

جامعة الجزائر 3

معهد التربية البدنية والرياضية

دالي براهيم

اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي والصحة

تحت عنوان:

دور النشاط البدني الرياضي في تقليل من انتشار  
عوامل خطورة امراض القلب لدي المراهقين  
المتدربين بولاية تمنراست "15-18"

دراسة وصفية تحليلية لبعض ثانويات ولاية تمنراست

إشراف الأستاذ:

توهامي بوزكريا

بمساعدة:

بلونيس رشيد

إعداد الطالبة:

بن مسعود زينب

السنة الجامعية: 2022/2021

## قائمة المحتويات

الصفحة	قائمة المحتويات
	الشكر
	الإهداء
أ	مقدمة
06	الجانب التمهيدي
08	1 - اشكالية البحث .....
09	1-1- الاسئلة الجزئية .....
09	2 - الفرضية العامة .....
09	1-2- الفرضيات الجزئية .....
09	3- سبب اختيار الموضوع .....
09	1-3 - الاسباب الذاتية .....
09	2-3- الاسباب الموضوعية .....
10	4- اهداف دراسة الموضوع .....
10	5- أهمية الموضوع .....
11	6- تحديد المصطلحات .....
14	7- الدراسات المرتبطة بالموضوع .....
	<b>الجانب النظري</b>
	<b>النشاط البدني الرياضي لدى المراهقين المتمدرسين</b>
21	التمهيد .....
22	1- مفهوم النشاط البدني .....
23	2- انواع النشاط البدني .....
23	1-2- النشاط البدني الهوائي .....
23	2-2- النشاط البدني اللاهوائي .....
23	3- خصائص النشاط البدني .....
23	1-3- تكرار .....
24	2-3- المدة .....
24	3-3- الشدة .....
24	4- مستوي النشاط البدني .....
25	5- اهمية قياس مستوي النشاط البدني .....
27	6- اهداف قياس مستوي النشاط البدني .....
28	7- محدثات النشاط البدني .....
28	1-7- السن .....
29	2-7- الجنس .....

30	8 - العوامل المؤثرة في النشاط البدني .....
31	8-1- العوامل البيولوجية .....
31	8-2- العوامل الاجتماعية الثقافية والمتعلقة بالمحيط .....
32	9- طرق قياس مستوى النشاط البدني .....
34	10- توصيات بشأن ممارسة النشاط البدني .....
38	11- مفهوم النشاط البدني الرياضي .....
38	12- تصنيف الأنشطة الدنية الرياضية .....
39	13- أنواع النشاط الرياضي.....
40	14- خصائص النشاط البدني الرياضي .....
41	15- الأهداف المرتبطة بالممارسة الرياضية .....
41	16- اغراض النشاط البدني الرياضي .....
42	17- نصائح وإرشادات عامة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي.....
44	18- خلاصة .....
46	<b>عوامل خطورة أمراض القلب</b>
47	تمهيد .....
47	1- ماهية القلب .....
48	2- صمامات القلب .....
48	3- مزايا وخصائص عضلة القلب .....
48	3-1- الأوعية الدموية .....
49	3-2- توزيع الدم في الجسم .....
49	4- عوامل الخطورة المؤدية إلى أمراض القلب.....
49	4-1- العامل الأول: البدانة "السمنة" .....
49	* تعريف البدانة .....
50	* الفرضيات التي تبرز ظهور البدانة .....
51	* أسباب البدانة .....
51	* أشكال البدانة .....
52	* طرق قياس البدانة " السمنة " .....
55	* الأمراض المرتبطة بالبدانة " السمنة" .....
55	* الوقاية من البدانة "السمنة" وعلاجها.....
56	5- العامل الثاني: ضغط الدم .....
56	5-1- تعريف ضغط الدم .....
56	5-2- أسباب ارتفاع ضغط الدم .....
56	5-3- أنواع ضغط الدم .....
57	5-4- الأسباب الموضوعية لارتفاع ضغط الدم .....

59	5-5- طرق قياس ضغط الدم .....
60	5-6- الأمراض المرتبطة بضغط الدم .....
60	5-7- الوقاية من أمراض ضغط الدم .....
61	<b>6- العمل الثالث: التدخين.....</b>
61	6-1- تعريف التدخين .....
61	6-2- طرق التدخين المعروفة حاليا .....
63	6-3- محتويات السيجار .....
63	6-4- أنواع الدخان الصادرة من السيجار .....
64	6-5- طرق تأثير الدخان الجسم .....
65	6-6- قياس خطر التدخين .....
65	6-7- طرق الوقاية من التدخين .....
65	<b>7 - العامل الرابع: التغذية.....</b>
65	7-1- تعرف التغذية .....
66	7-2- العلاقة بين الغذاء والمغذيات.....
66	7-3- مكونات المغذيات .....
67	7-4- أهمية الطعام " الغذاء " .....
68	7-5- طرق تأثير الغذاء على جسم الإنسان .....
68	7-6- قياس حالة التغذية للفرد.....
68	7-7- قياسات السلبية للتغذية .....
69	7-8- طرق الوقاية الغذائية .....
71	<b>خلاصة .....</b>
	<b>مرحلة المراهقة</b>
73	<b>تمهيد .....</b>
74	1- مفهوم المراهقة .....
74	2- تعريف المراهقة .....
74	2-1- تعريف المراهقة في اللغة .....
74	2-3- تعريف المراهقة في الاصطلاح.....
75	3- الخصائص العمرية لمرحلة "14-18" سنة.....
75	3-1- شرح هذه المرحلة .....
76	3-2- خصائص النمو في مرحلة المراهقة "14-16".....
76	3-2-1- النمو الجسمي .....
77	3-2-2- النمو الحركي .....
77	3-2-3 - النمو الفسيولوجي .....
77	3-2-4- النمو الجنسي .....

78	.....3-2-5- النمو المعرفي.....
79	.....3-2-6- النمو الانفعالي.....
81	.....3-2-7- النمو الاجتماعي.....
82	.....4- أنواع المراهقة.....
82	.....4-1- المراهقة المتوافقة.....
82	.....4-2- المراهقة الانسحابين المنطوية.....
82	.....4-5- المراهقة المنحرفة.....
82	.....5- مظاهر المراهقة.....
82	.....5-1- الصرعات النفسية.....
83	.....5-2- الضغوط الاجتماعية الخارجية.....
83	.....5-3- الاختيارات والقرارات.....
83	.....5-4- مظاهر البطالة.....
83	.....5-5- خلط في أذهان الكبار الوالدين أو المربين.....
83	.....6- الحاجات الأساسية للمراهقة.....
84	.....6-1- الحاجة إلى العاطفة والحنان.....
84	.....6-2- الحاجة إلى الاستقلالية.....
84	.....6-3- الحاجة إلى الانتماء.....
85	.....6-4- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية.....
85	.....6-5- الحاجة إلى الغذاء والصحة.....
86	.....6-6- الحاجة إلى فلسفة الحياة المرضية.....
86	.....6-7- الحاجة إلى الجنس.....
86	.....7- مشاكل مرحلة المراهقة.....
86	.....7-1- المشاكل الانفعالية.....
87	.....7-2- المشاكل الشخصية.....
87	.....7-3- المشاكل الجنسية.....
88	.....7-4- المشاكل الأسرية.....
88	.....7-5- مشاكل تتعلق بالمستقبل التعليمي والمهني.....
89	.....7-6- المشاكل الصحية.....
90	.....8- علاقة المراهق بممارسة النشاط البدني الرياضي.....
91	.....خلاصة.....
	<b>الجانب التطبيقي</b>
	<b>الفصل الرابع</b>
94	.....تمهيد.....
95	.....1- المنهج المتبع.....

96	2- دراسة الاستطلاعية .....
97	3- تحديد متغيرات البحث .....
98	4 - مجتمع وعينة ابحاث .....
98	. 1-4- مجتمع البحث .....
100	2-4- عينة البحث وكيفية اختيارها .....
103	5 مجالات البحث .....
103	1-5 المجال الزمني .....
104	2-5 المجال المكاني .....
104	6- الدراسة النظرية .....
105	7- المعالجة الإحصائية .....
105	1-7 المعالجة الوصفية .....
108	2-7- المعالجة التحليلية .....
111	7- 3 اداة قياس ضغط الدم .....
113	4-7 النسبة المئوية .....
114	5-7 معامل ارتباط بيرسون .....
114	6-7 اختبارات test f .....
114	8 - الأجهزة المستعملة .....
115	خلاصة .....
	9 عرض وتحليل نتائج البحث .....
117	تمهيد .....
156	1-9 دراسة الفروق بين ذوي البشرة البيضاء والبشرة السمراء في بعض المؤشرات
164	2-9 عرض وتحليل الاستدلال الإحصائي
174	10- تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات .....
175	1-10- تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات الجزئية .....
184	2-10- تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية العامة .....
178	11- الاستنتاج العام .....
188	12- التوصيات والفروض المستقبلية .....
189	- خلاصة .....
197	- خاتمة .....
	- المراجع .....
	- الملاحق .....

## مقدمة:

لقد أكدت جميع الدراسات أن رأس مال البشري هو أساس التنمية ، لدى نري أن مختلف دول العالم أولت اهتماما كبيرا لهذه الأخيرة ،وذلك من خلال حل المشكلات التي تتعرض لها مختلف شرائح المجتمع ،ومن أهم الاهتمامات التي ينظر إليها الباحثين والعلماء هو القطاع الصحي بكونه مهم من اجل تحديد البعد الصحي الوقائي ،حيث نجد أهم اهتمامات تتمحور حول العديد من الأمراض السارية في الوقت الحالي و المنتشرة حول العالم ومن بين هذه الأمراض هي الأمراض التي لها علاقة بعضلة القلب ،حيث نري أن معظم الأمراض السارية تؤدي إلى مرض القلب كالسمنة وضغط الدم والتغذية وتدخين ، حيث أنها تمس جميع الشرائح المجتمع ونجد أن فئة المراهقين هم الأكثر عرضة لهذه الأمراض ، وذلك يرجع إلى عدة أسباب حيث أن النشاط البدني و التوازن الغذائي يلعبان دورا مهما في حدوث هذه الأمراض وأيضا تعتبر من أهم الحلول لتفاديها.

إن عمليات الأخذ الغذائي بكميات غير متوازنة أو بكميات مبالغ فيها بعيدا عن حاجة الفرد الجسمية، حتما سيؤدي إلى خلق رصيد ايجابي من الطاقة، وبالتالي امتصاص سعرات حرارية أعلى من الصرف الطاقوي، أما الفائض سوق يتم تخزينه دون تفريط فيه ويخزن بشكل متكرر ليكون ذلك الوزن عن الوزن الطبيعي.<sup>1</sup>

يتحدد وزن الشخص بناء على المعادلة الشهيرة، المعبرة عن الأخذ والصرف والممثلة بالميزان الطاقوي، حيث انه من المؤكد أن تناول الغذاء وسعرات حرارية عالية في الجسم الإنسان مع عدم الصرف هذه السعرات يؤدي إلى تراكمها في الأنسجة الجسم ومثال عن ذلك انتشار الوجبات السريعة بشكل رهيب في الآونة الأخيرة، وهي غنية بالسعرات الحرارية التي يمكن أن تتحول إلى مركبات أخرى، كون الجسم لا يستغني عنها بل يخزنها

<sup>1</sup> - محمد عادل رشدي، التغذية في المجال الرياضي، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية 1999، ص 36

البدني الرياضي في تقليل من انتشار عوامل خطورة أمراض القلب لدى المراهقين المتدربين" دراسة ميدانية لبعض الثانويات بولايات تمارست ، حيث يهدف الباحث من خلال هذه الدراسة ، إلى معرفة علاقة مستوي النشاط البدني للتلاميذ بعوامل خطورة أمراض القلب، و إدراج إحصائيات يمكن أن تكون بمثابة مؤشرات حول حجم هذه الظاهرة ومنطلقات لدراسات أخرى.

وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم هذه الدراسة إلى عدة محاور:

**الجانب التمهيدي :** ويمثل التعريف بالبحث حيث تناول الإشكالية ومشكلة البحث، فرضيات البحث، أهداف وأهمية البحث، أسباب اختيار الموضوع، المفاهيم والمصطلحات، الدراسات السابقة والمثابفة.

**الجانب النظري :** ويمثل الدراسة الخلفية المعرفية للبحث ، والذي ضم الفصل الأول بعنوان النشاط البدني الرياضي ، الذي تناول كل المفاهيم حول النشاط البدني وخصائصه طرق قياس مستوي النشاط البدني ، أما الفصل الثاني بعنوان عوامل خطورة أمراض القلب الذي تحدثنا فيه على السمنة و تعريفها ، أسبابها ، طرق قياسها ، طرق الوقاية منها ، ضغط الدم تعرفها ، أسبابها ، طرق قياسها ، كيفية الوقاية منها ، التدخين تعريفه ، مكوناته ، أنواعه طرق قياسه ، كيفية الوقاية منه ، التغذية تعريفها ، مكونات الضرورية للغذاء ، طرق قياسها ، كيفية تنظيم النمط الغذائي ، أما الفصل الثالث بعنوان مراحل المراهقة "15-18" تعريفها ، خصائصها ، مشاكل المراهقة ، أهمية الغذاء والنشاط البدني في حياة المراهق .

**الجانب التطبيقي :** ويمثل الدراسة الميدانية ، ويضم الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة والذي تناول المنهج المتبع ، الدراسات الاستطلاعية ، مجتمع وعينة البحث متغيرات البحث ، أدوات البحث ، صدق وثبات ، الوسائل الإحصائية ، الوسائل المستعملة أما الفصل الخامس والذي بعنوان تحليل ومناقشة النتائج ويضم عرض كافة النتائج عن



## مقدمة

طريق الجداول الإحصائية والأشكال البيانية ، مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات بالاعتماد على خلفية النظرية والجداول الإحصائية ، وذلك من اجل بناء استنتاجات وتأكيد النتائج ووضع التوصيات و الفروض المستقبلية وفي النهاية خاتمة البحث .

## 1-اشكالية البحث:

يعتبر الفرد هو أساس المجتمع وصلاحه وصحته تنعكس على المجتمع، حيث تعتبر الصحة الجسمية والعقلية للفرد مهمة بالنسبة له، وأن يجب على الفرد التمتع بجسم سليم وأيضا أن تكون أعضاء جسمه المورفولوجية والفيزيولوجية ذات كفاءة تمكنه من العيش بحياة بصورة طبيعية مع المجمع، حيث انه إذا كان الفرد مكتملا صحيا وبدنيا يمكنه أن يقدم لذاته ولوطنه الكثير، وهذا ما يكسب الفرد الثقة بالنفس والحماس من اجل المبادرة للعمل والإنتاج كما تعطيه القدرة العالية في التعامل مع زملائه وكذا مع مجتمعة.

ونري من خلال هذا أن الفرد مع مرور الوقت يكتسب مجموعة من العادات سواء كانت جيدة أو غير جيدة حيث انه بهذه الأخيرة تجعله معرض للكثير من الأمراض مثل التدخين شرب الخمر، تعاطي المخدرات.. وغيرها من العادات السيئة، بالإضافة إلى إصابته بالأمراض المزمنة كالربو، السكري، ضغط الدم، السمنة ... وغيرها من الأمراض التي تأثر سلبا على حياة الفرد وتنقص من مناعته وتقلل من ثقته بنفسه وأمام المجتمع وكذا في إنتاجه وقد تؤدي بحياته.

تعتبر العادات السيئة كالتدخين والأمراض المزمنة والغير المزمنة وسوء التغذية من الأمراض التي قد تصيب القلب مع مرور الزمن والذي يعتبر أهم عضلة في جسم الإنسان كونه يضخ الجسم بالأكسجين اللازم ويمده بكل ما يحتاجه عبر الكثير من المراحل وهذا الأخير إذا ما أصيب فهو يزيد من حالة الجسم سوءا وقد يؤدي بحياة الفرد للموت كونها أكثر عضلة فعالة في جسم الإنسان.

وهذا ما يجعل الأنشطة البدنية مهمة لصحة الإنسان الجسمية والنفسية، فالنشاط البدني هو نشاط حركي الذي يبذل فيه الإنسان الطاقة أثناء ممارسة النشاطات الرياضية المختلفة وهي تعرف بأنها كل ما يقوم به الفرد يوميا في حياته وتعتبر من أهم الأمور التي يميل إليها الفرد.

حيث أن قلة النشاط البدني تعد رابع عامل من العوامل الخطرة المؤدية للوفيات في العالم حيث تمثل نسبة 6% من نسبة الوفيات ويأتي بعدها ضغط الدم بنسبة 13% واستخدام التبغ بنسبة 9% وارتفاع السكري بنسبة 6%، وعلى هذا فان مستويات الخمول البدني اخذ في الارتفاع في العديد من البلدان العالم وأحدث أضرارا كثيرة على صحة الفرد والصحة العامة للمجتمع، ويعتبر الخمول البدني عامل رئيسيا في زيادة الوزن والإصابة بالبدانة.<sup>1</sup> كونها أيضا تعتبر هذه الأخيرة عاملا من عوامل الإصابة بأمراض القلب بالإضافة إلى عدة عوامل كسوء التغذية وضغط الدم والتدخين بحيث مع مرور الوقت اعتبرت هذه الأمراض متفشية في العالم وفي الجزائر بصفة خاصة كون لها علاقة مباشرة بالقلب.

من خلال هذا نرى أن الإصابات بأمراض القلب ظاهرة متفشية في الجزائر وبالأخص في الأوساط المدرسة والتي تعتبر من أهم الأماكن بالنسبة للمنظومة الجزائرية كون بها نبي النشأ الجديد وبالأخص في جنوب الجزائر نجد أن ظاهرة الإصابة بأمراض القلب متفشية بصفة كبيرة وبالأخص في الأعوام الماضية سنة 2015-2016 نجد انه في الإطار المدرسي وجدت 145 حالة مؤكدة مصابة بمرض القلب أو ما يعرف باعتلال عضلة القلب وتعود هذه الإصابة لعدة عوامل منها التدخين وسمنة والتغذية وضغط الدم... وغيرها من أمراض التي لها علاقة بإصابة القلب مع مرور الوقت.

<sup>1</sup> Global health risks mortality and burden of disease attributable to selected major risks; Geneva; world health organisation ;2009.

## الجانب التمهيدي

ونري أن هذه الأمراض متفشية عند المراهقين والذين يعتبرون هم ركيزة المجتمع بحيث أن المراهقة تعرف بأنها الفترة العمرية الممتدة من 14-21وهي فترة متقلبة وصعبة يمر بها الفرد بحيث هي الاختبار الأول له في الحياة الممتدة والمراهق في هذه المرحلة يري الكثير من التغيرات الفيزيولوجية والمورفولوجيا والنفسية، وكذلك معرض إلى جل الأمراض المعروفة سواء العادية أو الخطرة ومن بين هذه الأمراض هناك منها مع مرور الزمن ما يؤدي إلى الإصابة بمرض القلب ومن خلال هذا نتساءل:

**\* ما هو دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من انتشار عوامل الخطورة لأمراض القلب لدى المراهقين المتمدرسين؟**

### - 1 - الأسئلة الجزئية:

\* كيف يؤثر النشاط البدني والرياضي في التقليل من السمنة لدى المراهقين المتمدرسين ؟  
\* كيف يؤثر النشاط البدني والرياضي في التقليل من ضغط الدم لدى المراهقين المتمدرسين؟

\* كيف يؤثر النشاط البدني والرياضي في التقليل من التدخين لدى المراهقين المتمدرسين ؟  
\* كيف يؤثر النشاط البدني والرياضي في التقليل من الغذاء لدى المراهقين المتمدرسين ؟

### - 2 - فرضية العامة :

النشاط البدني الرياضي له دور كبير في التقليل من انتشار عوامل الخطورة لأمراض القلب لدى المراهقين المتمدرسين.

### -1-2- الفرضيات الجزئية :

- يؤثر النشاط البدني والرياضي في التقليل من السمنة لدى المراهقين المتمدرسين .  
- يؤثر النشاط البدني والرياضي في التقليل من ضغط الدم لدى المراهقين المتمدرسين .

## الجانب التمهيدي

- يؤثر النشاط البدني والرياضي في التقليل من التدخين لدى المراهقين المتمدرسين .
- يؤثر النشاط البدني والرياضي في التقليل من الغذاء لدى المراهقين المتمدرسين .

### 3- أسباب اختيار الموضوع

إن الاهتمام الباحث بالمشروع في دراسة موضوع لم يكن وليد الصدفة، بل هو نتيجة شعور الباحث بحيرة، مما أدى إلى تشكل عدة تساؤلات، لاسيما حول عوامل خطورة أمراض القلب.

### 3-1- الأسباب الذاتية :

- الاهتمام بالجانب الصحي والوقائي للمجتمع الصحراوي
- توفير بيانات أساسية ومرجعية حول مدى انتشار عوامل خطورة أمراض القلب لدى المراهقين بولاية تمنراست.
- محاولة جلب الانتباه لضرورة رصد ومراقبة وإبراز أهمية النشاط البدني الرياضي وإبراز أهميته لسلامة المراهق وصحته.
- محاولة إبراز أهمية الممارسة الرياضية من أجل تحقيق البعد الوقائي الصحي في المجتمع الصحراوي.

### 3-2 - الأسباب الموضوعية :

- عدم توفر أي دراسة تهتم بالجانب الصحي الوقائي للمجتمع الصحراوي
- ضرورة توعية المجتمع الجزائري بصفة عامة والمجتمع الصحراوي بصفة خاصة لمحاربة هذه العوامل لأنها تؤدي بحياة الفرد إلى الهلاك.
- ضرورة إبراز أهمية الأنشطة البدنية وإعطاء أولوية لها في الولايات الصحراوية.
- إعطاء إحصائيات حقيقة حول هذه الظاهرة في المجتمع الصحراوي بصفة عامة.

#### 4 - أهداف دراسة الموضوع :

- معرفة دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من انتشار عوامل الخطورة لأمراض القلب لدى المراهقين المتمدرسين.
- معرفة تأثير النشاط البدني والرياضي في التقليل من السمنة.
- معرفة تأثير النشاط البدني والرياضي في التقليل من ضغط الدم.
- معرفة تأثير النشاط البدني والرياضي في التقليل من التدخين.
- معرفة تأثير النشاط البدني والرياضي في التقليل من الغذاء.

#### 5- أهمية الموضوع :

تتجلى أهمية البحث في:

- يساهم في تحديد مستويات النشاط البدني لدي التلاميذ المتمدرسين وبالأخص الطور الثانوي كونهم أكبر شريحة ممثلة في المجتمع الجزائري.
- يساهم في إعطاء إحصائيات معبرة عن مستوى النشاط البدني وعوامل مؤدية لأمراض القلب لدى المراهقين في المجتمع الصحراوي.
- محاولة إيجاد حلول من أجل محاربة هذه الظاهرة لتقادي تقاوم الوضع وتفشيها في باقي المجتمعات مستقبلا.
- محاولة معرفة كل حيثيات هذا الموضوع.
- تعرف على أهم العوامل المؤدية لأمراض القلب.
- توفير أهم المعلومات التي تساهم في مواجهة هذه الظاهرة والحد منها وتحقيق التوازن في المجتمع.

#### 6- تحديد المصطلحات:

- تعريف النشاط البدني :

**تعريف اللغوي:** هو الخفة والسرعة والإخلاص في العمل.<sup>1</sup>

**تعريف الاصطلاحي:** يعني حركة الجسم الإنسان بواسطة العضلات الهيكلية بما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة الحياتية التي يقوم بها الفرد كالقيام بأعمال البدنية من المشي، وحركة التنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي تروحي ومنها يتضح أن النشاط البدني هو سلوك يقوم بها الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج والوقاية سواء كان عفويا أو مخططا له.

لقد استخدم العلماء والباحثون النشاط البدني باعتبار انه المجال الرئيس المشتمل على ألوان وأشكال وأطر الثقافة البدنية للإنسان ومن بينهم نجد لارسون الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تندرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى<sup>2</sup>.

**تعريف الإجرائي:** النشاط البدني هو مجموعة من الحركات، التي تنتجها مجموعة من العضلات المعينة يقابلها صرف طاقي يختلف تبعا لنوع النشاط وشدته وحجمه.

#### - تعريف عوامل الخطورة :

في علم الأوبئة هو المتغير يرتبط بزيادة خطر مرض أو عدوى، أحيانا يستخدم المحدد كونه متغير يرتبط بزيادة أو نقصان الخطر

#### - السمنة :

**التعريف اللغوي:** البدانة : ضخامة البدن البدنة<sup>3</sup>.

**التعريف الاصطلاحي:** تعني الزيادة المفرطة في كمية الدهون التي تتراكم بالجسم فتزيد من وزن الشخص وتغير من شكل ومكونات جسمه بما يجعله مريضا بالسمنة.

1- راتب احمد قبيعة وآخرون ، القاموس العربي الشامل ، ط1: دار الراتب الجامعية بيروت ،1997، ص 595

2- "مين انور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، ص 22

3- "لويس معلوف اليسوعي ، المنجد الإيجدي ، دار المشرق بيروت ،1986، ص194"

**التعريف الإجرائي:** السمنة تعرف بالبدانة أنها زيادة في الكتلة الشحمية لحد يؤثر على صحة الفرد بزيادة في الكتلة الشحمية على حاسب مكونات الجسم الأخر.

- **ضغط الدم :**

- **التعريف اللغوي:** ضغط الدم هو الضغط المتولد داخل الأوعية الدموية الكبيرة (الشرايين) عندما يقوم القلب بضخ الدم لكي يدور فيجمع أنحاء الجسم<sup>1</sup>

**التعريف الاصطلاحي :** ضغط الدم هو القوة التي يسلطها الدم على جدران الأوعية الدموية، ويختلف الضغط الدموي في الأوعية الدموية من وعاء دموي إلى آخر حسب مقاومة الأوعية الدموية.

**التعريف الإجرائي:** نستج أن ضغط الدم داخل هذه الشرايين يمكن أن يرتفع إذا حدث انقباض للشريان أي تقلص.. أي ضاق ممر الدماء بداخله ويصبح على عاتق عضلة القلب في هذه الحالة ان تضخ الدم بمزيد من القوة، لتتغلب على المقاومة الناتجة عن الانقباض الشرايين.. ونحن نسمي هذه المقاومة التي تضطرب عضلة القلب إلى بذل مزيد من الجهد في ضخ الدم باسم زيادة المقاومة الطرفية (increased peripheral resistance) وهي تعتبر العامل الأساسي وراء ارتفاع ضغط الدم<sup>2</sup>.

- **التدخين:** هو عملية يتم فيها حرق مادة والتي غالباً ما تكون التبغ وبعدها يتم تذوق الدخان أو استنشاقه. و تتم هذه العملية في المقام الأول باعتبارها ممارسة للترويح عن النفس عن طريق استخدام المخدرات، حيث يصدر عن احتراق المادة الفعالة في المخدر، مثل النيكوتين مما يجعلها متاحة للامتصاص من خلال الرئة وأحياناً تتم هذه الممارسة كجزء من الطقوس الدينية لكي تحدث حالة من الغفوة والتنوير الروحي وهناك آلاف من المواد الكيميائية التي تؤثر على الجهاز العصبي المركزي وتعد السجائر هي أكثر الوسائل شيوعاً

1- البرفسور دي جي بقرز: ضغط الدم، ط1، دار المؤلف، ص 04

2 -ايمن الحسيني : هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم ، بدون ط ،دار المعرفة ، الاسكندرية ،2013ص08"



## الجانب التمهيدي

للتدخين في الوقت الراهن، سواء كانت السيجارة منتجة صناعيا أو ملفوفة يدويًا من التبغ السائب وورق لف السجائر. وهناك وسائل أخرى للتدخين تتمثل في الغليون، السيجار، الشيشة، والبونج "غليون مائي" .

### -التغذية:

التعريف اللغوي: الغذاء : ما يكون به نما الجسم وقوامه من الطعام والشراب، جمعها أغذية<sup>1</sup>.

**التعريف الاصطلاحي:** التغذية: هو علم يشرح علاقة الطعام مع نشاطات الكائنات الحية. من ضمن ذلك تناول الطعام، وطرده الفضلات، وانطلاق الطاقة من الجسم، وعمليات التخليق ، فالطعام والشراب يمدان الإنسان بالطاقة لكل وظائف الجسم الحيوية.

**التعريف الإجرائي :** التغذية هي أساس الصحة والتنمية وتحسين التغذية يعني تقوية مناعة الناس من جميع الأعمار وتخفيض معدل إصابتهم بالأمراض وتحسين صحتهم.

### - تعريف مرض القلب:

يدعي مرض القلب أو اعتلال القلب وهو مصطلح شامل يشير إلى مجموعة مختلفة ومتنوعة من الأمراض التي تصيب القلب.

### تعريف القلب :

**لغة:** هو عضلة في حجم قبضة اليد متواجده بثلاثة شريين تاجية تمدها بالغذاء والاكسجين<sup>2</sup>.

**اصطلاحا :** هو عضو عضلي أجوف يقع في وسط الصدر في الجهة الأمامية اليسرى من القفص الصدري خلف عظم القص بين الرئتين ويستقر على السطح العلوي للحجاب الحاجز بشكل مائل ينحرف محوره إلى اليسار حيث تبعد قمته عن المستوي المنصف الجسمي بحوالي 9 سم وهو بحجم قبضة اليد<sup>3</sup>.

1\_ "ابراهيم مصطفى واخرون ، معجم الوسيط ،الجزء الاول ، المكتبة الاسلامية للطباعة والنشر ، مصر ، 1960 ،ص 647

2 - د، ايمن ابو المعجد : دليل الاسرة الذكية بالامراض القلب والشريين التاجية ،ط 1 ، دار الشروق ، القاهرة ،1999ص 04

3 د؛عبد الحلیم ابو حنتم ، اول معجم شامل بكل المصطلحات الطبية المتداولة في العالم وتعريفاتها 'مرجع سابق

**الإجرائي:** القلب مضخة عضلية، وهو كباقي العضلات يحتاج للأوكسجين كوقود، وهو يضخ الدم لتغذية نفسه من خلال الشرايين التاجية، كما يضخ الدم على بقية أعضاء الجسم لتزويد الأنسجة والأعضاء بالأوكسجين والمواد الغذائية الأخرى.

### تعريف المراهقة:

**تعريف اللغوي:** ترجع كلمة "المراهقة" إلى الفعل العربي "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق، أي: قارب الاحتلام، ورهق الشيء رهقاً، أي: قرب تمنه. والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد<sup>1</sup>.

**تعريف الاصطلاحي:** المراهقة هي : المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج، ويقصد بالمراهقة بحثنا هذا بالمرحلة السنية للتلاميذ تتراوح أعمارهم ما بين 14-21 والتي توافق في الميدان الدراسي مرحلة الثانوية<sup>2</sup>.

**تعريف الإجرائي:** المراهقة وهي «الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي»، ولكنه ليس النضج نفسه لأن الفرد فبهذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي واجتماعي ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات

### -6- الدراسات المرتبطة بالموضوع :

تعتبر الدراسات السابقة والمرتبطة بالموضوع من أهم العناصر المعنية على حل مشكلة البحث لمالها من إسهامات سواء في التوجيه أو التخطيط أو ضبط المتغيرات، فهي تنثري المواضيع بفوائد عديدة بحيث تتدخل بطريقة أو بآخري في معالجة المشكلة وصياغة بحث نجحوا من خلال الدراسات التي قمت بها في المكتب انتقد وجدت بعض الدراسات التي تناولت الموضوع بطرق مختلفة ومن بين هذه الدراسات هناك:

1- تركي راجح: اصول التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، 1989، ص241

2 - معوض حسن، طرق التدريس التربية البدنية، مكتبة القاهرة الجديدة، ط2، 1967، ص79

## 6-1 الدراسة الأولى :

### اسامة كامل اللالا 2010

عنوان الدراسة: السمنة وعلاقتها بفرض ضغط الدم ونسبة الهيموجلوبين بالدم وبعض المتغيرات الوظيفية تبعا لتوزيع نسبة الشحوم في الجسم. 2010.

#### - الهدف من الدراسة :

- التعرف على مستويات ضغط الدم ونسبة الهيموجلوبين بالدم وبعض التغيرات الوظيفية تبعا لتوزيع نسبة الشحوم في الجسم.

- التعرف على الفروق في بعض المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة تبعا لتوزيع نسبة الشحوم في الجسم

- دراسة العلاقة الارتباطية القائمة بين نسبة الشحوم في الجسم وضغط الدم ونسبة الهيموجلوبين بالدم وبعض المتغيرات الوظيفية تبعا للمؤشرات التي هي قيد الدراسة

#### - المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن.

#### - الأدوات المستخدمة :

القياسات الانتربومترية واشتملت على قياس الطول بالسنتيمتر وقياس الوزن بالكيلوغرام وقياس الدهون، حيث تم استخدامه نسبة الشحوم بالجسم بناءا على معادلة الخاصة بالفتيات "من خلال الحاسب الألى" الكومبيوتر، كذلك قياس معدل ضربات القلب في الراحة وقياس السعة الحيوية بواسطة جهاز قياس وظائف الرئة وقياس ضغط الدم.

#### - عينة الدراسة :

أعتمد الباحث على عينة ضمت مجموعتين الأولى 65 من ذوي الوزن الطبيعي والثانية 60 فردا يعانون من البدانة.

- نتائج الدراسة :

- نسبة الشحوم في الجسم ترتبط ارتباطا عكسيا مع السعة الحيوية لدى الفتيات المجموعة الثانية ذات نسبة الشحوم المرتفعة، وتميزت المجموعة الأولى بانخفاض معدل ضربات القلب في الراحة.

- هناك علاقة ارتباطية طردية دالة بين ارتفاع نسب الشحوم بالجسم ومعدل ضربات القلب في الراحة لدى فتيات المجموعة الثانية.

- هناك علاقة ارتباطية طردية دالة بين ارتفاع نسب الشحوم بالجسم وضغط الدم الانقباضي لدى المجموعة الثانية بالراحة.

- لم تكن العلاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين ضغط الدم الانبساطي ونسبة الشحوم بالجسم لدى المجموعتين.

- هناك علاقة ارتباطية عكسية غير دالة بين نسبة الشحوم ونسبة هيموجلوبين بالدم لدى فتيات المجموعتين.

6-2- الدراسة الثانية :

دراسة بلونيس رشيد (2013/2012) :

-عنوان الدراسة :

الخمول والعادات الغذائية كعامل خطر البدانة عند المراهقين- دراسة وصفية على تلاميذ المرحلة الثانوية لمؤسسات ولاية الجزائر، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضة جامعة الجزائر 3 "2013/2012"

- المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

**- الأدوات المستخدمة :**

الاستبيان الخاص بالعوادات الغذائية، الخمول، النشاط البدني، كما اعتمد الباحث على قياسات الانتريومترية.

**- عينة الدراسة :**

اعتمد الباحث على 2355 تلميذ

**- نتائج الدراسة :**

لقد أشارت معطيات هذه الدراسة الخاصة بالوزن الزائد ( البدانة محسوبة فيها ) إلى 24.6 بالمئة بحساب معايير ( IOTF ) ، مع تقدم لدي الفتيات 26.1 بالمئة و 25.6 بالمئة لدي الذكور ، وبالخصوص توزيع البدانة على مستوى البطن حسب الجنس ، اظهرت الدراسات تقدم لذكور ب 31.5 بالمئة مقابل 12.5 بالمئة عند الإناث ، بالمقابل اظهرت الدراسات ارتباطا ايجابيا بين مستوى البدانة الابوية وارتفاع مؤشر الكتلة البدنية ( IMC ) ، و ايضا وجد ارتفاع مستوى الأكل خارج أوقات الوجبات هو عامل في اختلال غذائي يؤدي إلى مخاطر ارتفاع الوزن لكثرة الاستهلاك للأطعمة التي تحتوي كثافة طاقوية عالية .

**6-3- الدراسة الثالثة :**

**لقريدي خير الدين 2015/2014**

**- اسم الدراسة :**

علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة عند المراهقين المتمدرسين في الجزائر دراسة ميدانية لتلاميذ الطور الثانوي للمقاطعة الشمالية لولاية سطيف

**- المنهج المستخدم:**

لقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

- الأدوات المستخدمة:

لقد اعتمد الباحث في دراسته على الاستبيان الخاص بمقياس النشاط البدني، والمقابلة.

- عينة الدراسة: بحث تمثلت في تلاميذ التعليم الثانوي للمقاطعة الشمالية لولاية سطيف والتي احتوت على 410 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

- نتائج الدراسة :

- بعض التلاميذ يعانون من الوزن الزائد وهذا ما توصل إليه من خلال قياس مؤشر الكتلة الجسمية

- هناك تباين في مستوى النشاط البدني لتلاميذ الطور الثانوي لمقاطعة سطيف الشمالية

- علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة هي علاقة عكسية ضعيفة

## 1-اشكالية البحث:

يعتبر الفرد هو أساس المجتمع وصلاحه وصحته تنعكس على المجتمع، حيث تعتبر الصحة الجسمية والعقلية للفرد مهمة بالنسبة له، وأن يجب على الفرد التمتع بجسم سليم وأيضا أن تكون أعضاء جسمه المورفولوجية والفيزيولوجية ذات كفاءة تمكنه من العيش بحياة بصورة طبيعية مع المجمع، حيث انه إذا كان الفرد مكتملا صحيا وبدنيا يمكنه أن يقدم لذاته ولوطنه الكثير، وهذا ما يكسب الفرد الثقة بالنفس والحماس من اجل المبادرة للعمل والإنتاج كما تعطيه القدرة العالية في التعامل مع زملائه وكذا مع مجتمعة.

ونري من خلال هذا أن الفرد مع مرور الوقت يكتسب مجموعة من العادات سواء كانت جيدة أو غير جيدة حيث انه بهذه الأخيرة تجعله معرض للكثير من الأمراض مثل التدخين شرب الخمر، تعاطي المخدرات.. وغيرها من العادات السيئة، بالإضافة إلى إصابته بالأمراض المزمنة كالربو، السكري، ضغط الدم، السمنة... وغيرها من الأمراض التي تأثر سلبا على حياة الفرد وتنقص من مناعته وتقلل من ثقته بنفسه وأمام المجتمع وكذا في إنتاجه وقد تؤدي بحياته.

تعتبر العادات السيئة كالتدخين والأمراض المزمنة والغير المزمنة وسوء التغذية من الأمراض التي قد تصيب القلب مع مرور الزمن والذي يعتبر أهم عضلة في جسم الإنسان كونه يضخ الجسم بالأكسجين اللازم ويمده بكل ما يحتاجه عبر الكثير من المراحل وهذا الأخير إذا ما أصيب فهو يزيد من حالة الجسم سوءا وقد يؤدي بحياة الفرد للموت كونها أكثر عضلة فعالة في جسم الإنسان.

وهذا ما يجعل الأنشطة البدنية مهمة لصحة الإنسان الجسمية والنفسية، فالنشاط البدني هو نشاط حركي الذي يبذل فيه الإنسان الطاقة أثناء ممارسة النشاطات الرياضية المختلفة وهي تعرف بأنها كل ما يقوم به الفرد يوميا في حياته وتعتبر من أهم الأمور التي يميل إليها الفرد.

حيث أن قلة النشاط البدني تعد رابع عامل من العوامل الخطرة المؤدية للوفيات في العالم حيث تمثل نسبة 6% من نسبة الوفيات ويأتي بعدها ضغط الدم بنسبة 13% واستخدام التبغ بنسبة 9% وارتفاع السكري بنسبة 6%، وعلى هذا فان مستويات الخمول البدني اخذ في الارتفاع في العديد من البلدان العالم وأحدث أضرارا كثيرة على صحة الفرد والصحة العامة للمجتمع، ويعتبر الخمول البدني عامل رئيسيا في زيادة الوزن والإصابة بالبدانة.<sup>1</sup> كونها أيضا تعتبر هذه الأخيرة عاملا من عوامل الإصابة بأمراض القلب بالإضافة إلى عدة عوامل كسوء التغذية وضغط الدم والتدخين بحيث مع مرور الوقت اعتبرت هذه الأمراض متفشية في العالم وفي الجزائر بصفة خاصة كون لها علاقة مباشرة بالقلب.

من خلال هذا نرى أن الإصابات بأمراض القلب ظاهرة متفشية في الجزائر وبالأخص في الأوساط المدرسة والتي تعتبر من أهم الأماكن بالنسبة للمنظومة الجزائرية كون بها نبي النشأ الجديد وبالأخص في جنوب الجزائر نجد أن ظاهرة الإصابة بأمراض القلب متفشية بصفة كبيرة وبالأخص في الأعوام الماضية سنة 2015-2016 نجد انه في الإطار المدرسي وجدت 145 حالة مؤكدة مصابة بمرض القلب أو ما يعرف باعتلال عضلة القلب وتعود هذه الإصابة لعدة عوامل منها التدخين وسمنة والتغذية وضغط الدم... وغيرها من أمراض التي لها علاقة بإصابة القلب مع مرور الوقت.

<sup>1</sup> Global health risks mortality and burden of disease attributable to selected major risks; Geneva; world health organisation ;2009.



## الجانب التمهيدي

ونري أن هذه الأمراض متفشية عند المراهقين والذين يعتبرون هم ركيزة المجتمع بحيث أن المراهقة تعرف بأنها الفترة العمرية الممتدة من 14-21وهي فترة متقلبة وصعبة يمر بها الفرد بحيث هي الاختبار الأول له في الحياة الممتدة والمراهق في هذه المرحلة يري الكثير من التغيرات الفيزيولوجية والمورفولوجيا والنفسية، وكذلك معرض إلى جل الأمراض المعروفة سواء العادية أو الخطرة ومن بين هذه الأمراض هناك منها مع مرور الزمن ما يؤدي إلى الإصابة بمرض القلب ومن خلال هذا نتساءل:

**\* ما هو دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من انتشار عوامل الخطورة لأمراض القلب لدى المراهقين المتمدرسين؟**

### - 1 - الأسئلة الجزئية:

\* كيف يؤثر النشاط البدني والرياضي في التقليل من السمنة لدى المراهقين المتمدرسين ؟  
\* كيف يؤثر النشاط البدني والرياضي في التقليل من ضغط الدم لدى المراهقين المتمدرسين؟

\* كيف يؤثر النشاط البدني والرياضي في التقليل من التدخين لدى المراهقين المتمدرسين ؟  
\* كيف يؤثر النشاط البدني والرياض في التقليل من الغذاء لدى المراهقين المتمدرسين ؟

### - 2 - فرضية العامة :

النشاط البدني الرياضي له دور كبير في التقليل من انتشار عوامل الخطورة لأمراض القلب لدى المراهقين المتمدرسين.

### -1-2- الفرضيات الجزئية :

- يؤثر النشاط البدني والرياضي في التقليل من السمنة لدى المراهقين المتمدرسين .  
- يؤثر النشاط البدني والرياضي في التقليل من ضغط الدم لدى المراهقين المتمدرسين .

## الجانب التمهيدي

- يؤثر النشاط البدني والرياضي في التقليل من التدخين لدى المراهقين المتمدرسين .
- يؤثر النشاط البدني والرياضي في التقليل من الغذاء لدى المراهقين المتمدرسين .

### 3- أسباب اختيار الموضوع

إن الاهتمام الباحث بالمشروع في دراسة موضوع لم يكن وليد الصدفة، بل هو نتيجة شعور الباحث بحيرة، مما أدى إلى تشكل عدة تساؤلات، لاسيما حول عوامل خطورة أمراض القلب.

### 3-1- الأسباب الذاتية :

- الاهتمام بالجانب الصحي والوقائي للمجتمع الصحراوي
- توفير بيانات أساسية ومرجعية حول مدى انتشار عوامل خطورة أمراض القلب لدى المراهقين بولاية تمنراست.
- محاولة جلب الانتباه لضرورة رصد ومراقبة وإبراز أهمية النشاط البدني الرياضي وإبراز أهميته لسلامة المراهق وصحته.
- محاولة إبراز أهمية الممارسة الرياضية من أجل تحقيق البعد الوقائي الصحي في المجتمع الصحراوي.

### 3-2 - الأسباب الموضوعية :

- عدم توفر أي دراسة تهتم بالجانب الصحي الوقائي للمجتمع الصحراوي
- ضرورة توعية المجتمع الجزائري بصفة عامة والمجتمع الصحراوي بصفة خاصة لمحاربة هذه العوامل لأنها تؤدي بحياة الفرد إلى الهلاك.
- ضرورة إبراز أهمية الأنشطة البدنية وإعطاء أولوية لها في الولايات الصحراوية.
- إعطاء إحصائيات حقيقة حول هذه الظاهرة في المجتمع الصحراوي بصفة عامة.

#### 4 - أهداف دراسة الموضوع :

- معرفة دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من انتشار عوامل الخطورة لأمراض القلب لدى المراهقين المتمدرسين.
- معرفة تأثير النشاط البدني والرياضي في التقليل من السمنة.
- معرفة تأثير النشاط البدني والرياضي في التقليل من ضغط الدم.
- معرفة تأثير النشاط البدني والرياضي في التقليل من التدخين.
- معرفة تأثير النشاط البدني والرياضي في التقليل من الغذاء.

#### 5- أهمية الموضوع :

تتجلى أهمية البحث في:

- يساهم في تحديد مستويات النشاط البدني لدي التلاميذ المتمدرسين وبالأخص الطور الثانوي كونهم أكبر شريحة ممثلة في المجتمع الجزائري.
- يساهم في إعطاء إحصائيات معبرة عن مستوى النشاط البدني وعوامل مؤدية لأمراض القلب لدى المراهقين في المجتمع الصحراوي.
- محاولة إيجاد حلول من أجل محاربة هذه الظاهرة لتقادي تقاوم الوضع وتفشيها في باقي المجتمعات مستقبلا.
- محاولة معرفة كل حيثيات هذا الموضوع.
- تعرف على أهم العوامل المؤدية لأمراض القلب.
- توفير أهم المعلومات التي تساهم في مواجهة هذه الظاهرة والحد منها وتحقيق التوازن في المجتمع.

#### 6- تحديد المصطلحات:

- تعريف النشاط البدني :

**تعريف اللغوي:** هو الخفة والسرعة والإخلاص في العمل.<sup>1</sup>

**تعريف الاصطلاحي:** يعني حركة الجسم الإنسان بواسطة العضلات الهيكلية بما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة الحياتية التي يقوم بها الفرد كالقيام بأعمال البدنية من المشي، وحركة التنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي تروحي ومنها يتضح أن النشاط البدني هو سلوك يقوم بها الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج والوقاية سواء كان عفويا أو مخططا له.

لقد استخدم العلماء والباحثون النشاط البدني باعتبار انه المجال الرئيس المشتمل على ألوان وأشكال وأطر الثقافة البدنية للإنسان ومن بينهم نجد لارسون الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تندرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى<sup>2</sup>.

**تعريف الإجرائي:** النشاط البدني هو مجموعة من الحركات، التي تنتجها مجموعة من العضلات المعينة يقابلها صرف طاقي يختلف تبعا لنوع النشاط وشدته وحجمه.

#### - تعريف عوامل الخطورة :

في علم الأوبئة هو المتغير يرتبط بزيادة خطر مرض أو عدوى، أحيانا يستخدم المحدد كونه متغير يرتبط بزيادة أو نقصان الخطر

#### - السمنة :

**التعريف اللغوي:** البدانة : ضخامة البدن البدنة<sup>3</sup>.

**التعريف الاصطلاحي:** تعني الزيادة المفرطة في كمية الدهون التي تتراكم بالجسم فتزيد من وزن الشخص وتغير من شكل ومكونات جسمه بما يجعله مريضا بالسمنة.

1- راتب احمد قبيعة وآخرون ، القاموس العربي الشامل ، ط1: دار الراتب الجامعية بيروت ،1997، ص 595

2- "مين انور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، ص 22

3- "لويس معلوف اليسوعي ، المنجد الإيجدي ، دار المشرق بيروت ،1986، ص194"

**التعريف الإجرائي:** السمنة تعرف بالبدانة أنها زيادة في الكتلة الشحمية لحد يؤثر على صحة الفرد بزيادة في الكتلة الشحمية على حاسب مكونات الجسم الأخر.

- **ضغط الدم :**

- **التعريف اللغوي:** ضغط الدم هو الضغط المتولد داخل الأوعية الدموية الكبيرة (الشرايين) عندما يقوم القلب بضخ الدم لكي يدور فيجمع أنحاء الجسم<sup>1</sup>

**التعريف الاصطلاحي :** ضغط الدم هو القوة التي يسلطها الدم على جدران الأوعية الدموية، ويختلف الضغط الدموي في الأوعية الدموية من وعاء دموي إلى آخر حسب مقاومة الأوعية الدموية.

**التعريف الإجرائي:** نستج أن ضغط الدم داخل هذه الشرايين يمكن أن يرتفع إذا حدث انقباض للشريان أي تقلص.. أي ضاق ممر الدماء بداخله ويصبح على عاتق عضلة القلب في هذه الحالة ان تضخ الدم بمزيد من القوة، لتتغلب على المقاومة الناتجة عن الانقباض الشرايين.. ونحن نسمي هذه المقاومة التي تضطرب عضلة القلب إلى بذل مزيد من الجهد في ضخ الدم باسم زيادة المقاومة الطرفية (increased peripheral resistance) وهي تعتبر العامل الأساسي وراء ارتفاع ضغط الدم<sup>2</sup>.

- **التدخين:** هو عملية يتم فيها حرق مادة والتي غالباً ما تكون التبغ وبعدها يتم تذوق الدخان أو استنشاقه. و تتم هذه العملية في المقام الأول باعتبارها ممارسة للترويح عن النفس عن طريق استخدام المخدرات، حيث يصدر عن احتراق المادة الفعالة في المخدر، مثل النيكوتين مما يجعلها متاحة للامتصاص من خلال الرئة وأحيانا تتم هذه الممارسة كجزء من الطقوس الدينية لكي تحدث حالة من الغفوة والتنوير الروحي وهناك آلاف من المواد الكيميائية التي تؤثر على الجهاز العصبي المركزي وتعد السجائر هي أكثر الوسائل شيوعاً

1- البرفسور دي جي بقرز: ضغط الدم، ط1، دار المؤلف، ص 04

2 -ايمن الحسيني : هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم ، بدون ط ،دار المعرفة ، الاسكندرية ،2013ص08"

## الجانب التمهيدي

للتدخين في الوقت الراهن، سواء كانت السيجارة منتجة صناعيا أو ملفوفة يدويًا من التبغ السائب وورق لف السجائر. وهناك وسائل أخرى للتدخين تتمثل في الغليون، السيجار، الشيشة، والبونج "غليون مائي" .

### -التغذية:

التعريف اللغوي: الغذاء : ما يكون به نما الجسم وقوامه من الطعام والشراب، جمعها أغذية<sup>1</sup>.

**التعريف الاصطلاحي:** التغذية: هو علم يشرح علاقة الطعام مع نشاطات الكائنات الحية. من ضمن ذلك تناول الطعام، وطرده الفضلات، وانطلاق الطاقة من الجسم، وعمليات التخليق ، فالطعام والشراب يمدان الإنسان بالطاقة لكل وظائف الجسم الحيوية.

**التعريف الإجرائي :** التغذية هي أساس الصحة والتنمية وتحسين التغذية يعني تقوية مناعة الناس من جميع الأعمار وتخفيض معدل إصابتهم بالأمراض وتحسين صحتهم.

### - تعريف مرض القلب:

يدعي مرض القلب أو اعتلال القلب وهو مصطلح شامل يشير إلى مجموعة مختلفة ومتنوعة من الأمراض التي تصيب القلب.

### تعريف القلب :

**لغة:** هو عضلة في حجم قبضة اليد متواجده بثلاثة شريين تاجية تمدها بالغذاء والاكسجين<sup>2</sup>.

**اصطلاحا :** هو عضو عضلي أجوف يقع في وسط الصدر في الجهة الأمامية اليسرى من القفص الصدري خلف عظم القص بين الرئتين ويستقر على السطح العلوي للحجاب الحاجز بشكل مائل ينحرف محوره إلى اليسار حيث تبعد قمته عن المستوي المنصف الجسمي بحوالي 9 سم وهو بحجم قبضة اليد<sup>3</sup>.

1\_ "ابراهيم مصطفى واخرون ، معجم الوسيط ،الجزء الاول ، المكتبة الاسلامية للطباعة والنشر ، مصر ، 1960 ،ص 647

2 - د، ايمن ابو المعجد : دليل الاسرة الذكية بالامراض القلب والشريين التاجية ،ط 1 ، دار الشروق ، القاهرة ،1999ص 04

3 د؛عبد الحلیم ابو حنتم ، اول معجم شامل بكل المصطلحات الطبية المتداولة في العالم وتعريفاتها 'مرجع سابق

**الإجرائي:** القلب مضخة عضلية، وهو كباقي العضلات يحتاج للأوكسجين كوقود، وهو يضخ الدم لتغذية نفسه من خلال الشرايين التاجية، كما يضخ الدم على بقية أعضاء الجسم لتزويد الأنسجة والأعضاء بالأوكسجين والمواد الغذائية الأخرى.

### تعريف المراهقة:

**تعريف اللغوي:** ترجع كلمة "المراهقة" إلى الفعل العربي "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق، أي: قارب الاحتلام، ورهق الشيء رهقاً، أي: قرب تمنه. والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد<sup>1</sup>.

**تعريف الاصطلاحي:** المراهقة هي : المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج، ويقصد بالمراهقة بحثنا هذا بالمرحلة السنية للتلاميذ تتراوح أعمارهم ما بين 14-21 والتي توافق في الميدان الدراسي مرحلة الثانوية<sup>2</sup>.

**تعريف الإجرائي:** المراهقة وهي «الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي»، ولكنه ليس النضج نفسه لأن الفرد فبهذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي واجتماعي ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات

### -6- الدراسات المرتبطة بالموضوع :

تعتبر الدراسات السابقة والمرتبطة بالموضوع من أهم العناصر المعنية على حل مشكلة البحث لمالها من إسهامات سواء في التوجيه أو التخطيط أو ضبط المتغيرات، فهي تنثري المواضيع بفوائد عديدة بحيث تتدخل بطريقة أو بآخري في معالجة المشكلة وصياغة بحث نجحوا من خلال الدراسات التي قمت بها في المكتب انتقدت وجدت بعض الدراسات التي تناولت الموضوع بطرق مختلفة ومن بين هذه الدراسات هناك:

1- تركي راجح: اصول التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، 1989، ص241

2 - معوض حسن، طرق التدريس التربية البدنية، مكتبة القاهرة الجديدة، ط2، 1967، ص79

## 6-1 الدراسة الأولى :

### اسامة كامل اللالا 2010

عنوان الدراسة: السمنة وعلاقتها بفرض ضغط الدم ونسبة الهيموجلوبين بالدم وبعض المتغيرات الوظيفية تبعا لتوزيع نسبة الشحوم في الجسم. 2010.

#### - الهدف من الدراسة :

- التعرف على مستويات ضغط الدم ونسبة الهيموجلوبين بالدم وبعض التغيرات الوظيفية تبعا لتوزيع نسبة الشحوم في الجسم.

- التعرف على الفروق في بعض المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة تبعا لتوزيع نسبة الشحوم في الجسم

- دراسة العلاقة الارتباطية القائمة بين نسبة الشحوم في الجسم وضغط الدم ونسبة الهيموجلوبين بالدم وبعض المتغيرات الوظيفية تبعا للمؤشرات التي هي قيد الدراسة

#### - المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن.

#### - الأدوات المستخدمة :

القياسات الانتربومترية واشتملت على قياس الطول بالسنتيمتر وقياس الوزن بالكيلوغرام وقياس الدهون، حيث تم استخدامه نسبة الشحوم بالجسم بناءا على معادلة الخاصة بالفتيات "من خلال الحاسب الألى" الكومبيوتر، كذلك قياس معدل ضربات القلب في الراحة وقياس السعة الحيوية بواسطة جهاز قياس وظائف الرئة وقياس ضغط الدم.

#### - عينة الدراسة :

أعتمد الباحث على عينة ضمت مجموعتين الأولى 65 من ذوي الوزن الطبيعي والثانية 60 فردا يعانون من البدانة.



- نتائج الدراسة :

- نسبة الشحوم في الجسم ترتبط ارتباطا عكسيا مع السعة الحيوية لدى الفتيات المجموعة الثانية ذات نسبة الشحوم المرتفعة، وتميزت المجموعة الأولى بانخفاض معدل ضربات القلب في الراحة.

- هناك علاقة ارتباطية طردية دالة بين ارتفاع نسب الشحوم بالجسم ومعدل ضربات القلب في الراحة لدى فتيات المجموعة الثانية.

- هناك علاقة ارتباطية طردية دالة بين ارتفاع نسب الشحوم بالجسم وضغط الدم الانقباضي لدى المجموعة الثانية بالراحة.

- لم تكن العلاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين ضغط الدم الانبساطي ونسبة الشحوم بالجسم لدى المجموعتين.

- هناك علاقة ارتباطية عكسية غير دالة بين نسبة الشحوم ونسبة هيموجلوبين بالدم لدى فتيات المجموعتين.

6-2- الدراسة الثانية :

دراسة بلونيس رشيد (2013/2012) :

-عنوان الدراسة :

الخمول والعادات الغذائية كعامل خطر البدانة عند المراهقين- دراسة وصفية على تلاميذ المرحلة الثانوية لمؤسسات ولاية الجزائر، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضة جامعة الجزائر 3 "2013/2012"

- المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

**- الأدوات المستخدمة :**

الاستبيان الخاص بالعوادات الغذائية، الخمول، النشاط البدني، كما اعتمد الباحث على قياسات الانتريومترية.

**- عينة الدراسة :**

اعتمد الباحث على 2355 تلميذ

**- نتائج الدراسة :**

لقد أشارت معطيات هذه الدراسة الخاصة بالوزن الزائد ( البدانة محسوبة فيها ) إلى 24.6 بالمئة بحساب معايير ( IOTF ) ، مع تقدم لدي الفتيات 26.1 بالمئة و 25.6 بالمئة لدي الذكور ، وبالخصوص توزيع البدانة على مستوى البطن حسب الجنس ، اظهرت الدراسات تقدم لذكور ب 31.5 بالمئة مقابل 12.5 بالمئة عند الإناث ، بالمقابل اظهرت الدراسات ارتباطا ايجابيا بين مستوى البدانة الابوية وارتفاع مؤشر الكتلة البدنية ( IMC ) ، و ايضا وجد ارتفاع مستوى الأكل خارج أوقات الوجبات هو عامل في اختلال غذائي يؤدي إلى مخاطر ارتفاع الوزن لكثرة الاستهلاك للأطعمة التي تحتوي كثافة طاقوية عالية .

**6-3- الدراسة الثالثة :**

**لقريدي خير الدين 2015/2014**

**- اسم الدراسة :**

علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة عند المراهقين المتمدرسين في الجزائر دراسة ميدانية لتلاميذ الطور الثانوي للمقاطعة الشمالية لولاية سطيف

**- المنهج المستخدم:**

لقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

- الأدوات المستخدمة:

لقد اعتمد الباحث في دراسته على الاستبيان الخاص بمقياس النشاط البدني، والمقابلة.

- عينة الدراسة: بحث تمثلت في تلاميذ التعليم الثانوي للمقاطعة الشمالية لولاية سطيف والتي احتوت على 410 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

- نتائج الدراسة :

- بعض التلاميذ يعانون من الوزن الزائد وهذا ما توصل إليه من خلال قياس مؤشر الكتلة الجسمية

- هناك تباين في مستوى النشاط البدني لتلاميذ الطور الثانوي لمقاطعة سطيف الشمالية

- علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة هي علاقة عكسية ضعيفة

## ملخص البحث باللغة العربية :

معظم الظواهر التي يتعرض لها العالم الان ومن اهمها الظواهر الصحية اضحت متفشية بصورة كبيرة ، والاهتمام بها أصبح سائرا لدي الكثير من الباحثين ، وبالأخص جميع المنظمات الصحية العالمية ، بحث اصبحت معظم الأمراض القائمة حاليا لها علاقة باعتلال عضلة القلب وبضعف وظيفتها في الجسم هذا ما جعل الباحثين يهتمون عوامل الخطورة أمراض القلب ك التدخين والسمنة والتغذية وضغط الدم وسكري وغيرها من الأمراض المزمنة وظواهر الاجتماعية ومن خلال هذا جاءت الدراسة التي بعنوان :

**\* دور النشاط البدني الرياضي في تقليل من انتشار عوامل خطورة أمراض القلب لدي المراهقين المتمدرسين "15-18" \***

- دراسة ميدانية لبعض الثانويات بولاية تمنراست

حيث تهدف هذه الدراسة لمعرفة مستوي النشاط البدني الرياضي للتلاميذ الذي يساهم في ايجاد مؤشرات لها علاقة بالسمنة وضغط الدم والتغذية والتدخين لدي المراهقين المتمدرسين بولاية تمنراست ، واعطاء احصائيات حول حقيقة الظاهرة في هذه الفئة، اي تلاميذ المرحلة الثانوية وفي هذه المنطقة على الخصوص .

بحيث تمت هذه الدراسة على عينة 349 تلميذ يتراوح اعمارهم ما بين "15-18" سنة ، ممثلين لتلاميذ الطور الثانوي لبعض ثانويات تمنراست فقد اعتمدت من اجل ذلك مقياس مستوي النشاط البدني ، مقياس ضغط الدم وبالإضافة إلى استبيان خاص بالتغذية ، كذلك بالإضافة إلى استمارة طبية ، وكذلك بالاعتماد على القياسات الانتربومترية من اجل حساب مؤشر الكتلة الجسمية، ومن خلال هذه المعطيات توصلنا إلى النتائج التالية :

- انه توجد علاقة عكسية قوية بين النشاط البدني الرياضي ومؤشر الكتلة

- انه توجد علاقة عكسية قوية بين النشاط البدني الرياضي وضغط الدم

- انه توجد علاقة عكسية بين النشاط البدني الرياضي والتدخين

- انه توجد علاقة عكسية بين النشاط البدني الرياضي والتغذية

مما يجعلنا نؤكد على دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من عوامل خطورة أمراض القلب لدي المراهقين المتمدرسين بولاية تمنراست .

**الكلمات المفتاحية : النشاط البدني الرياضي ، القلب ، عامل خطورة ا "السمنة ضغط الدم ، التدخين ، التغذية " ، المراهقين المتمدرسين .**

Résumé de la recherche en français:

La plupart des phénomènes qui sont exposés au monde maintenant, et les phénomènes de santé les plus importants se sont largement répandus, et l'intérêt pour eux est devenu répandu j'ai beaucoup de chercheurs, en particulier toutes les organisations mondiales de la santé, la recherche est devenue la plupart des maladies existantes ont actuellement une cardiomyopathie fermée et une fonction altérée dans le :

\* Le rôle de l'activité physique sportive dans la réduction de la prévalence des facteurs de risque de maladie cardiaque chez les adolescents " 15-18" \*

- Étude sur le terrain de certains lycées de L'État de Tamanrasset

L'objectif de cette étude était de connaître le niveau d'activité physique et sportive des élèves ce qui aide à localiser les indicateurs liés à l'obésité, la pression artérielle, la nutrition et le tabagisme chez les adolescents scolarisés Paul Tamanrasset, en donnant les statistiques sur le phénomène réel dans cette catégorie, tous les enfants du secondaire dans cette région en particulier .

Cette étude a été menée sur un échantillon de 349 étudiants âgés entre les années "15-18", représentant les étudiants du niveau secondaire de certains lycées Tamanrasset, elle a été adoptée pour cette mesure du niveau d'activité physique, tensiomètre en plus d'un questionnaire nutritionnel, ainsi que vous en plus d'un formulaire médical, ainsi que s'appuyant sur :

-Il existe une forte relation inverse entre l'activité physique sportive et l'indice de masse

- Il existe une forte relation négative entre l'activité physique sportive et la pression artérielle

- Il existe une relation défavorable entre l'activité physique sportive et le tabagisme.

- Il existe une relation défavorable entre l'activité physique sportive et la nutrition.

Cela nous fait souligner le rôle de l'activité physique sportive dans la réduction des facteurs de risque de maladie cardiaque chez les adolescents éduqués dans L'état de Tamanrasset .

Mots-clés: activité physique sportive, cœur, facteur de risque d'obésité, tension artérielle, tabagisme, nutrition, adolescents .

## ملخص البحث باللغة الإنجليزية :

Search summary in English :

Most of the phenomena that are exposed to the world now, and the most important health phenomena became widespread in a large way , and interest in them became prevalent I have a lot of researchers, especially all the World Health Organizations, research became most of the existing diseases currently have closed cardiomyopathy and impaired function in the body this made the researchers :

\* The role of sports physical activity in reducing the prevalence of heart disease risk factors in adolescents " 15-18" \*

- Field study of some high schools in Tamanrasset state

The aim of this study was to know the level of physical activity and sport for pupils which helps in locating the indicators related to obesity, blood pressure, nutrition and smoking among adolescents attending school Paul Tamanrasset, giving the stats about the real phenomenon in this category, any secondary school children in this region in particular .

This study was conducted on a sample of 349 students aged between "15-18"years, representing students of the secondary level of some Tamanrasset high schools, it was adopted for this measure of the level of physical activity, blood pressure meter in addition to a nutrition questionnaire, as well as you in addition to a medical form, as well as relying on :

- There is a strong inverse relationship between sports physical activity and mass index
- There is a strong adverse relationship between sports physical activity and blood pressure
- There is an adverse relationship between sports physical activity and smoking.
- There is an adverse relationship between sports physical activity and nutrition.

This makes us emphasize the role of sports physical activity in reducing the risk factors of heart disease in adolescents educated in Tamanrasset state.

Keywords: sports physical activity, heart, obesity risk factor, blood pressure, smoking, nutrition, teens.