مناسب للجسم ؟.	نعم	78	40	97.5	% 100
	لا	02	40	2.5	% 100
هل الممارسة الرياضية تساعد على الحفاظ على لياقة الجسم ورشاقته ؟.	نعم	80	40	100	% 100
	لا	00	40	00	% 100
1- المحور الثاني : هل تساعد ممارسة الرياضة في القضاء على بدانة الجسم ومرض السمنة .					
هل انت راض عن شكل ووزن جسمك ؟.	نعم	66	40	82.5	% 100
	لا	14	40	17.5	% 100
هل تشعر بالاحراج والقلق النفسي من جراء حجم جسمك ؟	نعم	10	40	12.5	% 100
	لا	70	40	87.5	% 100
هل ترى ان الممارسة الرياضية ضرورية من اجل تخفيض الوزن بالنسبة للبدناء ؟	نعم	78	40	97.5	% 100
	لا	02	40	2.5	% 100
هل يخضع اللاعب الرياضي في النادي لمراقبة وزن جسمه بشكل دائم ؟.	نعم	60	40	75	% 100
	لا	20	40	15	% 100
هل تتبعون برامج رياضية معينة في المحافظة على وزن الجسم ؟	نعم	60	40	75	% 100
	لا	20	40	15	% 100
هل تساعد الممارسة الرياضية في التخلص من السمنة الزائدة	نعم	80	40	100	% 100
	لا	00	40	00	% 100
التغذية الغير متوازنة والمنتظمة / قلة ممارسة الرياضة	في رايتك ما هي العوامل المسببة للسمنة والوزن الزائد ؟				

مناقشة الفرضية الأولى :

هل للممارسة الرياضية المنتظمة داخل النادي الرياضي دور في الحفاظ على لياقة وصحة الجسم.

حسب نتائج الجدول الذي يمثل نتائج عبارات الاستبيان في محوره الأول من خلال حساب النسبة المئوية للإجابات على مجموع الأسئلة السبعة فقد تبين لنا ان هذه الفرضية قد تحققت وذلك من خلال ما يلي :

السؤال الأول :

هل الممارسة الرياضية تساعد في تحسين الصحة العامة للجسم ؟.

كانت الاجابة بنعم بنسبة 90% والاجابة ب لا 10% وهذا ما يؤكد على ان ممارسة الرياضة تساعد في تحسين الصحة العامة للجسم .

السؤال الثاني :

هل الممارسة الرياضية تساعد على الاسترخاء من متاعب عملي اليومي ؟.

كانت الاجابة بنعم بنسبة 82.5% والاجابة ب لا 17.5% وهذا ما يؤكد على ان الممارسة الرياضية تساعد على الاسترخاء من متاعب العمل اليومي (متاعب الدراسة – متاعب العمل)

السؤال الثالث :

هل الممارسة الرياضية في النادي الرياضي تعمل على التخلص من الطاقة الزائدة ؟.

كانت الاجابة بنعم بنسبة 68.75% والاجابة ب لا 31.25% وهذا ما يؤكد على ان الممارسة الرياضية في النادي الرياضي تعمل على التخلص من الطاقة الزائدة واستثمارها في النشاط الرياضي .

السؤال الرابع :

هل للممارسة الرياضية تفيد في التخلص من الترهلات الجسمية والوزن الزائد ؟.

كانت الاجابة بنعم بنسبة 87.5% والاجابة ب لا 12.5% وهذا ما يؤكد على ان ممارسة الرياضة بشكل منتظم يفيد في التخلص من الترهلات الجسمية الناتجة عن تراكم عن المواد الدهنية وعدم ممارسة الرياضة والذي قد يتحول الى مرض اذا زاد عن حده .

السؤال الخامس :

هل الممارسة الرياضية في النادي الرياضي تساعد على الوقاية من الامراض ؟.

كانت الاجابة بنعم بنسبة 97.5% والاجابة ب لا 2.5% وهذا ما يؤكد على ان الممارسة الرياضية في النوادي تساعد على الوقاية من الامراض والتخلص منها ومن اهم هذه الامراض نجد : ضغط الدم ، الامراض النفسية ، الزكام ، السمنة .. الخ

السؤال السادس :

هل تحافظ الممارسة الرياضية في النادي الرياضي على وزن مناسب للجسم ؟.

كانت الاجابة بنعم بنسبة 100% والاجابة ب لا 00% وهذا ما يؤكد على ان الممارسة الرياضية في النوادي الرياضية تحافظ على وزن مناسب للجسم وذلك بالقضاء على التراكمات الغذائية الزائدة ومنع تخزينها بغير ضرورة

السؤال السابع :

هل الممارسة الرياضة تساعد على الحفاظ على لياقة الجسم ورشاقته ؟.

كانت الاجابة بنعم بنسبة 90% والاجابة ب لا 10% وهذا ما يؤكد على ان الممارسة الرياضية تساعد في الحفاظ على لياقة الجسم العالية عكس الغير رياضيين وكذلك تحافظ على رشاقة الجسم وقدرته على أداء مختلف الحركات الرياضية .

مناقشة الفرضية الثانية :

هل تساعد ممارسة الرياضة في القضاء على بدانة الجسم ومرض السمنة ؟.

حسب نتائج الجدول الذي يمثل نتائج عبارات الاستبيان في محوره الثاني من خلال حساب النسبة المئوية للإجابات على مجموع الأسئلة السبعة فقد تبين لنا ان هذه الفرضية قد تحققت وذلك من خلال ما يلي :

السؤال الأول :

هل انت راض عن شكل ووزن جسمك ؟.

كانت الاجابة بنعم بنسبة 82.5% والاجابة ب لا 17.5% وهذا ما يؤكد على أن أغلبية الرياضيين المنخرطين في النوادي الرياضي راضون عن شكلهم ووزنهم وأنهم يتمتعون بثقة كبيرة في النفس عكس الذين يعانون من الوزن الزائد والسمنة المفرطة والتي تسبب لهم إحراج بين زملائهم وصعوبة في أداء مهامهم اليومية .

السؤال الثاني :

هل تشعر بالإحراج والقلق النفسي من جراء حجم جسمك ؟

كانت الاجابة بنعم بنسبة 12.5% والاجابة ب لا 87.5% وهذا ما يؤكد على الرياضي لا يعاني من قلق فيما يخص شكل جسمه فموا راض عن شكله تمام الرضا .

السؤال الثالث :

هل ترى ان الممارسة الرياضية ضرورية من اجل تخفيض الوزن بالنسبة للبدناء ؟
كانت الاجابة بنعم بنسبة 97.5% والاجابة ب لا 2.5% وهذا ما يؤكد على أن الممارسة الرياضية ضرورية من اجل تخفيض الوزن بالنسبة لمن يعاني من وزن زائد هذا ما أكده الرياضيين كما أنهم اتفقوا انه يجب مراعاة تنظيم وجبات الغذاء ومعرفة الوجبات التي لا تساعد الرياضي أثناء أداء التمارين الرياضية وأثناء أداء مختلف المنافسات الرياضية التي يتم خوضها في نوادهم ضد الفرق .

السؤال الرابع :

هل يخضع اللاعب الرياضي في النادي لمراقبة وزن جسمه بشكل دائم ؟.
كانت الاجابة بنعم بنسبة 75% والاجابة ب لا 15% وهذا ما يؤكد على أن اللاعب الرياضي يخضع لمراقبة وزنه بشكل دائم داخل النادي الرياضي خاصة في الألعاب الفردية مثل الكاراتيه دو والكونغ فو والتي يصنف فيها الرياضي على حسب الوزن ويتطلب منه ذلك منه المحافظة على الوزن المناسب بشكل دائم .

السؤال الخامس :

هل تتبعون برامج رياضية معينة في المحافظة على وزن الجسم ؟
كانت الاجابة بنعم بنسبة 75% والاجابة ب لا 15% وهذا ما يؤكد على الرياضي يتبع برامج رياضية متنوعة للحفاظ على وزن جسمه وتختلف هذه البرامج الرياضية باختلاف نوع الرياضة التي يكون فيها الرياضي وهذا الاختلاف يكون بشكل أكبر في الرياضيات الفردية .

السؤال السادس :

هل تساعد الممارسة الرياضية في التخلص من السمنة الزائدة ؟
كانت الاجابة بنعم بنسبة 100% والاجابة ب لا 00% وهذا ما يؤكد على أن الممارسة الرياضية تساعد في التخلص من الوزن الزائد وتساعد في القضاء على السمنة وهذا من خلال المحافظة على ممارسة الرياضية بشكل منتظم ومستمر تحت رعاية وإشراف أخصائيين للمساعدة في الممارسة الرياضية بشكل صحيح كما ان المحافظة على وزن الجسم والقضاء السمنة يتطلب إتباع برنامج غذائي مناسب مع الممارسة الرياضية .

السؤال السابع :

في رأيك ما هي العوامل المسببة للسمنة والوزن الزائد ؟

كانت اجابة مختلف الرياضيين متمثلة فيما يلي :

- التغذية الغير متوازنة والمنتظمة

- قلة ممارسة الرياضة

- استخدام الوسائل التكنولوجية
- قلة النوم
- الوجبات الغذائية السريعة
- قلة النشاط الحركي خاصة بالنسبة للنساء
- استعمال السيارات بشكل كبير

من خلال مناقشة الفرضية الأولى والفرضية الثانية وبعد تحققهما يمكن التأكيد على ان الفرضية القائلة ان للممارسة الرياضية داخل النوادي الرياضية دور في التخفيف من أمراض العصر "مرض السمنة قد تحققت.

خلاصة:

ان قلة الممارسة الرياضية تعد من أهم الأسباب التي تؤدي الى السمنة ولاسيما لدى الأطفال ،وكما أكدت الدراسات فان ممارسة الأنشطة البدنية تعد عنصرا فعالا ومهما لضبط الوزن والوقاية من السمنة والتخلص منها مستقبلا فالممارسة الرياضية هو الأسلوب الأمثل والوحيد لزيادة صرف وخفض نسبة الدهون في الجسم على ان تستمر تلك الممارسة الرياضية لسنوات عدة لتصبح أسلوب حياة مع مراعاة المبادئ الأساسية لممارسة النشاط البدني الرياضي .

التوصيات والاقتراحات :

- العمل على توعية المجتمع بمدى خطورة السمنة والأمراض المترتبة عنها جراء العادات السلبية التي يقومون بإتباعها في حياتهم اليومية كثرة الأكل والكسل والخمول .
- تشجيع وتحفيز على ممارسة النشاط البدني الرياضي والانخراط في النوادي الرياضية وإبراز دورها في حياتهم ومستقبلهم .
- القيام بحملات تحسيسية حول السمنة ومخاطرها والأمراض الناتجة عنها وكيفية الوقاية والتخلص منها .
- العمل على تهيئة الأماكن والمرافق الضرورية لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية .
- إنشاء وتفعيل عيادات السمنة التي توفر المساعدة لمن أراد التخلص من السمنة .

قائمة المراجع :

1. محمود اسماعيل وهاني محمد حجر، الرياضة وصحة المجتمع، القاهرة، مركز الكتاب الحديث للنشر، 2004.
2. محمد عثمان الركبان، البدانة الداء والدواء، مدينة عبد العزيز للعلوم والتقنية الرياض 2009.
3. الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، القانون الاساسي للجمعيات، المادة 75، 2013.
4. سليمان ابراهيم أبو دقة، أمراض السمنة والمفاصل، دار الهدى للنشر والتوزيع، عين مليلة الجزائر، 2009.