

## دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في مؤشر الكتلة الجسمية لدى المراهقين (14-17 سنة)- دراسة ميدانية ثانويات مقاطعة واد الزناتي ولاية قالمة

محمد نزار/ ط.د/ جامعة سوق اهراس/ ahras.dzm.nezzar@univ-souk

حسام الدين عبابسة<sup>2</sup>/ د/ جامعة سوق اهراس/ h.ababsa@univ-souk ahras.dz

قطر الندى نعيجة<sup>3</sup>/ ط.د / جامعة قسنطينة / qatrennadanaidja24@gmail.com

### Abstract:

The study aims to know the role of physical and sports activities 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 study on a sample of 160 students, divided into 80 males and 80 females ranging (14-17 years), represented by secondary school students in Wadi Al-Zanati- Guelma province. Statistics between practitioners and non-practitioners of physical and sports activities in the BMI of males, And the presence of statistically significant differences between practitioners and non-practitioners of physical and sports activities in the BMI 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 والرياضية الممارسة من طرف التلاميذ المراهقين بمختلف اشكالها وانواعها، والتي تساهم في إيجاد مؤشرات لها علاقة بالبدانة وزيادة الوزن بناء على مؤشرات الكتلة الجسمية والمحدد حسب معايير (LTOF) لدى تلاميذ مقاطعة وادي الزناتي ولاية قالمة، ولقد اجرى الباحث هذه الدراسة على عينة قوامها 160 تلميذا، منقسمين الى 80 تلميذا و 80 تلميذة تتراوح أعمارهم من 14-17 سنة، ممثلين بتلاميذ المرحلة الثانوية مقاطعة 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 وغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في مؤشر كتلة الجسم لدى الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في مؤشر كتلة الجسم لدى الاناث، وشارة النتائج كذلك الى ان 34 من مجموع التلاميذ بنسبة 21.25% يعانون من الوزن الزائد وقد سجل 6 حالات من البدانة بنسبة 3.75% من عينة الدراسة.

## 1- مقدمة وأشكالية البحث:

إن المواظبة على ممارسة النشاط البدني المعتدل تمثل واحدة من ايسر وسائل تحسين الصحة والمحافظة عليها، وبها يمكن اتقاء ومكافحة امراض معينة مثل الامراض القلبية الوعائية، والداء السكري، والسمنة وتخلخل العظام، وتؤدي ممارسة النشاط البدني الى زيادة مستوى الطاقة البدنية (حسنات، 2009)، 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)، والمقصود بالبدانة او السمنة هو كمية من الدهون تفوق المعدل الطبيعي بالنسبة الى السن والطول والجنس (المجيد والياسري، 2005)، 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 105 الى 19 سنة يعانون من زيادة الوزن والسمنة. (شريفى، 2021)، ومما سبق يمكن تحديد التساؤلات التالية:

### 1-1 التساؤلات:

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

## 2-1 الفرضيات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في مؤشر كتلة الجسم لدى الذكور.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في مؤشر كتلة الجسم لدى الإناث.

## 3-1 اهداف الدراسة:

- إبراز دور الأنشطة البدنية والرياضية في تقليل من مظاهر البدانة في الوسط المدرسي.
  - معرفة مدى إمكانية الأنشطة البدنية والرياضية وتأثيرها على مؤشر البدانة بالنسبة للتلاميذ الذين يمارسون الأنشطة البدنية والرياضية والذين لا يمارسون.
- 2- المصطلحات: (الأنشطة البدنية والرياضية، مؤشر كتلة الجسم IMC، زيادة الوزن)
- ## 1-2 الأنشطة البدنية والرياضية:

1-1-2 تعريف النشاط: هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي، وتمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة. (بدوي، 1977)

2-1-2 تعريف النشاط البدني: يعتبر النشاط البدني Activity physical مفهوم أكثر اتساع من التمرين البدني Exercice الذي هو ممارسة الشخص نوعا معين من النشاط البدني بهدف تطوير اللياقة البدنية أو أحد مكوناتها، والنشاط البدني يعني أشكال الحركات التي تتميز باستخدام العضلات الكبيرة مثل أنواع الرياضات المختلفة، والعمل، وبعض أنشطة الحياة اليومية، وعلى هذا النحو يعتبر التمرين البدني احد مجالات النشاط البدني وربما يجد القارئ انه في الكثير من الأحيان يستخدم احدهما ليعبر عن الآخر والمعنى المستهدف من استخدامهما أو أي منهما تحقق ما يلي:

الاحتفاظ بالمستوى الراهن للوظيفة البدنية، زيادة القدرات البدنية الوظيفية، استعادة بعض الفاقد من القدرات البدنية الوظيفية، تطوير القدرات البدنية الجديدة لتعويض بعض القدرات التي فقدت. (اسامة كامل، 2008).

3-1-2 الأنشطة البدنية والرياضية: ويعرف مات فيف بأنه نشاط ذو شكل خاص، جوهره المنافسة من اجل قياس القدرات وضمان اقصى تحديد لها وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني يهدف الى تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة،

لا من اجل الفرد الرياضي انما من اجل النشاط الرياضي بنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث كائن اجتماعي ثقافي (الخولي، 1996).

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 كيميالي:

مؤشركتلة الجسم = الوزن كج/ مربع الطول م<sup>2</sup>. (عبدالمالح وحاتم، 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 (الريضي، 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. (تركي، 1984).

2-3 مجتمع وعينة البحث: يتمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ المرحلة الثانوية، والذين أعمارهم ما بين 14 الى 17 سنة بثانويات دائرة وادي الزناتي ولاية قلمة. وقمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية من عدة ثانويات تربوية بدائرة واد الزناتي بولاية قلمة، حيث تم اختيار عينة تحتوي على 160 تلميذ موزعين على عدة ثانويات الدائرة.

1-2-3 المجموعة الأولى: المجموعة الممارسة (م1): ويتمثل افرادها من التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والفردية خلال حصة التربية البدنية والرياضية بإضافة احدى الرياضات الجماعية او الفردية مع مختلف النوادي خارج الإطار المدرسي وتتكون 80 تلميذ. 2-2-3 المجموعة الثانية: المجموعة الغير ممارسة (م2): ويتمثل افرادها من التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والفردية خلال حصة التربية البدنية والرياضية فقط، في المؤسسات الثانوية فقط وتتكون من 80 تلميذا.

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

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

3-3 مجالات الدراسة:

1-3-3 المجال المكاني: الثانويات التي اخذت منها عينة الدراسة تمثلت في: ثانوية عبد الرحمان بلعقون، ثانوية حشاش العيد، ثانوية حفار الساس محمد العيد، ثانوية برج صباط، ثانوية عين رقادة الجديدة (كلها من وادي الزناتي). 2-3-3 المجال البشري: تحدد هذه الدراسة بتلاميذ الطور الثانوي وتمثل بفترة 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=الوزن(كغ)/مربع الطول (م<sup>2</sup>)

واعتمد الباحث في دراسته على المؤشر الخاص بكتلة الجسم IMC والهدف منه تحديد صنف التلميذ 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 بـ 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 وغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

العينة	ذكور	إناث	المجموع
الممارسين	40 %25	40 %25	%50
الغير ممارسين	40 %25	40 %25	%50
المجموع	80	80	160
النسبة المئوية	%50	%50	%100

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

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

المجموع	السمنة	وزن زائد	وزن عادي	وزن ناقص	IMC العينة
80	04	14	56	06	ذكور
%50	%2.5	%8.75	%35	%3.75	النسبة
80	02	20	54	04	الإناث
%50	%1.25	%12.5	%33.75	%2.5	النسبة
%100	%3.75	%21.25	%68.75	%6.25	المجموع

من خلال الجدول رقم (05): الذي يبين أفراد عينة البحث الممارسين وغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية 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 و80 فردا غير ممارسا للأنشطة البدنية والرياضية 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 والرياضية حسب IMC.

المجموع	السمنة	وزن زائد	وزن عادي	وزن ناقص	العينة IMC
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
50%	00%	1.25%	43.125%	5.625%	المجموع
80	00	02	69	09	العدد الكلي

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

حيث تم الحصول فيما يخص الذكور في تصنيف الوزن الناقص على فرد واحد ونسبة 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 والرياضية. 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 للتلاميذ الذكور الممارسين وغير ممارسين.

$\alpha$	df	T الجدولة	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 تلميذا من جنس ذكور ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية 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 ستودنت 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 للتلاميذ الإناث الممارسين وغير ممارسين.

$\alpha$	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 تلميذا من جنس إناث ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية 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 ستودنت لعينتين منفصلتين متساويتين كانت T المحسوبة 9.914 أما T المجدولة كانت 1.980 عند درجة حرية  $df=120$  ومستوى الدلالة 0.05 وبما أن T المحسوبة أكبر من T المجدولة فإن القرار الإحصائي دال.

#### 3-4 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

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

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

— أما الغير ممارسين كانوا 40 تلميذا بنسبة 25% من المجموع الكلي لعدد التلاميذ ويمثلون نسبة 50% من مجموع الذكور والذي هو 160 تلميذا.

— ومن خلال الجدول رقم (06) الذي يوضح أن الذكور الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية كان مؤشر كتلة الجسم لديهم كما يلي:

5 تلاميذ في فئة الوزن الناقص بـ 3.12% و 33 تلميذا في فئة الوزن العادي بـ 20.62% وتلميذين 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:

تلميذ وحيد في فئة الوزن الناقص 0.625%، 23 تلميذا في فئة الوزن العادي بنسبة 14.37% و 12 تلميذا في فئة الوزن الزائد بنسبة 7.5%، و 4 تلاميذ 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 إحصائياً وبالتالي فإن هناك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في مؤشر الكتلة الجسمية (IMC).

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

من خلال الجدول رقم (04) الذي يوضح توزيع أفراد العينة الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية والغير ممارسين من جنس الإناث.

حيث كان هناك 40 تلميذة ممارسة بنسبة 25% من المجموع الكلي لعدد التلاميذ ويحتلون نسبة 50% من مجمل الإناث أما الغير ممارسين كانوا 40 تلميذة وبنسبة 50% من الإناث وبنسبة 25% من المجموع الكلي لأفراد عينة الدراسة والذي هو 160 تلميذاً.

ومن خلال الجدول رقم (06) الذي يوضح أن الإناث الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية كان مؤشر كتلة الجسمية لديهم كما يلي:

04 تلاميذ 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 والرياضية حسب مؤشر كتلة الجسم (IMC) كما يلي:

لا توجد أي حالة في فئة الوزن الناقص و18 تلميذة في فئة الوزن العادي بنسبة 11.25% و20 تلميذة من فئة الوزن الزائد بنسبة 12.5% وتلميذتين من فئة السمنة بنسبة 1.25%.

مما سبق ومن خلال الاستدلال الإحصائي وتطبيق الاختبارات الإحصائية واستناداً إلى معطيات الجدول (09) 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 الثانية صحيحة (تحققت) كون القرار دال إحصائياً، وبالتالي فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في مؤشر كتلة الجسم (IMC).

وكما أشار (عبدالفتاح ونصرالدين، 1994)، ان النشاط البدني يمكن ان يلعب دورا هاما في تغيير معادلة توازن الطاقة في اتجاه التخلص من السرعات 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) إلى انه توجد فروق بين البدنين والغير البدنين من الجنسين في الأنشطة البدنية وذلك لصالح الذكور الغير البدنين والاناث الغير البدنين. كما توصل (زباني، 2021) إلى 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 السرعات 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 المختصين في المجال ان يفعلوا شيء للوقاية من السمنة ولكنه من الواضح ان الوقاية من السمنة يجب ان تبدأ منذ مرحل العمرية الأولى والمراهقة وذلك لأنها مرحلة

يطراً 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 تلميذ 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 الأنشطة الرياضية 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 الممارسة الرياضة والأنشطة الرياضية الترويحية في أوقات الفراغ والاستمرار على ممارستها.

#### 6- المصادر والمراجع:

- 1- ابو العلاء عبدالفتاح، واحمد 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 عازرنوار. (2004). الغذاء والتغذية (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- رايح 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 زياني. (2021). النمط الحياتي وعلاقته بزيادة الوزن والسمنة: دراسة مقارنة بين عينتين من الشباب الممارسين للبرامج التدريبية الغذائية وغير ممارسين. المجلة الجزائرية للابحاث والدراسات(04)، 499-518
- 10- عصام حسانات. (2009). علم الصحة الرياضية. عمان: دار اسامة للنشر والتوزيع.
- 11- فاطمة عبدالمالح، و عيبر حاتم. (2013). التغذية والنشاط الرياضي (الإصدار ط1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 12- كريمة مقاوسي. (2011). البدانة ونمط الحياة: دراسة فارقية بين البدنين وغير البدنين من المراهقين. (ماجستير). باتنة: كلية العلوم الانسانية والاجتماعية والعلوم الاسلامية.
- 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 شريفي. (2021). البدانة وزيادة الوزن لدى الاطفال المراهقين دراسة عن مناطق الجزائر. المعارف ، 983-1004
- 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 4 و5. مسقط: كلية التربية - جامعة السلطان قابوس.
- 19- يوسف الزامل. (2011). الثقافة الرياضية (ط1). مكتبة المجتمع العربي.
- 20- Tj Cole ، M C Bllizzi ، M Flegal و W H Dietz. (2000). establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwid : international survey . BMJ.1243-1240 ، (320)