



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجزائر - 03

معهد التربية البدنية و الرياضية



أطروحة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية و

الرياضية

تخصص: نشاط بدني رياضي وقائي صحي

doct14552021

بعنوان:

البدانة وعلاقتها بالمستوى المعيشي
والنشاط البدني لدى المراهقين
المتدرسين في الجزائر

الدراسة الميدانية لتلاميذ الطور الثانوي للمقاطعة الشمالية لولاية سطيف

الفئة العمرية (15-18) سنة

تحت إشراف :

البروفيسور: بلونيس رشيد

من إعداد الطالب:

- لقردي خير

مساعد مشرف: د / أيت عمار توفيق

العام الجامعي: 2021/2020

الصفحة	المحتويات
أ	البسمة:
ب	شكر وتقدير:
ج	الاهداء:
هـ	محتويات البحث:
ط	قائمة الجداول:
ي	قائمة الأشكال:
01	مقدمة:
الجانب التهديدي: الاطار العام للدراسة	
05	1- الإشكالية:
08	2- فرضيات البحث:
08	3- أهداف البحث:
09	4- أهمية البحث :
10	5-أسباب اختيار الموضوع:
11	6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:
13	7-الدراسات السابقة والمشابهة:
الجانب النظري: الفصل الأول: النشاط البدني	
29	تمهيد :
30	1-1 تعريف النشاط البدني:
30	2-1 المقصود بالنشاط البدني المعتدل الشدة:
30	3-1 أنواع النشاط البدني:
31	4-1 خصائص النشاط البدني:
32	5-1 مستوى النشاط البدني:
33	6-1 أهمية قياس مستوى النشاط البدني:
34	7-1 محددات النشاط البدني:
37	8-1 العوامل المؤثرة في النشاط البدني:
38	9-1 تقييم احتياجاتك من النشاط البدني:
40	10-1 طرق قياس مستوى النشاط البدني:
42	11-1 تأثير نوع النشاط البدني على لياقتك:
42	12-1 النشاط البدني والتوازن السعري:

46	13-1 النشاط البدني واللياقة الصحية:
52	14-1 النشاط البدني واللياقة النفسية:
58	15-1 الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني بانتظام لدى المراهقين:
59	16-1 توصيات بشأن ممارسة النشاط البدني:
60	17-1 الحد الأدنى من النشاط البدني المعزز للصحة:
61	18-1 وصفة النشاط البدني المعززة للصحة:
63	19-1 المنافع النفسية للنشاط البدني:
64	20-1 النشاط البدني كاستراتيجية في إدارة الضغط:
65	21-1 النشاط البدني والبدانة:
67	22-1 نصائح وإرشادات عامة عند ممارسة النشاط البدني:
69	خلاصة:

الفصل الثاني: البدانة

71	تمهيد:
72	1-2 تعريف البدانة:
72	2-2 العوامل التي تؤدي إلى البدانة:
80	3-2 الفرضيات التي تبرر ظهور البدانة:
82	4-2 الآثار الصحية للبدانة:
86	5-2 أنواع البدانة:
87	6-2 قياس البدانة:
88	7-2 القياس:
107	خلاصة:

الفصل الثالث: المستوى المعيشي لدى المراهقين

109	تمهيد:
110	1-3 تعريف المراهقة:
110	2-3 الخصائص العمرية لمرحلة 15-18 سنة:
117	3-3 أنواع المراهقة:
118	4-3 مظاهر المراهقة:
118	5-3 الحاجات الأساسية للمراهق:
121	6-3 مشاكل مرحلة المراهقة:
124	7-3 علاقة المراهق بممارسة النشاط البدني:
124	8-3 تعريف المستوى المعيشي:

125	9-3 اتجاهات المستوى المعيشي:
127	10-3 نمط التغذية لدى المراهقين:
131	11-3 الوجبات الصحية:
133	12-3 السلوكيات الغذائية عند المراهقين:
134	13-3 سلوكيات غذائية سيئة عند المراهق:
138	14-3 أثر العوامل النفسية والاجتماعية في تناول الغذاء:
138	15-3 مشكلة البدانة في مرحلة المراهقة:
142	16-3 بعض اضطرابات الأكل المرتبطة بالبدانة:
144	خلاصة:

الجانب التطبيقي: الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

147	تمهيد:
148	1-4 الدراسة الاستطلاعية:
148	2-4 منهج الدراسة:
149	3-4 متغيرات الدراسة:
150	4-4 المجتمع و عينة البحث :
155	5-4 حدود الدراسة:
155	6-4 أدوات جمع البيانات:
159	7-4 صدق وثبات الادوات
160	8-4 المعالجة الإحصائية للبيانات:
160	9-4 صعوبات البحث:
161	خلاصة:

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

163	تمهيد:
164	1-5 عرض وتحليل نتائج الدراسة:
191	2-5 مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات:
204	3-5 الاستنتاج العام:
208	4-5 اقتراحات وفروض مستقبلية:
211	الخاتمة:
	قائمة المراجع والمصادر باللغة العربية:
	الملاحق:

مقدمة:

تعتبر ظاهرة البدانة مشكلة عالمية دقت ناقوس خطرها العديد من الدول العالم وجندت كافة الوسائل من اجل محاربتها والحد منها، باعتبارها مصدر أساسي وخطير للعديد من الامراض الخبيثة الحديثة والمعاصرة، الا ان العديد من دول العالم الثالث ومنهم الدول العربية بشكل عام والدولة الجزائرية بشكل خاص لم تقدم اهتمامات او ارقام حول انتشار هذه الظاهرة في الجزائر او تقديم حملات تحسيسية حول محاربتها او الحد منها، والخطر الأكبر في هذه الظاهرة انها تمس جميع شرائح المجتمع دون تفرق سواء كانوا كبارا او صغار (world health organisation,, 2009. p55).

فجسم الإنسان يتكون من شحوم وأجزاء أخرى غير شحمية، وتتكون الأجزاء غير الشحمية من العضلات، والعظام، والأنسجة الرخوة من غير العضلية. أما الشحوم في الجسم فتتقسم إلى شحوم أساسية وشحوم مخزنة، وتوجد الشحوم الأساسية في نخاع العظام، وحول القلب والرئتين والكبد والطحال والكلية والأمعاء، وفي الجهاز العصبي، بالإضافة إلى منطقة الحوض والثديين في النساء . و تعد الشحوم الأساسية ضرورية للعديد من الوظائف الفسيولوجية في الجسم، كما تبلغ نسبتها لدى الرجل البالغ حوالي 3-5% من كتلة الجسم، وترتفع هذه النسبة إلى 12% لدى المرأة. أما الشحوم المخزنة فتتراكم في الجسم وتخزن في الأنسجة الشحمية في منطقتين رئيسيتين، هما تحت الجلد، وفي الأحشاء، وتكون مهمتها الرئيسية توفير طبقة عازلة للجسم، كما تستخدم بالإضافة إلى المواد الكربوهيدراتية كطاقة، غير أن زيادة الشحوم المخزنة عن حد معين يعرض الشخص للعديد من الأمراض والمشكلات الصحية (Frank . katch et william.D.Mcardle ,1985.p85)

تكمن أهمية معرفة نسبة الشحوم في الجسم في أنها تعطينا معلومات دقيقة عن وجود البدانة من عدمها لدى الفرد، والمعروف أن البدانة تعد مصدر خطورة للإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل: أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، وداء السكري من نوع 2، وأمراض المفاصل، وغيرها .و إن تحديد نسبة البدانة في المجتمع يعد أيضاً ضرورياً كأحد المؤشرات الصحية المطلوب رصدها ومتابعتها من حين لآخر .كما أن معرفة نسبة الشحوم تساعدنا في التعرف بدقة على التغيرات التي تحدث لتركيب الجسم من جراء الانخراط في برنامج نشاط بدني أو إتباع نظام غذائي معين بغرض خفض الوزن، حيث المرغوب في الواقع هو تقليص كتلة الشحوم والإبقاء ما أمكن على كتلة العضلات (Frank katch et william.D.Mcardle.p86)

ويتم تحديد نسبة الشحوم في الجسم وبالتالي وجود السمنة لدى الإنسان بطرق مختلفة منها: تحديد كثافة الجسم ونسبة الشحوم عن طريق الوزن تحت الماء، تحديد كثافة الجسم ونسبة الشحوم عن طريق إزاحة الهواء، تحديد كثافة الجسم ونسبة الشحوم عن طريق الأشعة تحت الحمراء، على أن معظمها تعتمد على أجهزة غالية الثمن وتتطلب خبرة ودراية في الاستخدام. لكن من أسهل الوسائل غير المباشرة لتحديد البدانة لدى الشخص هي معرفة تناسب وزنه مع طوله، وذلك بحساب ما يسمى بمؤشر كتلة الجسم *BMI* و الذي يتم حسابه بقسمة الوزن (بالكيلوجرام) على مربع الطول (بالمتر)، ويكون تناسب الطول والوزن ملائماً لدى الراشدين عندما يبلغ المؤشر من 18.5 إلى أقل من 25 كلغ/م²، وإذا كان المؤشر أقل من 18.5 كلغ/م² فذلك يعني أن الشخص يعد نحيلاً، أي وزنه دون القدر المطلوب أما إذا كان المؤشر يبلغ أكثر من 25 كلغ/م² فيعني ذلك زيادة في الوزن، وإذا بلغ المؤشر 30 كلغ/م² فأكثر فهذا يوحي بوجود بدانة لدى الشخص (Frank .Ikatch et *william.D.Mcardle.opict.p87*)

وقد أوضحت دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية في سنة 2004 أن 32% من الأفراد البالغين يعانون من البدانة وكما أن نسبة البدانة في فرنسا كانت في سنة 1997 تقدر بـ 8.2% لتصبح في سنة 2003 تقدر 11.3% (Deborah Braka –Hassan ,2008.p8)

في حين تبقى الدراسات المهمة بزيادة الوزن والبدانة في الجزائر ناقصة فقد كشفت دراسة تم إجراؤها على بعض ولايات الوطن أن نسبة زيادة الوزن والبدانة في مدينة بوزريعة تعادل 18% و 9.92% في مدينة قسنطينة (Belounis Rachid ,2012–2013.p5)

ولهذا توجهنا نحو مدينة سطيف وبالضبط تلاميذ الطور الثانوي للمقاطعة الشمالية للولاية للحصول على عينة من أجل القيام بدراسة حول البدانة علاقتها بالمستوى المعيشي النشاط البدني لدى المراهقين المتمدرسين في الجزائر

ولإجراء هذا البحث قمنا بتقسيمه الى جانب تمهيدي يحتوي على: المقدمة والإشكالية وفرضيات البحث وأهدافه وأهميته العلمية والنظرية، وكذا الدراسات السابقة للبحث وأخيرا تم تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية وجانبيين: الجانب النظري والذي يتكون من ثلاثة فصول:

الفصل الاول الذي هو بعنوان النشاط البدني وأنواعه وخصائصه، ومستوى النشاط البدني، وأهمية قياسه وطرق قياسه، وكذلك العوامل المؤثرة فيه والفوائد الصحية الناتجة عن ممارسته وأهم التوصيات

بشأن ممارسته والحد الأدنى لنشاط البدني المعزز لصحة لنختم هذا الفصل بالنصائح والإرشادات العامة لممارسة النشاط البدني.

أما الفصل الثاني الذي هو بعنوان البدانة لدى المراهقين فقد تطرقنا فيه إلى تعريف البدانة والعوامل التي تؤدي إلى البدانة وكذا الفرضيات التي تبرر ظهور البدانة والآثار الصحية للبدانة وأنواع البدانة وقياس البدانة والقياس وخلاصة.

أما الفصل الثالث الذي هو بعنوان المستوى المعيشي لدى المراهقين فقد تطرقنا فيه إلى تعريف المراهقة والخصائص العمرية لفئة 15-18 سنة وأنواع المراهقة ومشاكلها مظاهرها والحاجات الأساسية للمراهق وعلاقة المراهق بممارسة النشاط البدني، وكذلك تعريف المستوى المعيشي، وبعض الجوانب التي تؤثر على المستوى المعيشي، ونمط التغذية الخاص بالمراهقين، والنصائح التي يجب إتباعها عند تناول أطعمة، والسلوكيات الغذائية عند المراهقين، ومشكلة البدانة عند المراهقين.

أما الجانب التطبيقي للبحث فيشمل فصلين: الفصل الرابع بعنوان الإجراءات والوسائل المنهجية للبحث، ولقد تطرقنا إلى الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع وأدوات جمع البيانات ومجالات البحث والعينة وكيفية اختيارها ومتغيرات البحث وكذلك المعالجة الإحصائية المناسبة للبيانات وأهم النقص والصعوبات التي واجهت الباحث.

أما الفصل الخامس الذي هو بعنوان عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث التي تسمح لنا بتحديد نوع العلاقة بين النشاط البدني والمستوى المعيشي وظاهرة البدانة لدى المراهقين في الجزائر وفي الأخير تم ختم البحث باستنتاج عام يبين فيه أهم النتائج المتوصل إليها.

1- الإشكالية:

انتشرت السمنة في العديد من الدول الصناعية، وهي الآن تزحف بقوة على البلدان التي هي في طور النمو. ذلك ما يشير إليه ويحذر منه التقرير الصادر عن منظمة الصحة العالمية حول تفشي السمنة في دول العالم وأهمية مكافحتها، وتعد السمنة مصدر خطورة كبيرة للعديد من الأمراض المزمنة، حيث ترتبط بالعديد من أمراض القلب والأوعية الدموية وداء السكري والجهاز الهضمي والمفاصل، والسمنة ولها تبعات نفسية و اجتماعية (هزاع بن محمد الهزاع 2009، ص20-21)

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن موقع تراكم الشحوم في الجسم هو الأكثر ارتباطاً بالمخاطر الصحية الناتجة عن السمنة، حيث يبدو أن تراكم الشحوم حول الجذع والبطن وفي الأحشاء أكثر خطورة على الصحة من تراكمها في الفخذين والأرداف. ويعتقد أن أحد الأسباب المهمة المؤدية إلى ذلك يكمن في أن الخلايا الشحمية (*Fat cells*) الموجودة في منطقة البطن لدى اللذين لديهم بدانة مفرطة تقوم بإطلاق دهونها في الأوعية الدموية المتجهة إلى الكبد مما يجعلها ترتبط بشكل أكبر بالمخاطر الصحية وكما تعنى العديد من الدول المتقدمة صناعياً في رصد ومراقبة انتشار السمنة بين مواطنيها، وصياغة خطط وأهداف بغرض مكافحتها والحد منها. فعلى سبيل المثال : صدر في بداية عام 2000م في الولايات المتحدة الأمريكية (كعادته كل عشر سنوات) التقرير الذي يحدد الأهداف الصحية للأمة لعام 2010م ، تحت مسمى : "أناس أصحاء عام 2010م، ولقد جاءت الأهداف المرغوب تحقيقها في عام 2010م تحت عشرة مؤشرات صحية. ولقد حل في المرتبة الأولى زيادة النشاط البدني لأفراد المجتمع الأمريكي ثم ثانياً خفض نسبة السمنة لديهم. ولقد حددت الأهداف الصحية الوطنية الأمريكية في التقرير على خفض نسبة الخمول البدني (*Inactivity*) لدى البالغين بما لا يزيد عن 20% بحلول عام 2010م. كما حث التقرير إلى خفض نسبة السمنة إلى 15% بدلاً مما هي عليه الآن وهو 23%. أما في بريطانيا فتشير دراسة علمية إلى أن السمنة ازدادت بصورة ملحوظة في العقد الماضي لدى البريطانيين، على الرغم من أن معدل الطاقة المستهلكة (من الغذاء) و قد أنخفض قليلاً مقارنة بما كان عليه قبل عقدين من الزمن. وتعزو الدراسة السبب إلى انخفاض معدل الطاقة المصروفة نتيجة لانخفاض مستوى النشاط البدني (هزاع بن محمد الهزاع، ص22).

وفي ظل الزيادة المستمرة للبدانة في العالم توضح منظمة الصحة العالمية أن عدد الأفراد المصابين بزيادة الوزن قد بلغ 1.6مليار شخص في العالم من بينهم 400 مليون شخص مصاب بالبدانة و هذا في سنة 2005 كما توضح التوقعات أن هذا العدد سوف يتحول الى حوالي 2.3 مليار شخص مصاب

بزيادة الوزن و700 مليون شخص مصاب بالبدانة في سنة 2015 هذا من جهة و من جهة اخرى حين يتزايد اعتماد المجتمعات على الوجبات السريعة كبيرة الحجم والغنية بالطاقة، فإن العلاقة بين استهلاك الأغذية السريعة والبدانة يصبح أكثر جذباً للاهتمام (تحرير عبد الرحمن عبيد مصيقر ، 2010.ص12) ففي الولايات المتحدة تضاعف استهلاك الوجبات السريعة ثلاث مرات وتضاعفت السرعات الحرارية الموجودة في هذه الوجبات أربع مرات فيما بين عام 1977 وعام 1995. و لكن يساعد توافر الإرشادات الغذائية على نطاق واسع بالقليل" في معالجة مشكلات الإفراط في تناول الطعام والاختيار السيء للأغذية. في الفترة من سنة 1971 إلى سنة 2000، تزايدت معدلات السمنة في الولايات المتحدة من 14.5% إلى 30.9% وفي أثناء نفس الفترة، وقعت زيادة في متوسط السرعات الحرارية المستهلكة. بالنسبة للسيدات، كانت الزيادة في المتوسط "335" في اليوم (1542 سعر حراري في عامي 1971 و1877 سعراً في سنة 2004) بينما كانت الزيادة في المتوسط بالنسبة للرجال 168 سعراً حرارياً في اليوم (2450 سعراً في 1971 و2618 سعراً في سنة 2004. (-Belounis Rachid, 2012) (2013.p5)

وقد اشار هزاع بن محمد أن 80 بالمائة من حالات الإصابة بمختلف أنواع السرطانات و البدانة سببها النوعية السيئة للأكل و النمط المعيشي السلبي و فهو يضيف حقيقة مؤكدة علميا بأننا لم نعد نمتلك ثقافة غذائية مثل ما كنا عليه في السابق، فمعظم النساء يعتمدن على الأكل الجاهز بدل الطهي في المنزل، والأكل الجاهز يندرج ضمنه المصبرات، الأكل السريع و المشروبات الغازية التي تحتوي على نسبة عالية من السكر التي تسبب في ظهور امراض عديدة مثل البدانة والسرطان ،،، الخ من الامراض المختلفة (هزاع بن محمد الهزاع ،2009.ص23)

أما في المجتمع الجزائري فقد كشفت بعض الدراسات التي تم إجراؤها على بعض الولايات الوطن توضح أن نسبة البدانة و زيادة الوزن في مدينة بوزريعة تعادل 18 % و 9.92% في مدينة قسنطينة. وكما أبرزت الدراسة التي أجريت عام 2011 و تناولت عينة تتكون من 2832 تلميذ يتابعون دراستهم بمختلف الأطوار بكل من الأبيار وبن عكنون وبزريعة وبن مسوس ودالي ابراهيم وحيدرة أن نسبة 20 بالمائة من هؤلاء الأطفال يعانون من زيادة الوزن بما فيه السمنة وذلك حسب معايير منظمة الصحة العالمية (Belounis Rachid ,2012-2013.p6)

و في دراسة لمعهد ماكينزي العالمي عام 2014م ،أشارت الى أن أكثر من 2.1 مليار شخص في العالم أو ما يقارب من 30 % من سكان العالم يعانون من زيادة الوزن و السمنة ، و تحذر الدراسة

الى أنه اذا ما لم يتم إتخاذ التدابير اللازمة لمكافحة السمنة سوف تصل هذه النسبة الى 41 % من سكان العالم بحلول عام 2030 (McKinsey Global Institute, 2014)

و في دراسة قام بها العزوطي علاء الدين 2020 توصل فيها أن 26.36% من التلاميذ يعانون من زيادة الوزن محسوب فيه البدانة حسب معايير IOTF و مؤشر الكتلة الجسمية ، كما سجلت الدراسة 25,00% من التلاميذ لديهم زيادة وزن و معرضين للبدانة بحسب قياسات محيط الجسم (العزوطي علاء الدين، 2020، ص 120)

و امام هذا الجدل حول البدانة و علاقتها بمسبباتها(نقص النشاط البدني و المستوى المعيشي السليبي) أدى بنا إلى التوجه نحو اجراء هذه الدراسة لمحاولة معرفة مدى انتشار البدانة بين الاوساط الثانوية و معرفة علاقتها بمستوى النشاط البدني و المستوى المعيشي لتلاميذ الطور الثانوي وهذا ما ادى بنا إلى طرح التساؤلات التالية :

1-1 التساؤل العام :

❖ هل للبدانة علاقة بالمستوى المعيشي والنشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي لمقاطعة الشمالية لولاية سطيف؟

1-2 التساؤلات الجزئية :

❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية بين الذكور و الإناث لدى تلاميذ الطور الثانوي الذين يتراوح أعمارهم ما بين 15 و 18 سنة ؟

❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى المعيشي بين الذكور و الإناث لدى تلاميذ الطور الثانوي الذين يتراوح أعمارهم ما بين 15 و 18 سنة؟

❖ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين البدانة والمستوى المعيشي لدى تلاميذ الطور الثانوي الذين يتراوح أعمارهم ما بين 15 و 18 سنة؟ .

❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني بين الذكور و الإناث لدى تلاميذ الطور الثانوي الذين يتراوح أعمارهم ما بين 15 و 18 سنة؟

❖ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين البدانة و النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي الذين يتراوح أعمارهم ما بين 15 و 18 سنة ؟

❖ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المستوى المعيشي والنشاط البدني لدى تلاميذ
الطور الثانوي؟

2- فرضيات البحث:

للإجابة على التساؤلات المطروحة تم صياغة الفرضيات الآتية:

2-1 الفرضية العامة:

❖ للبدانة علاقة عكسية بالمستوى المعيشي والنشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي لمقاطعة
الشمالية لولاية سطيف.

2-2 الفرضيات الجزئية:

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية بين الذكور و الإناث لدى تلاميذ
الطور الثانوي الذين يتراوح أعمارهم ما بين 15 و 18 سنة.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى المعيشي بين الذكور و الإناث لدى تلاميذ
الطور الثانوي الذين يتراوح أعمارهم ما بين 15 و 18 سنة .

❖ توجد علاقة عكسية بين البدانة و المستوى المعيشي لدى تلاميذ الطور الثانوي الذين يتراوح
أعمارهم ما بين 15 و 18 سنة .

❖ توجد فروق في مستوى النشاط البدني بين الذكور و الإناث لدى تلاميذ الطور الثانوي الذين
يتراوح أعمارهم ما بين 15 و 18 سنة .

❖ توجد علاقة عكسية بين البدانة و النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي الذين يتراوح
أعمارهم ما بين 15 و 18 سنة

❖ توجد علاقة طردية بين المستوى المعيشي و النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي الذين
يتراوح أعمارهم ما بين 15 و 18 سنة .

3- أهداف البحث :

تهدف دراستنا هذه إلى تحقيق الأهداف التالية:

❖ معرفة مستوى النشاط البدني لتلاميذ الطور الثانوي المقاطعة الشمالية لولاية سطيف يساعد
على التخطيط للمستقبل.

- ❖ التعرف على المستوى المعيشي لتلاميذ الطور الثانوي المقاطعة الشمالية لولاية سطيف يساعد على التخطيط للمستقبل .
- ❖ معرفة مدى انتشار البدانة بين الأوساط الثانوية للمقاطعة الشمالية لولاية سطيف و ذلك لمحاولة لمكافحتها و الحد منها.
- ❖ معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين البدانة و المستوى المعيشي عند تلاميذ المقاطعة الشمالية لولاية سطيف.
- ❖ معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين البدانة و مستوى النشاط البدني عند تلاميذ المقاطعة الشمالية لولاية سطيف.
- ❖ معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين المستوى المعيشي و النشاط البدني عند تلاميذ المقاطعة الشمالية لولاية سطيف.

4- أهمية البحث :

4-1 الأهمية النظرية :

إن تناولنا لموضوع مستوى النشاط البدني وعلاقته بانتشار البدانة لدى تلاميذ المدارس الثانوية في الحقيقة إيعاز للباحثين في ميدان التربية البدنية والرياضية وذلك لتحقيق النظر في القيمة الصحية التي تجر عن ممارسة النشاط البدني و إتباع أسلوب او نمط معيشي صحي من جهة ومن جهة أخرى قياس مستوى النشاط البدني، و محاولة الاهتمام بالبدانة باتباع مستوى معيشي صحي جيد في الجزائر. كما أن دراستنا هذه تكمن اهميتها لتوفير المعلومات والبيانات الخاصة بالنشاط البدني والمستوى المعيشي للاستفادة منها في وضع خطط وبرامج التي تساهم في توفير فرص أفضل لممارسة الرياضة من أجل مكافحة البدانة.

4-2 الأهمية التطبيقية والعلمية:

إن مبادرتنا البحثية هذه هي بمثابة مساهمة من جانبنا وفي تخصصنا في تبيين أهمية النشاط البدني وعلاقته بالبدانة وذلك من أجل الصحة والسلامة عن طريق ممارسة الرياضة، وهي اضافة جديدة الى العديد من الدراسات العلمية الميدانية، والتي أنت بنتائج مشجعة بخصوص الدور الحقيقي للنشاط البدني في مكافحة البدانة والوقاية منها على المدى الطويل، بحيث تشير نتائج علمية حول النشاط البدني إلى انخفاضه لدى البالغين يعد أحد العوامل الرئيسية المهيأة بالإصابة بالبدانة.

5-أسباب اختيار الموضوع:

إن اهتمام الباحث في الشروع في مثل هذا البحث لم يكن نتيجة الصدفة، بل هو نتيجة شعور الباحث بالمشكلة، مما أدى الى تبادل في ذهنه مجموعة من التساؤلات، لاسيما حول ظاهرة البدانة وما يصاحبها من مختلف الامراض و هذا ما دلت عليه الدراسات السابقة، و كذلك إحصائيات منظمة الصحة العالمية التي اعتبرت البدانة و زيادة الوزن رابع عوامل الخطورة في العالم، هذا من جهة و من جهة أخرى نجد مجموعة من الاسباب التي جعلت الباحث يتناول هذا الموضوع منها:

5-1 أسباب ذاتية:

- ❖ الرغبة في دراسة هذا الموضوع في المجتمع الجزائري للكشف عن خطورة ظاهرة البدانة ومحاولة تفادي الوقوع فيها.
- ❖ رغبة الباحث في التعمق فيما يخص المواضيع التي لها علاقة بالبعد الوقائي الصحي.
- ❖ كون الموضوع المدروس له علاقة بالتخصص

5-2 أسباب موضوعية:

- ❖ محاولة جلب الانتباه لضرورة رصد ومراقبة مستوى النشاط البدني وإبراز أهميته من اجل الصحة والسلامة.
- ❖ توفير بيانات أساسية ومرجعية عن النشاط والحمول البدني لدى المجتمع.
- ❖ النتائج المرتفعة لانتشار البدانة في الجزائر على حسب الدراسات المنجزة.
- ❖ استمرارية تتبع نتائج البدانة والنشاط البدني في الاوساط الثانوية.
- ❖ نقص المراجع والمذكرات التي تتناول موضوع المستوى المعيشي والبدانة
- ❖ نقص مكتبتنا في هذا النوع من الدراسات والمذكرات.
- ❖ تزويد العاملين في مجال الصحة ببعض الاحصائيات التي تعيد في محاربة انتشار الاوبئة بين التلاميذ الطور الثانوي.
- ❖ اهتمام الباحث بالمواضيع الخاصة بالتخصص (النشاط البدني الرياضي الوقائي الصحي)

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-6 النشاط البدني:

1-1-6 التعريف الاصطلاحي:

يعرف النشاط البدني على أنه أي حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة (Kino-Québec, 1999, p.8)

2-1-6 التعريف الإجرائي:

النشاط البدني هي حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي تروحي.

فالنشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية سواء كان عفويًا أو مخططاً له.

2-6 التمرين البدني:

1-2-6 التعريف الاصطلاحي

يعني التمرين البدني *exercice* ممارسة الشخص نوعاً معيناً من النشاط البدني بهدف تطوير اللياقة البدنية أو أحد مكوناته (هزاع بن محمد الهزاع، ص12)

2-2-6 التعريف الإجرائي: يقصد بالتمرين البدني ان يمارس الرياضي مجموعة من الانشطة

البدنية من اجل تطوير الكفاءة البدنية الرياضية.

3-6 البدانة:

1-3-6 التعريف الاصطلاحي:

تعرف البدانة على أنها زيادة في النسيج الشحمي للجسم وتحدث نتيجة تزايد كمية الطعام التي يتناولها الإنسان عن حاجته اليومية لتأدية وظائفه الطبيعية وبالتالي هذه الطاقة إلى نسيج شحمي يختزن في جميع أجزاء الجسم بما فيها تحت الجلد (Obesity the science inside ,2006 p32)

6-3-2 التعريف الإجرائي:

تُعرف السمنة على أنها تراكم الدهون بشكل زائد ومفرط ما قد يؤدي إلى الإصابة بالأمراض، وتعد نسبة كتلة الجسم مؤشراً بسيطاً للوزن مقابل الطول وتستخدم عادة لتصنيف فرط الوزن والسمنة بين البالغين من السكان والأفراد عموماً.

6-4-4 المراهقة:

6-4-1 التعريف الاصطلاحي:

هي عبارة عن مرحلة الفصل بين عالم الطفولة وعالم الرشد، وتتميز مرحلة المراهقة بالبلوغ الذي تظهر آثاره في التغيرات والتحويلات في كل النواحي الفيزيولوجية الذهنية، النفسية الانفعالية (أحمد لوغريت، 1994/1995، ص36)

6-4-2 التعريف الإجرائي:

هي مصطلح وصيغة يقصد بها مرحلة انتقالية للنمو تبدأ من نهاية مرحلة الطفولة الى غاية مرحلة النضج .

6-5-5 المستوى المعيشي:

6-5-1 التعريف الاصطلاحي:

هو البيئة التي يختارها الإنسان ليعيش فيها وكيفية تعامله معها كل حسب مقدرته ووضعها في المجتمع وقناعاته الشخصية. فالمستوى المعيشي يختلف من فرد إلى آخر. يعتبر المستوى المعيشي انعكاساً لصورة الفرد وقيمه الذاتية والطريقة التي يرى فيها نفسه ويراه بها الآخرون. وهي نموذجاً متكاملًا من النشاطات سواء أكانت هواية أو نوع من أنواع الرياضة أو التسوق أو حضور المناسبات الاجتماعية، وتشمل هذه المجموعة أيضاً الاهتمامات مثل الأكل ويدخل ضمنها الآراء الاجتماعية (The Lifestyle Affects the Brain Health,2006 p32)

6-5-2 التعريف الإجرائي:

هو ذلك النمط الذي يعيشه الفرد في مجتمع معين وفق مقدرته وقناعاته. ويقصد به في هذه الدراسة هو نموذجاً متكاملًا من النمطين: الاول متعلق بالتغذية و الثاني متعلق بالنمط السلوكي الحركي، سواء أكانت هواية أو ممارسة نوع من أنواع الرياضة، بحيث قد يتبع فيه الفرد

مستوى معيشي ايجابي مفعم بممارسة الانشطة الرياضية وإتباع نمط غذائي صحي، أو مستوى معيشي سلبي يكون فيه قليل الحركة و يتبع نمط غذائي غير صحي.

7- الدراسات السابقة والمثابفة:

تعتبر الدراسات السابقة والمثابفة من أهم العناصر المعينة على حل لمشكلة البحث لما لها من إسهامات سواء في التوجيه أو التخطيط أو ضبط المتغيرات، فهي تثري الموضوع بفوائد عديدة حيث تتدخل بطريقة أو بأخرى من أجل معالجة المشكلة وصياغة بحث ناجح، من خلال الدراسة المسحية للمكتبات التي قام بها الباحث فقد وجد عدة دراسات سابقة تناولت موضوعات مختلفة، تدرس أحد متغيرات الدراسة الحالية وهي كالتالي:

7-1 الدراسات باللغة العربية:

➤ الدراسة الاولى: (العزوي علاء الدين 2020)

❖ عنوان الدراسة: البدانة علاقتها باضطراب السلوكيات الغذائية و الخمول البدني لدى المراهقين المتدرسين 15-18 سنة اطروحة دكتوراه 2020 معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر
03

❖ الهدف من الدراسة: محاولة معرفة علاقه البدانة باضطراب السلوكيات الغذائية و الخمول البدني لدى المراهقين المتدرسين 15-18 سنة

❖ المنهج المستخدم: منهج وصفي مقارنة

❖ الأدوات المستخدمة: استبيان لقياس مستوى النشاط البدني (NAP) و مؤشر الكتلة الجسمية IMC و محيط الجسم لقياس البدانة و إستبيان لقياس السلوكيات الغذائية

❖ عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 960 تلميذ

❖ نتائج الدراسة :

• وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى النشاط البدني و مؤشر الكتلة الجسمية لتلاميذ

• يوجد ارتباط عكسي بين محيط الجسم و مستوى النشاط البدني عند التلاميذ

• يوجد ارتباط إيجابي بين مؤشر الكتلة الجسمية و العادات الغذائية لدى التلاميذ

• توجد علاقة إرتباطية بين محيط الجسم و اضطراب السلوكيات الغذائية لدى التلاميذ

• عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النشاط البدني و اضطراب السلوكيات الغذائية لدى التلاميذ

• وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين السمنة وزيادة الوزن و كمية المواد الغذائية المتناولة من طرف التلاميذ

➤ الدراسة الثانية : (سي الطاهر حسان 2015)

❖ عنوان الدراسة: قياس مستوى النشاط البدني و علاقته بزيادة الوزن لدى المراهقين الطور المتوسط لفئة 12-16 سنة

❖ الهدف من الدراسة: محاولة قياس مستوى النشاط البدني و علاقته بزيادة الوزن لدى المراهقين الطور المتوسط لفئة 12-16 سنة رسالة ماجستير 2015 معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر 03

❖ المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي

❖ الأدوات المستخدمة: إعتد الباحث في دراسته على مقياس مستوى النشاط البدني NAP ومؤشر الكتلة الجسمية IMC

❖ عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة في 300 تلميذ من دائرة معاتقة ولاية تيزي وزو

❖ نتائج الدراسة:

• توجد علاقة ارتباطية ضعيفة بين مستوى النشاط البدني و مؤشر الكتلة الجسمية لدى تلاميذ الطور المتوسط معامل الارتباط يقدر ب-0,21

• ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية لدى التلاميذ فيما يخص مستوى النشاط البدني

• ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية لدى التلاميذ فيما يخص مؤشر الكتلة الجسمية

➤ الدراسة الثالثة : (العزوطي علاء الدين 2015)

❖ عنوان الدراسة: دراسة علاقة مستوى والتوازن الغذائي بالبدانة لدى المراهقين المتمدرسين رسالة ماجستير معهد التربية البدنية جامعة الجزائر 03

❖ الهدف من الدراسة: محاولة الكشف عن العلاقة بين مستوى النشاط البدني والتوازن الغذائي بالبدانة لدى المراهقين المتمدرسين

❖ المنهج المستخدم: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المقارن

❖ **الأدوات المستخدمة:** اعتمد الباحث على مجموعة من الأدوات من بينها الاستبيان العالمي لقياس مستوى النشاط البدني NAP و مؤشر الكتلة الجسمية IMC و استبيان خاص بالعبادات الغذائية

❖ **عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من 406 تلميذ

❖ **نتائج الدراسة :**

• وجود علاقة عكسية ضعيفة بين مستوى النشاط البدني و مؤشر الكتلة الجسمية لدى التلاميذ

• وجود علاقة عكسية ضعيفة بين مستوى النشاط البدني و البدانة لدى التلاميذ

• وجود علاقة عكسية ضعيفة بين مستوى النشاط البدني و الوزن الزائد لدى التلاميذ

• وجود علاقة طردية ضعيفة بين التوازن الغذائي و مؤشر الكتلة الجسمية لدى التلاميذ

• وجود علاقة طردية ضعيفة بين التوازن الغذائي و البدانة لدى التلاميذ

• وجود علاقة طردية ضعيفة بين التوازن الغذائي و الوزن الزائد لدى التلاميذ

➤ **الدراسة الرابعة:** (لقريري خير (2015)

❖ **عنوان الدراسة:** دراسة علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة عند المراهقين المتدربين

في الجزائر دراسة ماجستير معهد التربية البدنية جامعة الجزائر 03

❖ **الهدف من الدراسة:** محاولة الكشف عن العلاقة بين النشاط البدني و ظاهرة البدانة عند المراهقين

❖ **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي

❖ **الأدوات المستخدمة:** اعتمد الباحث على مجموعة من الأدوات من بينها الاستبيان العالمي

لقياس مستوى النشاط البدني NAP و مؤشر الكتلة الجسمية IMC

❖ **عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من 410 تلميذ من التعليم الثانوي للمقاطعة الشمالية لولاية سطيف

❖ **نتائج الدراسة:**

• بعض تلاميذ الطور الثانوي للمقاطعة الشمالية لولاية سطيف يعانون من البدانة وزيادة

الوزن وهذا ما تم التوصل إليه من خلال قياس مؤشر الكتلة الجسمية (IMC) بحيث كانت

النتائج كالتالي:

-نسبة البدانة عند التلاميذ الطور الثانوي لمقاطعة سطيف الشمالية : 4.9 %
-نسبة البدانة عند الذكور : 5.3% و عند الإناث : 4.6% و هذه النسبة في حالة مرض و
يجب التكفل بها

-نسبة التلاميذ الذين يعانون من زيادة الوزن : 20% وهذه النسبة معرضة للإصابة بالبدانة ويجب
التكفل قبل إصابتها بالمرض والذي سيكلف المجتمع تكاليف باهظة لعلاجها
-نسبة الوزن الناقص عند التلاميذ : 5.6 %

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية على حسب الجنس والسن
- هناك تباين في مستوى النشاط البدني لتلاميذ الطور الثانوي لمقاطعة سطيف الشمالية و يمارسون
أنشطة عادية و عالية و عالية جدا و هذا ما تم التوصل إليه من خلال رصد مستوى النشاط البدني
بواسطة استبيان خاص بقياس مستوى النشاط البدني. بحيث كانت نتائج مستوى النشاط البدني لديهم
كما يلي :

-نسبة التلاميذ الذين هم في حالة خمول بدني هي : 7.1% و هذه النسبة معرضة للإصابة
بأمراض العصر مثل : السمنة و داء السكري و هشاشة العظام إلخ و على حسب رأي ربما
هناك عوامل كثيرة تمنع المراهقين من المواظبة على ممارسة النشاط البدني، وهي : ضيق الوقت وانعدام
الحافز، وقلة الدعم والتوجيه المقدمين من الأخصائيين ، والإحساس بالحرَج و نقص الكفاءة، وقلة
الأماكن والمرافق المخصصة للأنشطة الرياضية، والجهل السائد بفوائد النشاط البدني على الصحة وكما
أن الدراسات الوبائية التي أجريت على عدد كبير من الناس، وأكدت على وجود العلاقة بين الخمول
البدني والإصابة بالعديد من أمراض العصر، وبينت الدور الوقائي والعلاجي الذي تسهم به ممارسة
النشاط البدني في مجابهة العديد من الأمراض المزمنة و التي سبق ذكرها .

- نسبة التلاميذ الذين يمارسون أنشطة عادية هي : 34.6%
- نسبة التلاميذ الذين يمارسون أنشطة عالية هي : 27.3%
- نسبة التلاميذ الذين يمارسون أنشطة جد عالية هي : 31%
- علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة هي علاقة عكسية ضعيفة أي كلما كان مستوى النشاط
البدني عالي كلما انخفضت نسبة البدانة و العكس صحيح أي كلما كان مستوى النشاط البدني
متدني كلما ارتفعت نسبة البدانة و هذا يدل أيضا على أن البدانة تساهم فيه عوامل أخرى
مثل : التغذية و العامل الوراثي و التي تحتاج دراسة في المستقبل

➤ **الدراسة الخامسة :** (مقاوسي كريمة 2011)

❖ **عنوان الدراسة:** البدانة ونمط الحياة -دراسة فارقية بين البدنيين وغير البدنيين من المراهقين دراسة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية و العلوم الإسلامية، جامعة العقيد الحاج لخضر - باتنة - (2011).

❖ **الهدف من الدراسة:** محاولة الكشف عن العلاقة بين البدانة ونمط الحياة لدى عينة من المراهقين.

❖ **المنهج المستخدم:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن.

❖ **الأدوات المستخدمة:** استبيان خاص بنمط الحياة والسلوكيات الغذائية، تم توزيعه على أفراد عينة الدراسة.

❖ **عينة الدراسة:** تكونت العينة من 80 مراهقا في كلا الجنسين موزعة إلى 40 مراهقا غير بدين (20 ذكور-20 إناث)، و 40 مراهقا بدينا (20 ذكور-20 إناث).

نتائج الدراسة: خلصت الدراسة إلى أنه توجد فروق بين البدنيين وغير البدنيين من الجنسين في الأنشطة البدنية وذلك لصالح الذكور غير البدنيين والإناث غير البدينات، كما أنه توجد فروق بين البدنيين وغير البدنيين من الجنسين في العادات الغذائية وذلك لصالح الذكور البدنيين والإناث البدينات في انتشار العادات الغذائية السلبية. وأظهرت كذلك أنه توجد فروق بين البدنيين وغير البدنيين من الجنسين في مؤشر الكتلة الجسمية وذلك لصالح الذكور غير البدنيين والإناث البدينات. وأظهرت كذلك وجود فروق بين البدنيين والبدينات في نمط الحياة في العادات الغذائية، والنشاط البدني، والتعامل مع الضغط النفسي) وذلك لصالح الإناث البدينات. وأظهرت أيضا وجود فروق بين غير البدنيين وغير البدينات في نمط الحياة، وذلك لصالح الذكور غير البدنيين.

➤ **الدراسة السادسة :** دراسة (هاشم عدنان الكيلاني 2009)

❖ **عنوان الدراسة:** تأثير النشاط البدني على مستوى السمنة واللياقة البدنية لدى أطفال الصف الرابع والخامس، قسم التربية الرياضية كلية التربية - جامعة السلطان قابوس، مسقط-سلطنة عمان (2009).

❖ **الهدف من الدراسة:** هدفت الدراسة إلى تحديد أثر النشاط البدني على مستوى السمنة واللياقة البدنية لدى أطفال الصف الرابع والخامس.

- ❖ **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي
- ❖ **الأدوات المستخدمة:** برنامج النشاط البدني لمدة عشرة أسابيع تم إعداده من طرف الباحث.
- ❖ **عينة الدراسة:** اعتمد الباحث في هذه الدراسة على عينة قوامها 28 طالبا وطالبة
- ❖ **نتائج الدراسة:**
 - أظهرت نتائج اختبارات للأزواج، وجود أثر إيجابي للنشاط البدني على السمنة واللياقة البدنية، ومن مؤشرات نجاح البرنامج أنه سهل عملية ممارسة التمارين الرياضية بشكل دائم من قبل الطلبة.
 - ويشير هذا النجاح إلى أهمية تعزيز ممارسة النشاط البدني، التمارين الرياضية لدى الأطفال والشباب على حد سواء، فمع التركيز على المشاركة الفعالة في البرنامج، استطاع طلاب الصف الرابع والخامس المعرضين لخطر الإصابة بالوزن الزائد تحسن حالتهم الصحية المرتبطة باللياقة البدنية، ومما يؤكد نجاح البرنامج أيضا تحسن عادات النوم لدى الأطفال ونومهم بشكل أفضل، وازدياد نشاطهم في المنازل.
- **الدراسة السابعة :** (أسامة كامل اللالا 2010)
- ❖ **عنوان الدراسة:** السمنة و علاقتها بفرط ضغط الدم ونسبة الهيموجلوبين بالدم وبعض المتغيرات الوظيفية لدى الفتيات (2010).
- ❖ **الهدف من الدراسة:**
 - التعرف على مستويات ضغط الدم ونسبة الهيموجلوبين بالدم وبعض المتغيرات الوظيفية تبعا لتوزيع نسب الشحوم في الجسم.
 - التعرف على الفروق في بعض المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة تبعا لتوزيع نسب الشحوم في الجسم.
 - دراسة العلاقات الارتباطية القائمة بين نسب الشحوم في الجسم وضغط الدم ونسبة الهيموجلوبين بالدم وبعض المتغيرات الوظيفية تبعا للمؤشرات التي هي في الدراسة.
- ❖ **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج الوصفي، المقارن.
- ❖ **الأدوات المستخدمة:** القياسات الأنثروبومترية واشتملت على قياس الطول بالسنتيمتر وقياس الوزن بالكيلوغرام وقياس الدهون، حيث تم استخراج نسبة الشحوم بالجسم بناءا على المعادلة الخاصة

بالتفتيات (من خلال الحاسب الآلي الكمبيوتر)، كذلك قياس معدل ضربات القلب في الراحة وقياس السعة الحيوية (Vital Capacity) بواسطة جهاز قياس وظائف الرئة (Spiro Sift) وقياس ضغط الدم.

❖ **عينة الدراسة:** اعتمد الباحث على عينة ضمت مجموعتين الأولى 65 من ذوي الوزن الطبيعي والثانية 60 فردا يعانون من البدانة.

❖ **نتائج الدراسة:**

- نسبة الشحوم بالجسم ترتبط ارتباطا عكسيا دالا مع السعة الحيوية لدى فتيات المجموعة الثانية ذات نسبة الشحوم المرتفعة، وتميزت فتيات المجموعة الأولى بانخفاض معدل ضربات القلب في الراحة.
- هناك علاقة ارتباطيه طردية دالة بين نسبة الشحوم في الجسم ومعدل ضربات القلب في الراحة لدى فتيات المجموعة الثانية.
- هناك علاقة ارتباطيه طردية دالة بين ارتفاع نسب الشحوم بالجسم وضغط الدم الانقباضي لدى المجموعة الثانية بالراحة.
- لم تكن العلاقة الارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ضغط الدم الانبساطي ونسبة الشحوم بالجسم لدى فتيات المجموعتين.
- هناك علاقة ارتباطية عكسية غير دالة بين نسبة الشحوم بالجسم ونسبة الهيموجلوبين بالدم لدى فتيات المجموعتين.

➤ **الدراسة الثامنة:** دراسة (ياسر عبد العظيم سالم، تهاني عبد العزيز إبراهيم 1991)

- ❖ **عنوان الدراسة:** تأثير برنامج تدريبي في علاج البدانة للسيدات والرجال المترددين على وحدة الكفاءة البدنية والبحوث في كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق (1991).
- ❖ **الهدف من الدراسة:** التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في علاج البدانة للسيدات والرجال المترددين على وحدة الكفاءة البدنية والبحوث بكلية التربية الرياضية بالزقازيق -بنين وذلك من خلال تحديد نسبة زيادة الوزن الناتج عن زيادة النسيج الدهني.
- ❖ **المنهج المستخدم:** استخدم الباحثان المنهج التجريبي

❖ **الأدوات المستخدمة:** المقابلة الشخصية مع أفراد عينة البحث لشرح أهداف البحث لهم ،جهاز رستاميتير لتحديد الطول، ميزان طبي للوزن جهاز قياس نسبة الجلد، شريط لتحديد محيطات الجسم.

• **البرنامج التدريبي :** استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا، وبمدة 60 دقيقة زمن الوحدة الواحدة

❖ **عينة الدراسة:** عينة عمدية من السيدات والرجال البدناء المترددين على وحدة الكفاءة البدنية والبحوث بكلية التربية الرياضية للبنين - الزقازيق- وعددهم 20 سيدة و20 رجل تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات اثنتان تجريبية و اثنتان ضابطة في كل مجموعة 10. وبلغ معدل أعمارهم 25 - 35 سنة، وطبق البرنامج التدريبي المقترح كمتغير تجريبي على المجموعتين التجريبتين من النساء والرجال، فيما مارست المجموعتان الضابطتان برنامجا حرا.

❖ **نتائج الدراسة:**

• البرنامج المقترح إيجابي في علاج البدانة لمعظم المتغيرات المختارة قيد البحث للرجال والسيدات.

• البرنامج المقترح لم يؤثر على وزن الجسم بدون دهون للرجال والسيدات.

• حققت السيدات تقوفا في معدل التحسن في محيطات الصدر والعضد على الرجال.

• حقق الرجال أعلى نسبة تحسن في قياسات نتائج الجلد دون الدهن ومحيطات الخصر والحوض والفخذ نتيجة تطبيق البرنامج المقترح عنه لدى السيدات.

7-2 الدراسات باللغة الأجنبية:

➤ **الدراسة الاولى:** دراسة (بلونيس رشيد ، 2012/2013)

❖ **عنوان الدراسة:** الخمول والعادات الغذائية كعالمي خطر البدانة عند المراهقين دراسة وصفية على تلاميذ المرحلة الثانوية لمؤسسات ولاية الجزائر، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية، جامعة الجزائر 3- (2012/2013)

❖ **الهدف من الدراسة:** تقدير مدى انتشار ظاهرة الوزن الزائد والبدانة لدى المراهقين المتمدرسين وتحديد العوامل ذات الصلة بالبدانة كالخمول والعادات الغذائية، بغرض توجيه عملية وضع برنامج للنشاط البدني والرياضي المدرسي الوقائي

- ❖ **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج الوصفي التحلي.
- ❖ **الأدوات المستخدمة:** الاستبيان الخاص بالعادات الغذائية، الخمول، النشاط البدني، كما اعتمد الباحث على القياسات الانتريومترية
- ❖ **عينة الدراسة:** اعتمد الباحث على عينة من 2355 تلميذا.
- ❖ **نتائج الدراسة:** لقد أشارت معطيات هذه الدراسة الخاصة بالوزن الزائد (البدانة محسوبة فيها) إلى 24.6% بحسب معايير (IOTF)، مع تقدم طفيف لدى الفتيات (26.1%) و 25.6% لدى الذكور، وبخصوص توزيع البدانة على مستوى البطن حسب الجنس، أظهرت الدراسة تقدم الذكور بـ 31.5% مقابل 12.5% عند الإناث. بالمقابل أظهرت الدراسة ارتباطا إيجابيا بين البدانة الأبوية و ارتفاع مؤشر الكتلة البنية (IMC). وأيضا وجد أن ارتفاع مستوى الأكل خارج أوقات الوجبات هو عامل اختلال غذائي يؤدي إلى رفع مخاطر ارتفاع الوزن لكثرة استهلاك الأطعمة التي تحوي كثافة طاقوية عالية

➤ **الدراسة الثانية:** دراسة (عبد القوي رشيد) (2013/2012)

- ❖ **عنوان الدراسة:** فاعلية برنامج رياضي مقترح لخفض نسبة الشحوم في الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة -دراسة تجريبية على تلاميذ المرحلة المتوسطة بعين الدفلى، رسالة ماجستير بمعهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم (2013/2012)
- ❖ **الهدف من الدراسة:**

- تصميم وتطبيق برنامج رياضي لخفض نسبة الشحوم لعينات البحث من الذكور والإناث المصابين بالسمنة.
- تحديد تأثير البرنامج الرياضي المقترح في خفض نسبة الشحوم عند تلاميذ عينة البحث من الذكور والإناث المصابين بالسمنة.
- تحديد تأثير البرنامج الرياضي المقترح على بعض المتغيرات الوظيفية نبض القلب وقت الراحة، ضغط الدم الانقباضي، السعة الحيوية) عند تلاميذ عينة البحث من الذكور والإناث المصابين بالسمنة.
- دراسة العلاقة بين خفض نسبة الشحوم في الجسم وبعض المتغيرات الوظيفية (نبض القلب وقت الراحة، ضغط الدم الانقباضي، السعة الحيوية) عن تلاميذ عينة البحث من الذكور والإناث المصابين بالسمنة.

- ❖ **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي
- ❖ **الأدوات المستخدمة:** برنامج مقترح لتخفيض نسبة الشحوم، الاستبيان الخاص بقياس السرعات الحرارية، الاستبيان الخاص بقياس مستوى النشاط البدني.
- ❖ **عينة الدراسة:** تلاميذ المرحلة المتوسطة (ذكور وإناث) المصابين بالسمنة يتراوح سنهم ما بين (12-15 سنة)، عددهم 43 تلميذا (24 إناث، 19 ذكور).
- ❖ **نتائج الدراسة:**

- إن البرنامج الرياضي المقترح أدى إلى خفض نسبة الشحوم في الجسم بنسبة 1.63% للذكور و1.14% بالنسبة للإناث.
- إن مدة البرنامج الرياضي غير كافية للتخلص من السمنة بصفة نهائية.
- لا توجد علاقة بين نسبة الشحوم وكل من نبض القلب، ووقت الراحة وضغط الدم الانقباضي في هذه المرحلة العمرية

➤ **الدراسة الثالثة** Salaun Laureline : دراسة العلاقة بين مستوى النشاط البدني وتكوين

الجسم لدى الأطفال الذين يعانون من تخلف ذهني ، أطروحة الدكتوراة اختصاص علوم وتقنيات في الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة 1 Claude Bernard Lyon 2010-2011 .

وتم إجراء البحث على 87 فرد وتمثلت أهدافه فيما يلي :

- متابعة تطور تكوين الجسم لدى الأطفال المعاقين وكذا مستوى اللياقة البدنية لديهم
- ابتكار برنامج للأنشطة البدنية يساعد على المحافظة على الوزن لدى الأطفال المعاقين ، في حيث تمثلت النتائج المتوصل إليها في
- زيادة نسبة الكتلة الشحمية لدى الأطفال المعاقين يعمل على التقابل من مستوى القدرة الدورية التنفسية ، القوة ، تحمل القوة ، المرونة .
- زيادة مستوى النشاط البدني لدى الأطفال المعاقين يسمح بالمحافظة على مستوى منخفض من نسبة الشحوم في الجسم ويكون بمثابة وقاية من الزيادة في الوزن .

➤ **الدراسة الرابعة** : دراسة (سليمة طالبي 2011)

❖ **عنوان الدراسة:** انتشار السمنة لدى الأطفال المتمدرسين بولاية تبسة السلوكات الغذائية والعامل الاجتماعي الاقتصادي، أطروحة دكتوراه، معهد علوم التغذية وتكنولوجيا الغذاء، جامعة منتوري بقسنطينة (2007/1995)

❖ **الهدف من الدراسة:**

- تقدير مدى انتشار السمنة وزيادة الوزن بين الأطفال المتمدرسين بولاية تبسة
- تقدير مستوى النشاط البدنية والسلوكات الغذائية ومستوى المعيشة

❖ **المنهج المستخدم:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحلي.

❖ **الأدوات المستخدمة:** الاستبانة الخاصة بتقدير مستوى النشاط البدني، والاستبيان الخاص بالعوادات الغذائية والاستبيان الموجه إلى الآباء.

❖ **عينة الدراسة:** اعتد الباحث على عينة من 21618 تلميذا

❖ **نتائج الدراسة:**

• وتيرة الزيادة في الوزن والسمنة قدرت ب 11.37 % خلال الفترة الممتدة من 1997 إلى 2007.

• انتقلت هذه النسبة من 17.39 % خلال الفترة 1995-1998 إلى 8.49 % خلال 2007/2005 حيث أن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 10-13 سنة هم وحدهم الذين مثلوا تطورات خلال هذه الفترة، البنات كن أكثر عرضة للسمنة، والذكور كانوا اقل عرضة لزيادة الوزن.

• بالرغم من أن الفرق لم يكن كبيرا إلا أن انتشار السمنة كان أكثر لدى الأسر ذات المستوى الاقتصادي والاجتماعي المرتفع، وقد يكون ذلك مرتبطا بسهولة الحصول على الأغذية الغنية بالطاقة، التي تؤدي إلى اختلال التوازن الغذائي، مما يؤدي إلى السمنة وزيادة الوزن. كما يلاحظ وجود علاقة بين السمنة لدى الآباء والسمنة لدى الأبناء.

• وجود علاقة وطيدة بين استهلاك الطاقة والوقت الذي يمضيه الأطفال في اللعب خارج المنزل، وكذلك استهلاك الطاقة ومستوى النشاط البدني.

➤ **الدراسة الخامسة:** (Derborah Braka -Hassan , 2008)

دراسة بعنوان -فوائد مختلف طرق قياس تكوين الجسم في الطب العام أطروحة الدكتوراه

إختصاص طب عام جامعة الطب Creteil 2008

- تم إجراء البحث على 25 امرأة بدنية
- تهدف الدراسة الى إستعمال مختلف طرق قياس مكونات الجسم من بينها الشحوم (طريقة تحليل المقاومة الكهروحيوية طريقة إزاحة الهواء طريقة الأشعة تحت الحمراء)
- ومن بين النتائج المتوصل إليها:
 - وجود علاقة طردية بين طريقة إزاحة الهواء و طريقة الأشعة فيما يخص قياس نسبة الشحوم في الجسم
 - غياب العلاقة بين طريقة تحليل المقاومة الكهروحيوية و طريقة الاشعة
 - طريقة إزاحة الهواء مكلفة و غير مؤهلة لدراسة التغيرات التي تحدث على مستوى الشحوم لدى الأشخاص البدناء
 - زيادة نسبة الشحوم في الجسم يؤثر على الصفات البدنية (التحمل والقوة المرونة)
 - زيادة نسبة الشحوم في الجسم يؤثر على القدرة القلبية
 - قلة النشاط البدني يولد زيادة في الوزن و البدانة
- **الدراسة السادسة: دراسة (حياة أولعمارة 2005)**
- ❖ **عنوان الدراسة: انتشار السمنة وزيادة الوزن وعوامل الخطر المرتبطة لدى الأطفال والمراهقين بقسنطينة، أطروحة دكتوراه، معهد علوم التغذية وتكنولوجيا الغذاء، جامعة منتوري بقسنطينة (2004/1995)**
- ❖ **الهدف من الدراسة:**
 - تقدير مدى انتشار ظاهرة الوزن الزائد والبدانة لدى الأطفال والمراهقين المتدرسين، في 16 مدرسة بولاية قسنطينة
 - بالإضافة إلى التعرف على بعض السلوكات والعوامل الاجتماعية المحدثة البدانة.
 - تقدير مستوى النشاط البدني، والسلوكات الغذائية.
 - الهيكلة الأسرية ومستوى المعيشة.
- ❖ **المنهج المستخدم: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحلي.**
- ❖ **الأدوات المستخدمة: الاستبانة الخاصة بتقدير مستوى النشاط البدني، والاستبيان الخاص بالتغذية والبطاقات الخاصة بتقدير المستوى الاجتماعي والاقتصادي.**
- ❖ **عينة الدراسة: اعتمدت الباحثة على عينة من 26852 طفلا ومراهقا من 5-18 سنة**

❖ نتائج الدراسة:

- أظهرت النتائج لما بين 1996 و 2004 من الأطفال والمراهقين، أن نسب انتشار السمنة وزيادة الوزن هي 9.92% و 8.27% تغيرت الى 10.12% خلال هذه الفترة. الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12-13 سلة يكون لديهم التطور الأبرز، أما الأكثر تضررا فهن الفتيات من خلال زيادة الوزن والسمنة مقارنة بالأولاد.
- كشفت النتائج أيضا أن السمنة هي أكثر شيوعا في الأسر من المستوى الاجتماعي والاقتصادي المنخفض مع علاقة وثيقة بين السمنة عند الوالدين والطفل.
- الأطفال الذين يتمتعون بزيادة في الوزن لديهم نمط نشاط رياضي منخفض، كما أن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن ينخفض نشاطهم خلال وقت الراحة.
- غالبا ما نجد أن الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن، لديهم خلل في وجبة الإفطار، أكثر تناولا لوجبات بينية خفيفة والغنية بالسعرات الحرارية (ذات كثافة طاقوية عالية).

3-7 التعليق على الدراسات السابقة:

بعد اطلاع الباحث على مجموعة من الدراسات التي بلغ عددها 14 دراسة منها 08 دراسات باللغة العربية ومنها 06 دراسات باللغة الاجنبية أنجزت في بعض بلدان الوطن العربي، و قد تناولت مجملها موضوع البدانة وزيادة الوزن كمتغير تابع في البحث، وتمت الدراسات على شرائح مختلفة من أفراد المجتمع من أطفال ومراهقين وحتى الكبار و قد تم التعليق عليها من حيث :

❖ **المنهج المستخدم:** اعتمدت بعض هذه الدراسات على المنهج الوصفي من اجل تحليل ظاهرة البدانة و النشاط البدني كعوامل خطر على أفراد المجتمع وخاصة عند الأطفال والمراهقين، كما سعت بعض الدراسات المعتمدة على المنهج التجريبي لمعرفة أثر متغير معين على البدانة وزيادة الوزن. و هذا ما ساعد الباحث في اختيار المنهج المناسب لدراسته و هو المنهج الوصفي

❖ **الأدوات المعتمدة في جمع المعلومات:** اعتمدت معظم الدراسات السابقة على الاستبيان الخاص بمستوى النشاط البدني NAP مثل دراسة كل من الباحث (سي طاهر حسان 2015) والباحث (العزوي علاء الدين 2015) والباحث (لقريدي خير 2015) من أجل تحديد درجة الخمول أو النشاط الأفراد العينة و هي نفس الأداة التي اعتمدها الباحث في هذه الدراسة و هذا ما يسهل له تطبيق هذا الإستبيان في دراسته و كما اعتمدوا في دراستهم على مؤشر الكتلة الجسمية (IMC) للكشف عن ظاهرة البدانة و هي نفس الاداة التي اعتمدها الباحث في دراسته و هذا ما يسهل للباحث طريقة تطبيقها،

بالإضافة إلى الاستبيانات المعتمدة من أجل معرفة النمط الغذائي والسلوكيات الغذائية لدى الأفراد (العادات الغذائية) و كذلك استبيان نمط الحياة في دراسة كل من الباحث (العزوي علاء الدين 2015) و(مقاوسي كريمة 2011) ساعد الباحث في بناء استبيان المستوى المعيشي، واعتمدت دراسات أخرى على برنامج تجريبي من أجل التخلص من الوزن الزائد ومحاربة البدانة، ومعرفة مدى نجاعة البرنامج في محاربة عوامل الخطر.

كما استندت الدراسات وفي مجملها على القياسات الانتربومترية من أجل تصنيف الأفراد إلى أي فئة ينتمون.

4-7 الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على مجريات الدراسات السابقة ، وكيفية معالجة الظاهرة المشتركة مع دراستنا والمتمثلة في البدانة انطلقا من دراسة العوامل المسببة في حدوثها، والتي تعتبر احد الحلول لهذه الظاهرة، فقد أنارت هذه الدراسات طريق الباحث من خلال ما يلي:

- في طريقة تطبيق الاستبانة الخاصة بمستوى النشاط البدني (NAP) والتعامل مع النتائج.
- في إعداد الاستبيان الخاص بالمستوى المعيشي استنادا الى دراسة كلاً من (عمارة حياة، طالبي نسيم، مقاوسي كريمة).
- كما أعطت نتائج هذه الدراسات توجهات بحث ميدانية جديدة اعتبرها الباحث بمثابة فروض مستقبلية وجب التأكد منها.
- كما أضفت هذه الدراسات مؤشرات حول انتشار السمنة في بعض المناطق من الوطن (قسنطينة، تيسة، الجزائر العاصمة باتنة).
- كما كانت هذه الدراسات مرشدا للباحث في تحديد الإجراءات المنهجية بما يتماشى وهذه الدراسة.
- كيفية تطبيق أدوات جمع المعلومات وتحليلها، ومناقشتها للتأكد من صحة الفرضيات المقترحة.
- كما اعتمدنا على نتائج هذه الدراسات من أجل مقارنتها مع نتائج التي توصلنا اليها في دراستنا هذه .
- جمع اكبر عدد ممكن من المعلومات الخاصة بالبحث مما عاد على الباحث بتراكم فكري اتاح له الانطلاق منها لتحديد العناصر التي لها علاقة بموضوع البحث من الجانب النظري.
- افادة الدراسات السابقة في معرفة الاساليب الاحصائية المناسبة لمعالجة بيانات الدراسة.