



قوائم المحتويات متاحة على ASJP المنصة الجزائرية للمجلات العلمية
الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية
الصفحة الرئيسية للمجلة: www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/552



مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تخفيض نسبة دهون الجسم لدى تلاميذ الطور الابتدائي (09-10 سنوات) دراسة ميدانية لابتدائية بسيري الميلود – الشلف

*The extent to which physical activity contributes to reducing the
percentage of body fat among primary school children (9-10 years old)*

هاجر قمري^{1*}، يحيياوي محمد²، عبد القادر غزالي³

¹ حسيبة بن بوعلي الشلف، معهد التربية البدنية والرياضية، مخبر الابداع والاداء الحركي، الشلف.
² حسيبة بن بوعلي الشلف، معهد التربية البدنية والرياضية، مخبر الابداع والاداء الحركي، الشلف.
³ حسيبة بن بوعلي الشلف، معهد التربية البدنية والرياضية، مخبر الابداع والاداء الحركي، الشلف.

Key words:	Abstract
physical activity fats.	This study aims to know the extent to which physical sports activities contribute to reducing the percentage of body fat among primary school students (9-10 years). For this purpose, we relied on the descriptive approach that is appropriate to the nature of the study. To collect data, we used a questionnaire tool and distributed it to A sample of 126 children, 63 females and 63 males, from the state of Chlef, primary school beSiri Miloud, aged between 9-10 years. After statistical treatment, the results confirmed the validity of our hypothesis and revealed the extent to which physical activity contributes to reducing the percentage of body fat among students. Primary stage.

ملخص	معلومات المقال
تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى مساهمة الأنشطة البدنية الرياضية في التقليل والخفض من نسبة الدهون الموجودة في الجسم لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-10 سنوات)، ولهذا الغرض اعتمدنا على المنهج الوصفي الذي يتلاءم مع طبيعة الدراسة ولجمع البيانات استخدمنا أداة الاستبيان وتوزيعها على عينة من الأطفال الذين بلغ عددهم 126 طفل 63 إناث و63 ذكور من ولاية الشلف بابتدائية بسيري الميلود الذين تتراوح أعمارهم بين 9-10 سنوات، وبعد المعالجة الإحصائية أسفرت النتائج على صحة فرضيتنا وكشفنا على مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من نسبة دهون الجسم لدى التلاميذ الطور الابتدائي.	تاريخ المقال: الإرسال: 2024-09-17 القبول: 2025-05-13
	الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي دهون الجسم السمنة.

1. مقدمة

ضغط الدم (الرملى، اللياقة والصحة، 1991، صفحة 77).

إذن من الضروري الممارسة المنتظمة للنشاط البدني خلال مرحلة الطفولة مفيد لصحة الطفل على المدى القريب كما انه يعود بالنفع على البالغين على المدى البعيد، فعلى دائما أن نتذكر حقيقة مهمة جدا: لو استطاع الطفل أن يتقن تراكم الدهون داخل جسمه في الأعوام الأولى من حياته، وقبل بلوغه مرحلة البلوغ، لا يستطيع بذلك أن يكسب نصف المعركة ضد السمنة.. وكلما تأخر في ذلك، وزادت الخلايا الدهنية في جسمه على الطبيعي، ازدادت الصعوبة في علاج سمنته والتخلص من الدهون الزائدة.

الأمر المتفق عليها من طرف الباحثون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بطريقة منظمة لها أثر ايجابي على صحة الإنسان سواء البدنية منها أو النفسية فأصبح من البديهي أن يساهم في التقليل من السمنة، الأمر الذي دفع الباحثون الحث بضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية على فترات منتظمة للمساعدة على التخلص من بعض المشاكل الصحية المتعلقة بالسمنة والقلب. (هزاع، 2009، صفحة 20)

حيث قال الله تعالى: ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ الآية - سورة الأعراف (آية 31) فإذا كان حب الإنسان للغذاء مفرطاً وأنه يعيش ليأكل لا أن يأكل ليعيش، فحال ذلك كحال كل إفراط هو الهلاك فما زاد عن حده انقلب إلى ضده فالتطرق لموضوع السمنة يطرح العديد من الإشكاليات وتساؤلات التي يجب الإجابة عنها بموضوعية لكي يتسنى لنا الوقاية من أخطارها ولعل هذا ما دفعنا لطرح التساؤل التالي:

- ما مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تخفيض نسبة دهون الجسم لدى أطفال الطور الابتدائي؟

كما يندرج تحت هذا التساؤل الأسئلة الفرعية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي وفقا لمتغير السمنة؟

- هل للنشاط البدني الرياضي دور في معالجة الأمراض التي تترتب جراء نسبة دهون الجسم لدى الأطفال؟

- هل للنمط الغذائي أثر على السمنة أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي؟

2. فرضيات البحث

2.1. الفرضية العامة

- مساهمة النشاط البدني الرياضي في تخفيض نسبة دهون الجسم فعالة لدى أطفال الطور الابتدائي.

2.2. الفرضيات الجزئية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي وفقا لمتغير السمنة.

إن نمط الحياة اليوم أصبح يتميز بالاتجاه أكثر إلى الخمول وذلك بارتفاع الوقت المخصص للجلوس ونقص مثيرات النشاط البدني الرياضي و بالرغم من الزيادة المعتبرة لعدد الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية إلا أن هناك العديد من الدراسات التي تشير إلى انتشار فرط السمنة والوزن في زيادة مستمر. فمنذ القدم لم تكن السمنة تشكل الأهمية التي هي عليه اليوم في عصرنا الحالي، إذا لم يكن الناس يعرفون جيدا المضاعفات والمشاكل الصحية التي تسببها بل على العكس كانوا يعتقدون أنها عنوان الصحة الجيدة. ولكن بعد عدة دراسات تبين أن السمنة هي المسؤولة عن ظهور العديد من أمراض هذا العصر كداء السكري، تصلب الشرايين، الأزمات الصدرية وهشاشة العظام.

حيث تشهد الجزائر مثلها مثل باقي الدول تطورا ملحوظا وارتفاع متزايد في الإصابات بأمراض السمنة، حيث ما تشير الإحصائيات سنة 2022 التي قام بها (وورلد بوبيليشن ريفيو) الأمريكي المتخصص في رصد الديمغرافيا إلى أن نسبة السمنة في الجزائر بلغت 27,40 بالمائة في الجزائر وكشفت ان الدراسات الاستقصائية متعددة لمكافحة السمنة وان النسبة الإجمالية للمصابين بالسمنة لدى الفئة ما بين 18 و69 سنة في الجزائر بلغت 55.6 بالمائة 63 بالمائة نساء و48 بالمائة رجال وعن نسبة الأطفال سجلت ما بين 12 و14 بالمائة من الأطفال (belounis, 2013, p. 06).

وإذا كانت السمنة عند البالغين تهدد حياة الكثيرين فإنها عند الأطفال و المراهقين اشد خطرا و تزداد كلما كبروا احتمالات الإصابة بمختلف أمراض التمثيل الغذائي لذا بات من الضروري محاربة هذا الداء والذي هو من أولويات منظمة الصحة العالمية لذا يعتبر تشجيع الأطفال والمراهقين على ممارسة الأنشطة الرياضية أمرا مهما في التقليل من الإصابة بالسمنة. (أحمد، 2015، صفحة 06)

فبالإضافة للغذاء الصحي المتوازن الذي يعتبر من أهم العناصر الأساسية لمعالجة هذه الظاهرة، تبين من خلال عدة دراسات أجريت حديثا أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني الرياضي لها آثار ايجابية خاصة لدى الأطفال الأصحاء من حيث الوقاية من عدة أمراض التي تسببها السمنة، كما أنها تعمل على التحسين من قدرة عمل القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي أثناء بذل مجهود.

تعتبر البدانة مشكلة صحية عامة، إذ أن 60 % تقريبا من البالغين يعانون من زيادة الوزن وكذلك أصبحت أكثر انتشارا في مرحلة الطفولة وتكمن الخطورة في هذه الحالة في أن العديد من، الأمراض تحدث نتيجة زيادة الوزن، فالشخص البدين أكثر عرضة لارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع

- للنشاط البدني الرياضي دور في معالجة الأمراض التي تترتب جراء نسبة دهون الجسم لدى الأطفال.

- للنمط الغذائي تأثير على نسبة دهون الجسم لدى الأطفال أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.

3. أهداف البحث

تهدف الدراسة الى معرفة مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تخفيض نسبة دهون الجسم لدى أطفال الطور الابتدائي.

- معرفة الفروق الموجودة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي وفقا لمتغير السمنة.

- معرفة دور النشاط البدني الرياضي في معالجة الأمراض التي تترتب جراء نسبة دهون الجسم لدى الأطفال.

- معرفة تأثير النمط الغذائي على نسبة دهون الجسم لدى الاطفال أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.

4. المفاهيم والمصطلحات

4.1. النشاط البدني الرياضي

هو وسيلة لبلوغ أهداف عديدة ليكيفه مع مختلف الميادين الثقافية، البدنية، فهو يخدم الأهداف الصحية إذا تمت الممارسة من اجل ذلك، ويخدم المستوى الرياضي العالي إذا كان متخصصا، ويمارس من اجل الترويح عن النفس لدى العامة من الناس ويخدم الأهداف التربوية اذا ما تمت ممارسته في الإطار التربوي المدرسي. (الخولي أ، 2002، صفحة 22)

التعريف الإجرائي

هو كل حركة جسمية تؤديها عضلات الجسم وتتطلب إنفاق كمية كبيرة من الطاقة تتجاوز ما صرفت في الراحة وهذا من خلال نشاطات مختلفة والتي تشمل الرياضات بأنواعها.

2.4. الدهون

لغة: كلمة أصلها الاسم (دهي)

التعريف الاصطلاحي

تتكون من بعض الأحماض، وتعرف باسم الجليسيريدات هذه الأحماض قد تكون مشبعة أو غير مشبعة، ويغلب أن تتكون الدهون التي نأكلها من سلاسل من الكربون تحتوي على أربع ذرات منها أو على عشرين ذرة على الأكثر، وعادة ما تكون الجليسيريدات الناتجة من اتحاد أحماض دهنية غير مشبعة أو بها عدد قليل من ذرات الكربون، على هيئة زيوت في درجات الحرارة العالية. وبصفة عامة يغلب أن تكون الدهون الحيوانية مشبعة لذلك فهي أصعب في الهضم من الزيوت النباتية. (معجم، 1993، صفحة 136)

التعريف الاجرائي

تعد الدهون من أهم مصادر الغذاء لتوفير الطاقة لجسم الإنسان لأنها تعد الأكثر تركيزا في سعراتها الحرارية عن كل من البروتينات و الكربوهيدرات إذ أن كل جرام من الدهون يولد أكثر من ضعف عدد السعرات الحرارية التي تنتج من كل من البروتينات والكربوهيدرات.

3.4. السمنة

التعريف الاصطلاحي

هي عملية تراكمية لا تتكون خلال ايام واسابيع لكنها تأتي نتيجة الإفراط الغذائي على مر السنين، والشخص هو الذي يتحكم في النسبة المطلوبة من السعرات الحرارية او القدرة على حرق وتصريف الفائض منها عن طريق الحركة. (القصاص، 2014، صفحة 20).

التعريف الإجرائي

هي تراكم الدهون وزيادة وزن الجسم عن الوزن المثالي وتحسب عن طريق معادلة مؤشر كتلة الجسم BMI=الطول مربع (المتري)/الوزن (كـلـغ)

5. الدراسات السابقة

5.1. الدراسة الأولى

دراسة Antonio García-Hermoso وآخرون 2020 بعنوان أثر تدخل التمارين على اللياقة البدنية ذات الصلة بالصحة وضغط الدم لدى أطفال ما قبل المدرسة و التي تهدف إلى تقييم آثار التدخلات الرياضية على اللياقة البدنية ذات الصلة بالصحة (أي مكونات اللياقة البدنية وتكوين الجسم) وضغط الدم في مرحلة ما قبل المدرسة، تم الاعتماد البحوث التجريبية فقط، التي تقيم فعالية التدخل بالتمارين الرياضية على النتائج المرتبطة بالوزن وضغط الدم ومكونات اللياقة البدنية في الأطفال في سن ما قبل المدرسة وفي الأخير توصلت الدراسة إلى ان التمارين البدنية، سواء كانت مقترنة أو غير مقترنة بتدخل إضافي، لها تأثير طفيف على وزن الجسم واللياقة البدنية في مرحلة ما قبل المدرسة. أيضا، يبدو أن التدخلات للوقاية من السمنة يجب أن تكون موجهة نحو تحسين اللياقة البدنية للأطفال في سن ما قبل المدرسة.

5.2. الدراسة الثانية

دراسة Colquitt JL وآخرون 2016 بعنوان النظام الغذائي والنشاط البدني والتدخلات السلوكية لعلاج زيادة الوزن أو السمنة لدى أطفال ما قبل المدرسة حتى سن 6 سنوات لتقييم آثار النظام الغذائي والنشاط البدني والتدخلات السلوكية لعلاج زيادة الوزن أو السمنة لدى أطفال ما قبل المدرسة حتى سن 6 سنوات تم إجراء البحث في قواعد البيانات مكتبة كوكرين، وMEDLINE، وEMBASE،

المحور الثاني: دور النشاط البدني الرياضي في معالجة الأمراض التي تترتب جراء نسبة دهون الجسم عند الأطفال من 04 إلى 06.

المحور الثالث: هناك علاقة بين النمو الغذائي للطلاب المعنيين وارتفاع السمنة 07 إلى 09.

4.6. الأدوات الإحصائية

التكرارات، النسب المئوية، الكاف التريبيعي المحسوبة والمجدولة لوصف مختلف إجابات العينة وإعداد فكرة عن حجم الفروق الموجودة بين مختلف الإجابات عن الأسئلة لدى التلاميذ.

اعتمدنا على استخراج النسبة المئوية باستخدام كا 2 الكاف الربيعي بالاستعانة ببرنامج Excel

واختبار مؤشر كتلة الجسم.

7- عرض وتحليل النتائج

1.7- عرض نتائج الفرضية الأولى

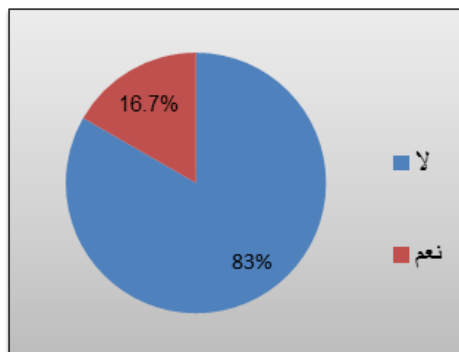
المحور الأول: توجد فروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي وفقا لمتغير السمنة.

السؤال الأول: هل وزنك زائد عن الوزن الطبيعي الذي يجب أن تكون عليه؟

الجدول رقم (01): يمثل نسبة التلاميذ الذين وزنهم زائد عن الوزن الطبيعي

المجموع	لا	نعم	
التكرارات	105	21	126
النسبة المئوية	83,3%	16,7%	%100
كا ² المحسوبة	56		
كا ² المجدولة	3.84		
مستوى الدلالة	0.05		

الشكل (01): يوضح دائرة نسببة للتلاميذ الذين وزنهم زائد عن الوزن الطبيعي



وPsycINFO، CINAHL، وLILACS، وكذلك في سجلات التجارب

linicalTrials.gov وبوابة بحث ICTRP قام البحث بفرص مراجع التجارب المحددة والمراجعات المنهجية. لم نطبق أي قيود لغوية. حيث تم الاعتماد على البحوث التجريبية فقط والتي اعتمدت على النظام الغذائي والنشاط البدني والتدخلات السلوكية لمعالجة زيادة الوزن أو السمنة لدى أطفال ما قبل المدرسة الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و 6 سنوات

3.5. الدراسة الثالثة

دراسة Lihong Yang وآخرون 2022 بعنوان التدخلات الرياضية العائلية لعلاج السمنة في الطفولة حيث هدفت هذه الدراسة الى معرفة تأثير المشاركة الرياضية العائلية في علاج السمنة والوقاية منها لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 01 الى 14 سنة عن طريق التحليل المنهجي، وذلك بإجراء مراجعة الأدبيات بشكل مستقل بتقييم المخاطر والتحيز في المقالات، وحصل على نتيجة شاملة وعالية الجودة، واستخراج البيانات بناء على دليل مراجعة نظام تدخل كوكرين. تم اختيار البحوث التجريبية من عمليات البحث التي استخدمت التدخلات الرياضية العائلية أو الرياضات العائلية جنب إلى جنب مع التعديلات الغذائية وتغيير العادات السلوكية حيث تم استنتاج انخفاض وزن الأطفال البدنيين المشاركين في الرياضات العائلية، لكن لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المؤشرات البدنية الأخرى ذات الصلة.

6-طرائق و أدوات الدراسة

1.6- منهج الدراسة

استعانت الدراسة بالمنهج الوصفي يهدف أولا إلى جمع البيانات ومعلومات كافية ودقيقة عن الظاهرة ومن ثم تحليل ما تم جمعه بطريقة موضوعية وصولا إلى العوامل المؤثرة على تلك الظاهرة.

2.6-مجتمع وعينة البحث

اشتمل مجتمع البحث على تلاميذ الطور الابتدائي التي تتراوح أعمارهم بين 09-10 سنوات بحيث تكونت عينة الدراسة من 126 طفل 63 إناث و 63 ذكور من ولاية الشلف بابتدائية بسيري الميلود حي النصر فقمنا بتوزيع 126 استمارة.

3.6-أدوات البحث

تعتبر أدوات البحث وسيلة لجمع البيانات والمعطيات حول القضية المدروسة من أجل تحقيق الهدف من البحث وقد استخدمنا في دراستنا مجموعة من الأدوات التي تتلاءم مع طبيعة الدراسة والمنهج المتبع وفي مقدمتها استمارة الاستبيان تضم 09 أسئلة مغلقة مقسمة الى 03 محاور:

المحور الأول: هناك فروق فردية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني وفقا لمتغير السمنة من 01 الى 03.

7-3. السؤال الثالث: هل تبذل (ين) مجهود لتفادي السمنة؟

الجدول رقم (03): يمثل المجهود الذي يبذله التلاميذ لتفادي السمنة

	ابدا	أحيانا	غالباً	المجموع
التكرارات	56	56	14	126
النسبة المئوية	16.7%	44.4%	11.1%	100%
ك ² المحسوبة	28			
ك ² الجدولة	5.99			
مستوى الدلالة	0.05			

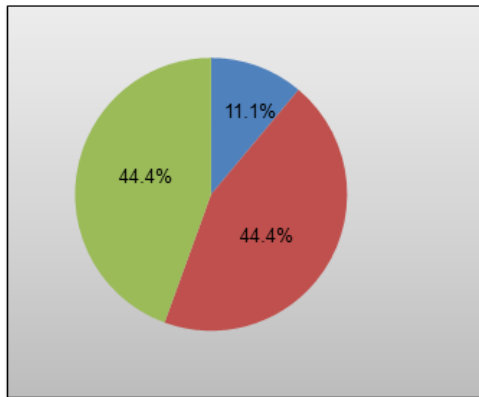
التحليل : طبقاً لما ورد في الجدول أعلاه من نتائج انه كانت نسبة التلاميذ الذين وزنهم زائد عن الوزن الطبيعي بنسبة مقدرة ب 16.7% فالوزن الزائد تنجم عنه اختلال التوازن بين مدخول الطاقة (النظام الغذائي) وصرف الطاقة (النشاط البدني) مقارنة مع التلاميذ الذين وزنهم طبيعي قدرت نسبتهم 83.3% حيث أن الوزن الطبيعي لدى الذكور يكون ما بين 28.6 و 32 أما بالنسبة للبنات ما بين 29.1 و 31، كما ان كاف تربيع المحسوبة 56 كانت اكبر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عن مستوى دلالة 0.05.

7-2. السؤال الثاني: هل تقوم بالجلوس كثيراً على التلفاز أو الكمبيوتر أو جهاز الألعاب؟

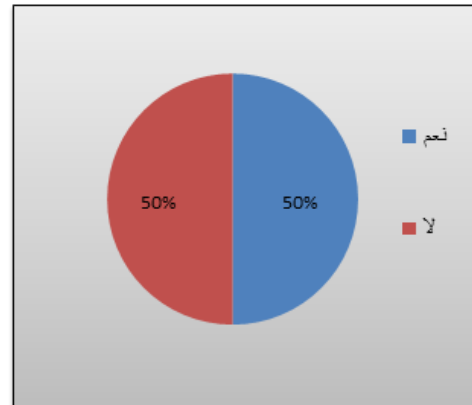
الجدول رقم (02): يمثل الاوقات التي يجلسها التلاميذ على الكمبيوتر

	نعم	لا	المجموع
التكرارات	63	63	126
النسبة المئوية	50%	50%	100%
ك ² المحسوبة	0		
ك ² الجدولة	3.84		
مستوى الدلالة	0.05		

الشكل (03): دائرة نسبية توضح المجهود الذي يبذله التلاميذ لتفادي السمنة



الشكل (02): يوضح دائرة نسبية للأوقات التي يجلسها التلاميذ على الكمبيوتر



التحليل : من خلال الشكل نلاحظ أن نسبة 44.4% من التلاميذ الذين لم يبذلون أي مجهود لتفادي السمنة تتعادل مع نسبة التلاميذ الذين أحيانا يبذلون مجهوداً مثل تجنب الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون ، أما هناك فئة قليلة من التلاميذ التي تقدر نسبتهم ب 11.1% الذين يقومون غالباً ببذل مجهودات لمواجهة السمنة كما ان كاف تربيع المحسوبة 28 كانت اكبر من كاف تربيع الجدولة 5.99 عند مستوى دلالة 0.05.

المحور الثاني: دور النشاط البدني الرياضي في معالجة الأمراض التي تترتب جراء نسبة دهون الجسم لدى الأطفال

7-4. السؤال الرابع: هل تمارس الرياضة؟

الجدول رقم (04): يمثل نسبة التلاميذ الممارسين للرياضة

	نعم	لا	المجموع
التكرارات	97	29	126
النسبة المئوية	77%	23%	100%
ك ² المحسوبة	36.69		
ك ² الجدولة	3.84		
مستوى الدلالة	0.05		

التحليل : من خلال ما تم عرضه نلاحظ أن نسبة 50% من التلاميذ يقومون بالجلوس كثيراً أمام الكمبيوتر فيجب التقليل من وقت الجلوس أمام الكمبيوتر أو جهاز الألعاب أو الهاتف فسوف سبب السمنة وذلك لقلّة نشاط الحركة بالمقابل أنه يوجد نسبة 50% من التلاميذ الذين لا يهتمون بالجلوس أمام شاشة الكمبيوتر كما ان كاف تربيع المحسوبة 0 كانت اصغر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05.

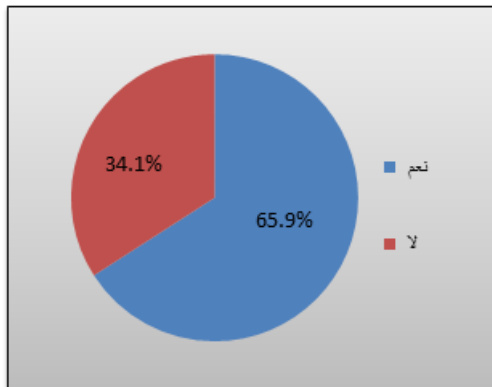
التحليل: من خلال الجدول نلاحظ أن هناك نسبة كبيرة من التلاميذ التي تقدر بـ 72,2% منخرطون في النوادي الرياضي وهذا ما يساعد الطفل نحو التفاعل السليم مع أصدقائه ويدفعه لتنمية مهاراته النفسية في هذا السن، وكلما زاد عمر الطفل حينها زادت خبراته وبُنيت على ذلك الأساس السليم. أما نلاحظ نسبة قليلة من التلاميذ غير منخرطين في النوادي الرياضية والتي تمثل نسبة مئوية قدرها 27,8%، كما ان كاف تربيع المحسوبة 24,88 كانت اكبر من كاف تربيع الجدولة 3,84 عند مستوى دلالة 0,05

السؤال السادس: هل تمارس الرياضة بشكل منتظم؟

الجدول رقم (06): يمثل اجابات التلاميذ الممارسين للرياضة بشكل منتظم

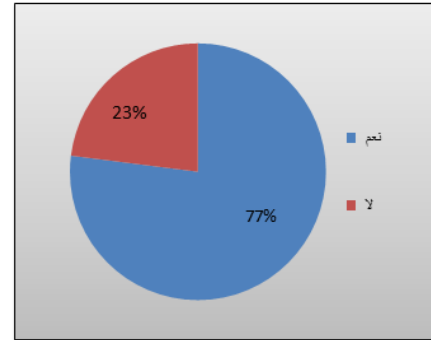
	لا	نعم	المجموع
التكرارات	43	83	126
النسبة المئوية	34.1%	65.9%	%100
كاف ² المحسوبة	20.521		
كاف ² الجدولة	3,84		
مستوى الدلالة	0.05		

الشكل (06): يوضح دائرة نسبتي للتلاميذ الممارسين للرياضة بشكل منتظم



التحليل: من خلال نتائج كاف تربيع المحسوبة 20,521 والتي كانت اكبر من كاف تربيع الجدولة 3,84 عند مستوى دلالة 0,05 حول السؤال هل تمارس الرياضة بشكل منتظم، لاحظنا أن نسبة كبيرة من التلاميذ التي تقدر بـ 65,9% يمارسون الرياضة بشكل منتظم فممارسه النشاط البدني منتظم يقلل احتمالات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية أو ما يطلق عليها اسم الأمراض القلبية الوعائية، غير أن هناك نسبة قليلة من التلاميذ لا يهتمون أو غير ممارسين للرياضة بشكل منتظم، وها يعتبر من أهم الأسباب المسببة للأمراض التي تترتب جراء الدهون.

الشكل (04): يوضح دائرة نسبتي يمثل نسبة التلاميذ الممارسين للرياضة



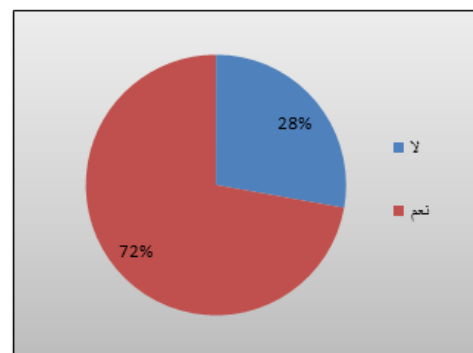
التحليل: نلاحظ أن نسبة 77% من التلاميذ يمارسون الرياضة فبالتالي تساعدهم على حرق السعرات الحرارية وتقوية العظام والعضلات، والوقاية من الأمراض وأيضا النوم جيداً خلال الليل والانتباه واليقظة خلال النهار، بالمقارنة للتلاميذ الذين لا يمارسون للنشاط البدني الرياضي قدرت نسبتهم قليلة 23% يكونون عرضة للأمراض، كما ان كاف تربيع المحسوبة 36,69 كانت اكبر من كاف تربيع الجدولة 3,84 عند مستوى دلالة 0,05

السؤال الخامس: هل أنت (ة) منخرط (ة) في النوادي الرياضية؟

الجدول رقم (05): يمثل نسبة انخراط التلاميذ في النوادي الرياضية

	لا	نعم	المجموع
التكرارات	35	91	126
النسبة المئوية	28%	72%	%100
كاف ² المحسوبة	24.88		
كاف ² الجدولة	3.84		
مستوى الدلالة	0.05		

الشكل (05): يوضح دائرة نسبتي لعدد التلاميذ المنخرطين في النوادي الرياضية

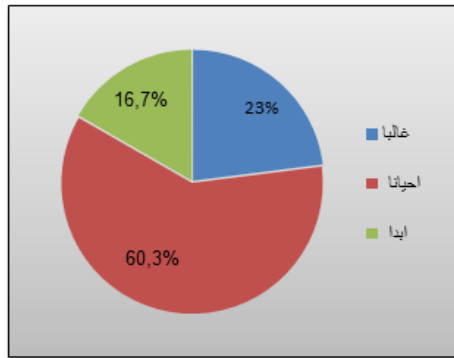


المحور الثالث: تأثير النمط الغذائي على السمنة أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.

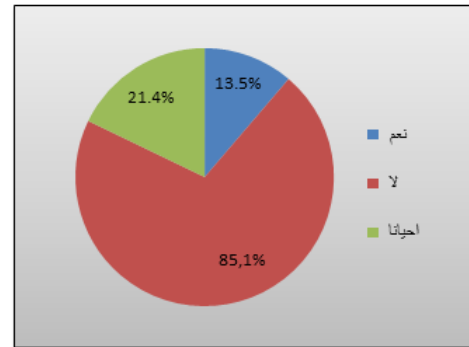
السؤال السابع: هل تكثر (ين) من تناول الأغذية السكرية؟

الجدول رقم (07): يمثل نسبة تناول الأغذية السكرية.

	ابدا	أحيانا	غالبًا	المجموع
التكرارات	17	82	14	126
النسبة المئوية	13.5%	85.1%	21.4%	100%
كا ² المحسوبة	28			
كا ² الجدولة	5.99			
مستوى الدلالة	0.05			



الشكل رقم (07): يوضح دائرة نسبة للتلاميذ الذين يأكلون السكريات



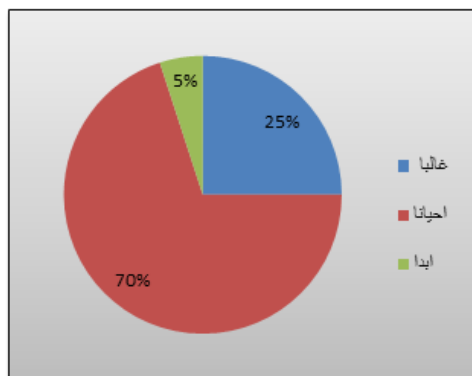
التحليل: من خلال نتائج الجدول (08) نلاحظ بنسبة 16.7% لا يتناولون وجباتهم في أوقاتها المناسبة و بالتالي لا يساعد على حرق الدهون بالمقابل كانت نسبة عالية تقدر ب 60.3% من التلاميذ يراعون أحيانا تناول الوجبات الرئيسية في أوقاتها المناسبة أما نسبة 23 من التلاميذ لا يلتزمون بتناول الوجبات الغذائية في مواعيد محددة منتظمة فالإفراط في الأكل من أهم العوامل المسببة للسمنة فينصح بتنظيم مواعيد الوجبات خلال فتساعد على الحصول على جسم مثالي.

السؤال التاسع: هل تكون وجباتك الرئيسية وجبة سريعة؟

الجدول رقم (09): يمثل الوجبات السريعة

	ابدا	أحيانا	غالبًا	المجموع
التكرارات	06	88	31	126
النسبة المئوية	05%	70%	25%	100%
كا ² المحسوبة	83.619			
كا ² الجدولة	5.99			
مستوى الدلالة	0.05			

الشكل (09): يمثل دائرة نسبة للوجبات السريعة



التحليل: جاءت نتائج الجدول تشير إلى أن نسبة كبيرة من التلاميذ 70% أحيانا تكون وجباتهم الأساسية وجبة سريعة

التحليل: من خلال النتائج المبينة في الجدول (07) يتضح أن نسبة 13.5% لا يلجؤون الى تناول الأكل الذي يحتوى على السكريات أما نسبة قدرها 85.1% يكثر من تناول الوجبات أو الأغذية التي يكون فيها قدر عالي من السكريات وبالتالي سوف يعانون من الوزن الزائد وأما التلاميذ الذي يتناولون غالبًا السكريات فقدرت نسبتهم 21.4% كما أن كاف تربيع المحسوبة 58.33 كانت اكبر من كاف تربيع الجدولة 5.99 عند مستوى دلال 0.05.

السؤال الثامن: هل تتناول وجباتك الرئيسية في أوقات منتظمة؟

الجدول رقم (08): يمثل الوجبات الرئيسية في الاوقات منتظمة

	ابدا	أحيانا	غالبًا	المجموع
التكرارات	21	76	23	126
النسبة المئوية	16.7%	60.3%	23%	100%
كا ² المحسوبة	42.047			
كا ² الجدولة	5.99			
مستوى الدلالة	0.05			

التي تواجه الفرد ومنها البدانة المرتبطة على اعتداءات الحياة العصرية عليه (القصاص، الطب الرياضي، الوقاية والعلاج، 2000، صفحة 88).

من هنا في إطار ما ترمي اليه هذه الدراسة وحسب النتائج المتحصل عليها يمكننا القول أن الفرضية الثانية تحقق .

مناقشة الفرضية الثالثة

في سبيل تحقيق الفرضية الثالثة التي مفادها أن هناك علاقة بين النمط الغذائي للتلاميذ وارتفاع السمنة لديهم.

نجد من خلال الجداول رقم 07 و 08 أن أغلبية التلاميذ يلجؤون الى تناول الأكل الذي يحتوى على السكريات ولا يتناولون وجباتهم في أوقاتها المناسبة فبالتالي هم لا يتقيدون بنظام أكل صحي وذلك لنظر صعوبة ذلك فربما يعود ذلك الى عدم قدرتهم المادية وهذا ما يؤدي بهم الى تناول الوجبات السريعة والاكثر من السكريات كما تبين في الجدول 09 وهذا ما جعلنا نقارن بين من يقومون بهذه العادات الغذائية وبين من لا يقومون فوجدنا فارق في الوزن حيث كان وزنهم اكثر من هؤلاء الذين لا يقومون لكن هذا لا يعني ان الطلبة يعانون من السمنة بالرغم من العادات الغذائية السيئة وهذا راجع الى ممارستهم للنشاط البدني الرياضي لكن بتقدم العمر ستصبح ممارسة هذه العادات خطر على الصحة وهنا نصل الى أن العادات الغذائية السيئة تؤدي الى ارتفاع الوزن وهذا ما تنفق معه دراسة رضوان محمد رضوان بأن الغذاء هو المتهم الأول أو أحد الأسباب الرئيسة وراء الإصابة بالسمنة فقد أظهرت نتائج الأبحاث العلمية أن الكثير من حالات السمنة تعود إلى الأخطاء السلوكية في التغذية وعلى رأسها الإفراط في تناول الوجبات ذات السعرات الحرارية (رضوان، 2002، صفحة 188)

من هنا في إطار ما ترمي اليه هذه الدراسة وحسب النتائج المتحصل عليها يمكننا القول أن الفرضية الثالثة تحققت .

خاتمة

لكل منطق هدف مسطر ومقصود ، ولقد كان مجمل هدفنا كشف ما مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من السمنة لدى أطفال الطور الابتدائي، فإن ممارسة الأنشطة البدنية تعد عنصرا مهما للوقاية من السمنة في مرحلة الطفولة والمراهقة وضبط الوزن، فالنشاط البدني هو الأسلوب الأمثل في التحكم بالوزن من خلال حرق السعرات الحرارية الزائدة في الجسم ومنح تحولها إلى دهون تتراكم في الجسم وتسبب السمنة والأمراض؛ فممارسة النشاط البدني يعد من أهم الأسباب المؤدية إلى السمنة، ولا سيما لدى الأطفال، وكما أكدت الدراسات فإن ممارسة الأنشطة البدنية تعد عنصرا فعالاً ومهما لضبط الوزن والوقاية من السمنة في مرحلة الطفولة والمراهقة، والتخلص منها مستقبلاً، فالنشاط البدني الرياضي هو الأسلوب الأمثل والوحيد لزيادة صرف الطاقة

بحيث أثبتت الدراسة التي نشرت نتائجها في جريدة "ديلي ميرور" البريطانية إن ما بين 30% و 40% من طعام الأطفال يمثل وجبات سريعة مثل البرغر والشيبس والشوكولا والمشروبات الغازية، وهي أشياء تبين أن لها تأثيراً سلبياً على عقول الأطفال وسلوكهم ويؤدي الى السمنة، بالمقابل هناك نسبة قليلة من التلاميذ التي تقدر ب 5% لا يتناولون أبدا الوجبات السريعة وهذا مفيد لصحتهم، وأيضاً نلاحظ نسبة 25% غالباً ما تكون وجبتهم الأساسية وجبة سريعة، فمن الضروري اختيار الأطعمة ذات القيمة الغذائية وتجنب الأطعمة السريعة.

مناقشة النتائج

مناقشة الفرضية الأولى

في سبيل تحقيق الفرضية الأولى التي مفادها أنه توجد فروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي وفقاً لمتغير السمنة من خلال اختبار قياس مؤشر كتلة imc نجد أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند التلاميذ لأن معظمهم يتمتع بوزن مقبول أي لا يوجد اختلاف بين الجنسين من حيث السمنة ويعود السبب هذا إلى ممارسة التلاميذ للنشاط البدني الرياضي ووعيهم الكامل لمدى أهميته الصحية والجسدية حسب ما جاء في الجدول 04 إضافة إلى ما جاء في أن أغلبية العينة ليس وزنهم زائد عن الوزن الطبيعي كما أنهم يقومون بالجلوس على الكمبيوتر كما تبين في الجدول رقم 02، حيث تبين في دراسة سيجموند وآخرون all et Sigmund أن الفتيات البدنيات يتميز أسلوب حياتهن بقلة النشاط البدني وزيادة فترات الجلوس في المنزل ومشاهدة التلفاز لساعات طويلة بالمقارنة مع الفتيات معتدلي الوزن (Sigmund, 2002).

من هنا يظهر لنا أن قلة ممارسة النشاط البدني الرياضي والعادات السيئة دور في عدم وجود اختلاف بين الذكور والإناث من حيث السمنة، كون إذ عمل كل من الذكر والأنثى نشاط ما من أجل تفادي السمنة ستكون نتائج الطرفين مرضية.

ومن هنا في إطار ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب النتائج المتحصل عليها يمكننا القول أن الفرضية الأولى لم تتحقق.

مناقشة الفرضية الثانية

في سبيل تحقيق الفرضية الثانية التي مفادها مدى تأثير النشاط البدني الرياضي في تخفيف السمنة لدى التلاميذ

- بعد عرض النتائج وتحليلها نلاحظ من خلال الجداول 05 و 06 أن 72.2% منهم منخرطون في النوادي الرياضية و 65.9% يمارسون النشاط البدني بشكل منتظم وهذا ما ساعد في اعتدال وزنهم حيث تتماشى مع نتائج دراسة محمد الحماحمي التي تشير الى الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي تعد مخرجا تربويا واجتماعيا للتغلب على المشكلات

- المصادر والمراجع

belounis. (2013). la sedentarite et les habitudes -alimentaires comme facteurs de risque de l'obesite chez les adolescents. universite de alger 3: brahim solten chaibout.

E.& Fromel, K.& Neuls, F.&Skalik, K.and Groffik,D Sigmund. (2002). Inactivity in the life style of adolescent girls classified according to the level of their body weight. Czech- Republic .

- Sigmund, E.& Fromel, K.& Neuls, F.&Skalik, K.and Groffik,D.: Inactivity in the life style of adolescent girls classified according to the level of their body weight , Journal article , www. Secure.Sportquest.Com, Czech- Republic, 2002

- ابن منظور. (1972). معجم لسان العرب. بيروت: دار لسان العرب.

- أمين انور الخولي. (2002). الرياضة والمجتمع. الكويت: دار الطباعة .

- راتب كامل أسامة.. (1999). النمو الحركي - مدخل للنمو المتكامل للطفل المراهق. القاهرة: دار الفكر العربي .

- رضوان محمد رضوان. (2002). بيولوجيا الرياضة، مذكرات غير منشورة، . كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق .

- زعلولاي أحمد. (2015). الرياضة والصحة البدنية. الاردن: دار المجد.

- عباس عبد الفتاح الرملى. (1991). اللياقة والصحة . القاهرة : دار الفكر العربي .

- عباس عبد الفتاح الرملى. (1991). اللياقة والصحة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي .

- محمد الحمامي ، انور الخولي. (1996). اسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.

- هزاع بن محمد هزاع. (2009). فسيولوجيا الجهد البدني الاسس النظرية والاجراءات العلمية للقياسات الفسيولوجية. الرياض: جامعة الملك للنشر العلمي.

- وليد القصاص. (2014). الطب الرياضي الوقائية والعلاج و التاهيل. بيروت: المكتبة العصرية للطباعة والنشر.

- وليد القصاص. (2000). الطب الرياضى، الوقاية والعلاج. بيروت: الطبعة الأولى.

- المعجم الموحد لمصطلحات علم الأحياء، سلسلة المعاجم الموحدة (8) (بالعربية والإنجليزية والفرنسية)، تونس: مكتب تنسيق التعريب، 1993، ص. 139

- كيفية الإستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

قمري هاجر، يحيواي محمد، غزالي عبد القادر (2025)، مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تخفيض نسبة دهون الجسم لدى تلاميذ الطور الابتدائي (09-10 سنوات) دراسة ميدانية لابتدائية بسيري الميلود - الشلف، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 17، العدد 02، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، الجزائر، الصفحات: 91-99

وخفض نسبة الشحوم في الجسم، على أن يستمر ذلك النشاط لسنوات عدة ليصبح أسلوب حياة، مع مراعاة المبادئ الأساسية لممارسة النشاط البدني الرياضي. كما أنه يضمن بقاء جسم الإنسان رشيقاً، وقوياً، ومفعماً بالحركة والنشاط، ويُنصح بالالتزام بممارسة الأنشطة البدنية والتمارين الرياضية باستمرار لتحقيق ذلك كما أشارت الجمعية الأمريكية للطب الرياضي، فإن هذه المبادئ تشمل زمن النشاط، على ألا تقل عن 30 دقيقة يومياً. كما أن ممارسة النشاط البدني وحده غير كافٍ لخسارة الوزن، وأن خسارة الوزن بالتدريب وحده فقط تكون بطيئة جداً، لذا تتفق معظم الدراسات على أن النشاط البدني له فوائد إيجابية تفوق برامج الحمية الغذائية (أسامة، 1999).

من خلال الدراسة التطبيقية والتحليل ومناقشة جميع المعطيات التي سعيينا فيها من اجل إثبات صحة الفروض التي قامت عليها هذه الدراسة وبناء على النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى إثبات أن للنشاط البدني تأثير في التخفيف من السمنة لدى تلاميذ الطور الابتدائي كما أثبتنا ان هناك علاقة بين النمط الغذائي وبين ارتفاع السمنة لديهم.

الاقتراحات

- توعية التلاميذ بمدى اهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي من اجل تفادي السمنة.
- تحديد برنامج رياضي للحفاظ على رشاقة الجسم.
- تعريف التلاميذ بالغذاء الصحي الذي يجب تناوله والتحذير من العادات السيئة التي تؤدي الى السمنة.
- وضع نظام غذائي لتفادي السمنة والتقييد به.
- ابتكار استراتيجيات جيدة تجدد ثقافة الممارسة الرياضية.
- تشجيع المزيد من البحوث التي تهدف الى التعريف لأسباب السمنة وكيفية التخلص منها عبر النشاط البدني الرياضي.
- ضرورة التثقيف بأخطار زيادة الوزن والسمنة وتأثيرها على الصحة العامة.
- توفير الأدوات والأجهزة المرتبطة بالأنشطة الرياضية المختلفة مما يتيح الفرص نحو ممارسة أوجه الأنشطة التي يميلون إلى ممارستها.
- اهتمام إدارة المؤسسات التربوية بتنظيم برامج الأنشطة الرياضية لكافة التلاميذ دون قصر الاهتمام إلى أعضاء الفرق الرياضية فقط .
- إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على مدى تأثير العوامل الأخرى المسببة لزيادة الوزن.

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون أنه ليس لديهم تضارب في المصالح.