



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



استراتيجية مواجهة المشاكل الصحية في الوسط المدرسي من خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي مقارنة ميدانية تتناول بعد مشكلة السمنة

Strategy for addressing health problems in the school environment through physical activity and sports: a field approach that addresses the problem of obesity

د. عناني سالم¹، أ.د. مخلفي رضا²

¹ جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف- المخبر: النشاط البدني الرياضي للطفل والمراهق.

² جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، الجزائر.

Key words:	Abstract
-school environment -physical activity -eating behaviors -obesity.	The study aims to examine the impact of secondary school students' daily lifestyle, including physical activity and certain dietary behaviors, on addressing health problems in the school environment, such as obesity. To achieve this goal, a questionnaire was used to collect data. The most important results of this study are that some secondary school students in the state of Relizane suffer from obesity, as determined by measuring their BMI. This group is considered a disease and must be addressed before it costs the student and society enormously in terms of treatment. Therefore, we recommend encouraging students to engage in physical activity both inside and outside of school, such as sports clubs, with parents ensuring their children's participation in such clubs. Parents should also ensure their children's participation in such clubs and follow up with them regularly by accompanying them to playgrounds, green spaces, and halls. They should also be educated about the seriousness of obesity and the physical illnesses it causes, such as obesity and the resulting psychological and social problems. This enables the student to develop a strong, integrated personality in all aspects, thus becoming a positive member of their community.

ملخص	معلومات المقال
تهدف الدراسة إلى أثر نمط الحياة اليومي لتلاميذ المرحلة الثانوية المتمثل في النشاط البدني الرياضي وبعض السلوكيات الغذائية على مواجهة المشكلات الصحية في الوسط المدرسي والمتمثلة في السمنة، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي التحليلي، حيث بلغت عينة الدراسة 300 تلميذ التي اختيرت بطريقة عشوائية واستعملنا الاستبيان لجمع البيانات.	تاريخ المقال: الإرسال: 2025-06-20 القبول: 2026-01-11
وجاءت أهم نتائج هذه الدراسة أن بعض تلاميذ الطور الثانوي لولاية غليزان يعانون من السمنة وهذا ما تم التوصل إليه من خلال قياس مؤشر الكتلة الجسمية BMI حيث بلغت نسبة السمنة والوزن الزائد أكثر من 15.32% وهذه الفئة في حالة مرض ويجب التكفل بها قبل أن تكلف صاحبها والمجتمع تكاليف باهظة لعلاجها، وعليه نوصي بتشجيع التلاميذ على ممارسة النشاط البدني الرياضي داخل وخارج المدرسة كالنوادي الرياضية مثلا مع حرص الأولياء على انخراط أولادهم في مثل هذه النوادي ومتابعتهم المستمرة بمرافقتهم إلى الميادين والمساحات الخضراء والقاعات و توعيتهم بمدى خطورة السمنة وما ينجر عنها من أمراض بدنية مثل السمنة وما يترتب عنها من أمراض نفسية واجتماعية وهنا يكتسب التلميذ شخصية قوية متكاملة من جميع النواحي وبالتالي يصبح فردا صالحا في مجتمعه.	الكلمات المفتاحية: الوسط المدرسي النشاط البدني الرياضي السلوكيات الغذائية السمنة.

1. مقدمة

الظاهرة بين تلاميذ المؤسسات التربوية، وذلك من خلال أخذ قياسات أنثروبومترية وكذا توزيع استبانة قياس النمط الحياتي لتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية عليهم

وهذا ما أدى بنا إلى التوجه نحو ولاية غليزان لمحاولة معرفة نمط الحياة اليومي لتلاميذ الطور الثانوي وبالضبط مدينة وادي رهيو لمعرفة مدى انتشار السمنة وأسبابها واستراتيجية مواجهتها أو التقليل منها ومن مخاطرها وهذا ما أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي:

- ما هي الاستراتيجيات التي يمكن عن طريقها مواجهة السمنة أو التقليل منها في الوسط المدرسي؟

أهداف الدراسة:

- إبراز دور النشاط البدني الرياضي في الحد والتقليل من زيادة الوزن والسمنة.

- معرفة مدى تأثير التغذية على الوزن الزائد والسمنة في الوسط المدرسي.

أهمية الدراسة: إن تناولنا لهذا الموضوع نمط الحياة اليومي لتلاميذ المرحلة الثانوية المتمثل في مستوى النشاط البدني والرياضي وبعض السلوكيات الغذائية وعلاقته بانتشار السمنة لدى تلاميذ الثانوية في الحقيقة إيعاز للباحثين في ميدان التربية البدنية والرياضية وذلك لتحقيق النظر في القيمة الصحية التي تنجر عن ممارسة النشاط البدني والرياضي من جهة، ومن جهة أخرى فإن قياس مستوى النشاط البدني يهدف لتوفير المعلومات والبيانات الخاصة بالنشاط البدني والرياضي للاستفادة منها في وضع خطط وبرامج التي تساهم في توفير فرص أفضل لممارسة الرياضة من أجل مكافحة السمنة وأن تكونا عوناً للباحثين بشكل عام في مجتمعنا.

2. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

2.1. استراتيجيات المواجهة: أصل كلمة استراتيجية:

ترجع كلمة استراتيجية إلى الكلمة اليونانية استراتيجية "Strategos" والتي تعني فنون الحرب وإدارة المعارك، ويعرف قاموس ويبستر "Websters Dictionary word New" الاستراتيجية على أنها علم تخطيط وتوجيه العمليات العسكرية (عبد الحميد، 1999) اصطلاحاً: هي مجموع الجهود المعرفية والسلوكية المتغيرة باستمرار والتي تهدف إلى السيطرة أو التخفيض أو تحمل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تدرك على أنها تهدد أو تتجاوز قدرات الفرد (Fisher, 2006, p. 229)

التعريف الإجرائي: الدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط أو المشاكل.

وخلاصة القول إن استراتيجيات المواجهة الفعالة تتضمن سلوكيات فعالة تساعد الفرد على حل المشكلة وتتضمن هذه السلوكيات البحث عن المعلومات والتفكير في الحلول البديلة

تعد السمنة من أهم أمراض العصر الحالي والمنتشرة حالياً ويشكو منها الصغير والكبير، المرأة والرجل، كما أنه لا تخلو جريدة أو مجلة إلا وبها شيء عن السمنة وطرق التخلص منها.

في عام 1997 أعلنت منظمة الصحة العالمية أن السمنة هي من أخطر المشاكل التي تواجه البشرية، وقد أكدت منظمة الصحة العالمية على خطورة السمنة وذلك في موضوع يوم القلب العالمي في (2005/9/25) تحت شعار "راقب وزنك يصح قلبك"، يستدعي هذا الشعار الانتباه إلى حقيقة أن السمنة من عوامل الخطر الرئيسية المسببة للأمراض القلبية الوعائية، والسكري من النوع الثاني، وفرط ضغط الدم، والسكتة القلبية (حامد، 2014).

يعاني أكثر من مليار شخص، في جميع أنحاء العالم، من السمنة - 650 مليون بالغ و340 مليون مراهق و39 مليون طفل. وهذا الرقم أخذ في التزايد. وتقدر منظمة الصحة العالمية أن ما يقرب من 167 مليون شخص - من بالغين وأطفال - ستتراجع صحتهم بسبب زيادة الوزن أو السمنة، بحلول عام 2025. وفي الوقت نفسه، أشارت منظمة الصحة العالمية إلى حاجة البلدان إلى العمل معاً لخلق بيئة غذائية أفضل حتى يتمكن الجميع من الوصول إلى نظام غذائي صحي وتحمل تكاليفه.

من بين أهم الحلول التي اقترحت كوسيلة لتجنب هذه المشكلة التقليل من تناول الطعام قصد اعتدال الوزن، وفيما يخص هذا الشأن هناك أقوال كثيرة لمشاهير العلماء ومنهم محرر الهند غاندي حيث يقول: (أن الصوم يفتح الأنوار لك كي تنقي عقليتك وترقى بنفسك). (حامد، 2014) ويقول أحد ملوك الفراعنة: (إن الإنسان يترعب على ربع ما يأكل وإن بقية الثلاثة أرباع يترعب عليها أطباؤهم). (حامد، 2014)

وحتى الجزائر كونها الدولة التي ننتمي إليها إذ أن هناك بحوث أقيمت على ضوء موضوع السمنة وزيادة الوزن بين أفراد المجتمع الجزائري تبقى ناقصة فقد كشفت دراسة تم إجراؤها على بعض ولايات الوطن أن نسبة زيادة الوزن والسمنة في مدينة بوزريعة تعادل 18% و9,92% في مدينة قسنطينة، حيث أثبتت عدة دراسات أهمية التربية البدنية والرياضية في علاج الكثير من الأمراض سواء كانت فسيولوجية أو نفسية اجتماعية، تماشياً تماماً مع المقولة المشهورة "العقل السليم في الجسم السليم"

ولقد لاحظ الباحث نتيجة لتواجهه في الوسط المدرسي واحتكاكه بالتلاميذ نظراً لعمله كأستاذ لمادة التربية البدنية، انتشار ظاهرة السمنة بين التلاميذ ونظراً لخطورة هذه الظاهرة على صحة التلاميذ وكذا إلحاح الأولياء وحرصهم على معالجة الأمر فقد أراد الباحث أن يتعرف على مدى أثر العوامل المسببة لحدوثها وهو نمط الحياة اليومي الذي تغير كثيراً نتيجة للتقدم التكنولوجي في العصر الحالي وكذلك التعرف على مدى انتشار هذه

تلك المدركات والأحاسيس والمشاعر والاتجاهات التي يحملها التلميذ إزاء الوسط المدرسي.

إجرائيا: يقصد بالوسط المدرسي في هذه الدراسة الطور أو المرحلة الثانوي.

3. منهجية البحث والإجراءات الميدانية :

3.1. منهج البحث

لكلمة منهج استعمالان: أحدهما عام والآخر خاص، فالمنهج يأتي بمعنى السمة الغالبة على مجموعة من الظواهر الفكرية أو السلوكية ويأتي بمعنى آخر هو الطريق المحددة التي توصل الإنسان من نقطة إلى أخرى وفي قوله تعالى ﴿... لكل جعلنا منكم شرعة ومنهاجا﴾. (القرآن الكريم)

وقد استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي بطريقة المسح الاجتماعي بالعينة. وهو المنهج الذي يناسب الدراسات الاجتماعية، ويستخدم فيها كثيرا. فالمنهج الوصفي يصف الواقع وصفا دقيقا من خلال التعبير الكمي أو الكيفي عن الظواهر العلمية، ويهدف إلى مساعدة الباحث للوصول إلى استنتاجات وتعميمات تساعد في تطوير الواقع محل الدراسة من خلال تنظيم المعلومات وتصنيفها وتحليلها. (عبيدات، كايد، وعدس، 2003، صفحة 191)

2.3. مجتمع وعينة البحث:

1.2.3. مجتمع البحث: ويعرف المجتمع الأصلي بأنه مجموعة كاملة من الأفراد أو الأشياء أو الدرجات التي يرغب الباحث في دراستها (ميخائيل، القياس النفسي، 2005، صفحة 52)

عدد التلاميذ الذين يزاولون دراستهم في الطور الثانوي لمدينة وادي رهو ولاية غليزان. وعددهم حوالي 3000 تلميذ وتلميذة مقسمين على خمس ثانويات كما هي مبينة في الجدول التالي:

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية غليزان

إحصاء تلاميذ الطور الثانوي للموسم الدراسي 2021-2022 حسب الجنس والسنة لكل ثانوية.

جدول رقم (01): يمثل توزيع أفراد مجتمع البحث.

الرقم	الثانويات	أولى ثانوي		ثانية ثانوي		ثالثة ثانوي		المجموع
		ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
1	عد الحميد قباطي	169	183	107	133	88	123	803
2	شارع الشهداء	194	187	93	110	78	103	765
3	متقن هوارى يومدين	113	128	92	164	80	139	726
4	أحمد بن بلّة	108	119	76	119	51	109	582
5	شادولي إبراهيم	35	58	12	50	16	33	204
	المجموع	619	675	380	477	313	507	3080

للمشكلة وطلب المساندة الاجتماعية من الأصدقاء و الأسرة ومراكز الإرشاد

2.2. السمنة:

- لغة: السمنة جاءت بمصطلح البدانة وهي من المصدر بدن، يبدن فهو بدين، نقول بدن الشخص أي سمين وضخم أي بدن الشخص من كثرة الأكل (أحمد ب.، 2008، صفحة 175).

- اصطلاحا: هي تراكم نسبة الشحوم في الجسم بسبب زيادة الوزن بمقدار 15 % أو أكثر بقليل من وزن الشخص الطبيعي الذي له نفس الطول والعمر (صباح، 1999، صفحة 19)

- إجرائيا: هي حالة من عدم اتزان الطاقة التي يتناولها الإنسان من الغذاء والطاقة التي يستهلكها في أنشطته اليومية لصالح الطاقة المستهلكة للنشاط اليومي، حيث يحدث تشكّل وترسب هذه الطاقة تحت الجلد على شكل دهون.

3.2. النشاط البدني والرياضي:

- لغة: النشاط من المصدر بكسر حرف الشين نشط الى / نشط في / نشط ل، وجمعه هو نشاطات أو أنشطة أي الممارسة الفعلية لعمل ما وعكسه الكسل (هزاع، 2002)

- اصطلاحا: يعرف النشاط البدني على أنه أي حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة (مفتي، 2004)

- إجرائيا: هو مظاهر مختلفة وأشكال عديدة من النشاط الرياضي في المؤسسات التربوية والتعليم وهو ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحر كي لجسم الإنسان والنشاط البدني الرياضي التربوي على ثلاثة أشكال (درس التربية البدنية والرياضية /النشاط الداخلي/النشاط الخارجي).

- وعليه يعرف الباحث النشاط البدني الرياضي كما يلي: "انه كل مظاهر الحركة التي تتميز بالنشاط الرياضي وفقا لقواعد وأسس تربوية".

4.2. الوسط المدرسي: هو فضاء المدرسة الذي يتواجد فيه التلاميذ، الأساتذة وأعاون المدرسة ويشمل العلاقات بين التلاميذ وزملائهم، والمعلمين وزملائهم، والتلاميذ والأساتذة والإدارة والموارد والأبنية المدرسية والمرافق ويرى (Tagiuri 27,1988)

أن البيئة الداخلية للمدرسة تحتوي على ثلاثة أبعاد هي:

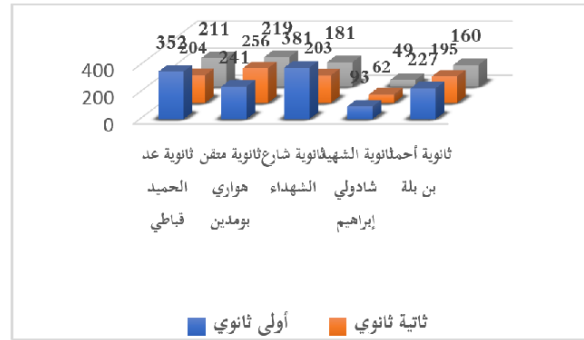
- البعد الأيكولوجي أو البيئي: ويتضمن الجوانب المادية للمدرسة مثل حجم المدرسة وعمر المبنى ومرافق المدرسة.

- البعد الاجتماعي: ويتضمن خصائص الأفراد داخل التنظيم المدرسي، كما يتضمن النمط السائد للعلاقات بين الأفراد والمجموعات داخل المدرسة وخارجها.

- البعد الثقافي: ويتضمن هذا البعد القيم والمعاني والمبادئ والبناء الإدراكي في المدرسة.

- ويضاف لذلك بعد آخر هو البعد النفسي: والذي يتمثل في

شكل رقم (01): يمثل توزيع مجتمع البحث



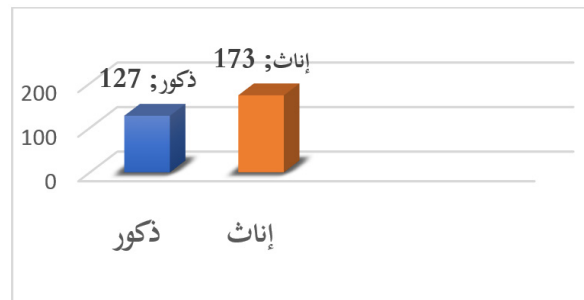
التحليل: من الجدول رقم 01 والشكل أعلاه نلاحظ أن ثانوية عبد الحميد قباطي بنسبة 26.07% ثم تليها ثانوية شارع الشهداء بنسبة 24.83% ثم ثانوية متقن هوارى بومدين بنسبة 57.23% وبعد ذلك ثانوية أحمد بن بلة بنسبة تقدر ب 18.83% وجاءت في المرتبة الأخيرة ثانوية الشهيد شاذولي إبراهيم بنسبة قدرت ب 6.62%. وهذا الترتيب منطقي نتيجة الأقدمية أو بالأحرى سنة إفتتاح الثانويات.

2.2.3. عينة البحث: وهي جزء من مجتمع الظاهرة قيد الدراسة تؤخذ بطريقة معينة تمثل المجتمع تمثيلا صادقا، بقصد التعرف على خصائص هذا المجتمع (جلاطو، 2010، صفحة 07). وتكونت عينة بحثنا من 300 تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المنظمة وكانت موزعة كالتالي:

جدول رقم (02): يمثل توزيع أفراد عينة البحث حسب الجنس. يمثل توزيع أفراد مجتمع البحث.

التلاميذ	ذكور	إناث	المجموع
العدد	127	173	300
النسبة	42%	58%	100%

شكل رقم (02): يمثل عينة البحث حسب الجنس



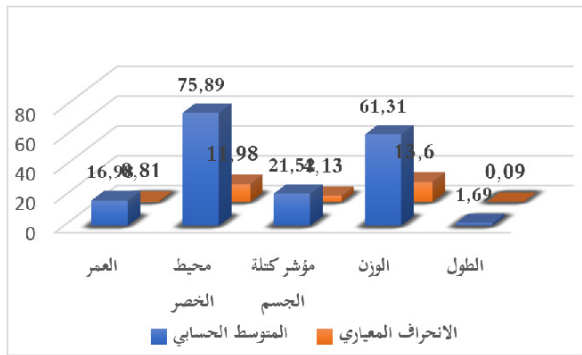
التحليل: من الجدول رقم 02 والشكل رقم (02) نلاحظ أن نسبة الإناث كانت 58% وهي أكبر من نسبة الذكور التي بلغت 42% وهي منطقية جدا لأن في الغالب نجد عدد المتدربين الإناث في معظم الأحيان أكبر من التلاميذ الذكور في الوسط المدرسي.

بعض البيانات الشخصية لعينة الدراسة:

جدول رقم (03): يبين بعض البيانات الشخصية لعينة الدراسة (متوسطات وانحرافات معيارية):

بعض البيانات الشخصية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	16.98	0.81
محيط الخصر	75.89	11.98
مؤشر كتلة الجسم	21.52	4.13
الوزن	61.31	13.60
الطول	1.69	0.09

شكل رقم (03): يوضح بعض البيانات الشخصية لعينة الدراسة



التحليل: يتبين لنا من الجدول رقم (3) وكذا الشكل رقم (3) توزيع عينة الدراسة حسب بعض البيانات الشخصية، أن متوسط عمر التلاميذ من مجتمع الدراسة بلغ 16.98 سنة وهذا المتوسط إذا ما علمنا أن الأعمار في المرحلة الثانوية تقع في الغالب ما بين (16-18) عاما معقول جدا. أما متوسط وزن الجسم فقد بلغ 61.31 كيلو جرام، ومتوسط الطول بلغ 1.69 سنتيمتر، في حين متوسط مؤشر كتلة الجسم 21.52 كغ/م². وأخيرا متوسط محيط الخصر بلغ 75.89 سنتيمتر.

3.3. مجالات البحث:

المجال البشري: التلاميذ الذين يزاولون دراستهم في الطور الثانوي وعددهم 300

المجال المكاني: تم إجراء الدراسة الميدانية بالقاعات الرياضية للثانويات بمدينة وادي ارهيو ولاية غليزان.

المجال الزمني: ابتداء من 2022 إلى غاية 2024

4.3. متغيرات البحث:

أ. المتغير المستقل: يعرف المتغير المستقل بأنه المتغير الذي أحدث تغييرا في متغير آخر ويمكن للباحث التحكم فيه (زرواني، 2002) والمتغير المستقل هو: النشاط البدني والرياضي، العادات الغذائية

ويذكر نبيل عبد الهادي إن هذا الأساس العلمي: "يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجديد حيث يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا أعيد استخدامه مرة أخرى: (نبيل، 1999).

وفي هذه الدراسة تم استخدام طريقة إعادة الاختبار الذي يعتمد على حساب معامل الارتباط البسيط ليرسون بين الاستبيان المقدم في المرة الأولى والاستبيان المقدم في المرة الثانية وهذا بعد أسبوعان تقريباً، وأفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج يوجزها الباحث في الجدول الموالي:

جدول رقم (04): يوضح معامل الثبات لمحاول أو أبعاد للاستبيان.

القياسات الإحصائية	حجم العينة	القيمة المحسوبة لمعامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الثبات
محاور الاستبيان			
محور النشاط البدني والرياضي	10	0.85	0.57
تناول الوجبة الفطور		0.79	
تناول الخضروات		0.81	
تناول الفواكه		0.84	
تناول الألبان		0.82	
الوجبات السريعة		0.78	
البطاطا المقلية		0.87	
تناول الكعك		0.80	
الحلويات		0.77	
مشروبات سكرية		0.79	
مشروب الطاقة		0.80	

التحليل: نلاحظ من النتائج المدونة أعلاه في الجدول رقم (04) أن كل القيم المتحصل عليها بدت عالية حيث بلغت أدنى قيمة 0.79 أما أعلى قيمة 0.92 وهي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 مما تشير إلى مدى ارتباط عالي بين الاستبيان المقدم في المرة الأولى والاستبيان المقدم في المرة الثانية وهذا بعد أسبوعان، مما يعطي الضوء الأخضر للشروع في الدراسة الأساسية.

ب. الصدق: يعد الصدق أهم خاصية من خصائص القياس، ويشير إلى صحة الاستدلالات التي نتوصل إليها من درجات المقاييس من حيث فائدتها ومعناها. (رجاء، 2006، صفحة 447).

ويذكر كل من ابرة ومك جي " أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي منه الاختبار، الغرض الذي وضع من أجله "وبغرض التعرف على الصدق الذاتي للاختبارات استخدم الطالب المعادلة التالية:

الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات. (حسن علاوي، 1998، صفحة 183)

ب. المتغير التابع: هو الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل عليه ويكون دائماً تابعاً له. ويتمثل في السمعة.

5.3. أدوات البحث: تم الاعتماد على مجموعة من الوسائل المساعدة والأدوات وهي كالآتي:

الاستبيان: هو مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية، وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات يستعمل كثيراً في بحوث العلوم الاجتماعية وهذه الطريقة تستمد المعلومات من المصدر الأصلي (رجاء وحيد، 2000، صفحة 160)

تقديم الاستبيان: يتكون الاستبيان من محورين وهما كالتالي:

◀ **المحور الأول:** مخصص للنشاط البدني والرياضي كتمارين رياضة المشي، الجري، ركوب الدراجة، السباحة.... إلخ 26 سؤال.

◀ **المحور الثاني:** مخصص للسلوكيات الغذائية 10 أسئلة.

الملاحظة الميدانية: عند دخولنا إلى الثانويات ولقاءنا بالسادة المدراء والأساتذة استطعنا جمع مجموعة من الملاحظات والمعلومات فيما يخص عينة الدراسة وكذلك الإمكانيات المتاحة لإنجاز الدراسة مثل القاعات الرياضية.

المقابلة: وتتمثل في المقابلات الشخصية التي تجرى مع المبحوثين من الجنسين وبمختلف الأعمار، بطريقة عشوائية دون قيد وفي شكل حوار مفتوح بهدف الحصول على بيانات متعلقة بموضوع البحث والتي تتمثل في: قياس طول قامت المبحوث بالتر ووزنه بالكيلوغرام ومحيط خصره وذلك لقياس مؤشر الكتلة الجسمية.

مؤشر الكتلة الجسمية: يعرف كذلك بمؤشر Quetlete نسبة إلى العالم الرياضي البلجيكي Adolphe Quetlete الذي يعتبر أول من أشار إليه سنة 1871، ويوضح الجدول معايير تصنيف مؤشر الكتلة الجسمية حسب التصنيف المنظمة العالمية للصحة OMS'L، ودرجة المخاطر الصحية المترتبة على الجسم لكلا الجنسين ذكور وإناث من 5 إلى 18 سنة وذلك وفق المعادلة التالية:

$$BMA = WB/HT^2 \text{ بحيث أن :}$$

◀ **WB:** هو وزن الفرد بالكيلوغرام

◀ **HT²:** هو مربع طول الفرد بالسنتيمتر (Woo, 2010)

6.3. الأسس العلمية للاستبيان:

أ. الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى إمكانية الحصول على نفس النتائج إذا ما قمنا بتطبيق المقياس نفسه عدة مرات على نفس المفحوصين (ميخائيل، 2015، صفحة 95). وثبات المقياس إحصائياً بأنه نسبة تباين الدرجات الحقيقية إلى تباين الدرجات الملاحظة (علام، 2011، صفحة 131)

جدول رقم (05): يبين الصدق الذاتي للاستبيان.

مقاييس الإحصائية	حجم العينة	القيمة المحسوبة لمعامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الثبات	محاور الاستبيان
محور النشاط البدني والرياضي	10	0.92	0.57	تناول وجبة الفطور
		0.88		تناول الخضروات
		0.90		تناول الفواكه
		0.91		تناول الألبان
		0.90		الوجبات السريعة
		0.88		البطاطا المقلية
		0.93		تناول الكعك
		0.89		الحلويات
		0.87		مشروبات سكرية
		0.88		مشروبات طاقية
		0.89		

◀ اختبار "ت" ستودنت لقياس الفروق بين عينتين مستقلتين.

◀ معامل الارتباط "بيرسون" لقياس العلاقة بين متغيرين كميين.

4. عرض وتحليل النتائج:

1.4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النشاط البدني الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية الذين لديهم زيادة الوزن والسمنة، والتلاميذ الذين ليس لديهم زيادة الوزن والسمنة.

جدول رقم (06): يمثل كمية النشاط البدني بالدقيقة في الأسبوع لتلاميذ المرحلة الثانوية

التلميذ	كمية النشاط البدني في الأسبوع
المتوسط الحسابي	2073,99
الانحراف المعياري	1310,61

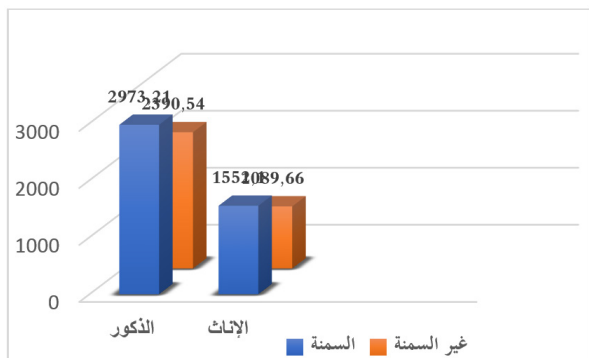
التحليل: من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن المتوسط الحسابي لكمية النشاط البدني في الأسبوع بالمكافئ الأيضي بالدقيقة في الأسبوع لتلاميذ المرحلة الثانوية قد بلغ 2073.99 في الأسبوع بانحراف معياري قدره 1310.61 وهي قيمة عالية أي ما يقارب 4 أربع ساعات في اليوم من النشاط البدني المنزلي (العمل في الحديقة من قص الأشجار، أو حرق الأرض أو غرس أو سقي، أو كنس المنزل، غسل الملابس...) والنشاط الرياضي المتنوع (رياضات منخفضة الشدة ومتوسطة ومرتفعة الشدة) وهذه القيمة مقبولة جدا.

جدول رقم (07): يوضح مدى وجود الفروق الإحصائية الخاصة بالنشاط البدني الرياضي بين التلاميذ المرحلة الثانوية غير المصابين بالسمنة وكذا التلاميذ المصابين بالسمنة.

التلاميذ	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	السمنة			ت	ت
				العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الذكور	105	2973.2	1453.1	22	2390.4	1451.3	1.71	1.69
الإناث	149	1552.1	789.21	24	1089.6	536.66	3.63	1.69

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 125 بالنسبة للذكور، و 171 بالنسبة للإناث.

شكل رقم (04): يمثل المتوسط الحسابي للنشاط البدني الرياضي للمصابين بالسمنة وغير المصابين بالسمنة عند الذكور والإناث



التحليل: لقد تبين من خلال نتائج الجدول المدونة أعلاه أن الاستبيان صادق لما وضع لقياسه، وهذا يحكم كل المؤشرات تأرجحت ما بين 0.88 كأدنى قيمة و 0.92 كأعلى قيمة وهي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط التي بلغت 0.57 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 مما تشير إلى مدى ارتباط عالي إلى عالي جدا.

7.3. موضوعية الاختبار: يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عبد الرحمن محمد، 2003).

وفي هذا السياق ولأجل السير الحسن للدراسة الميدانية، حرص الباحث في إطار الموضوعية على أسس وهي كالتالي:

◀ مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاستبيان وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به، وفي هذا السياق استخدم الباحث مجموعة من العبارات السهلة والواضحة بعيدة عن الصعوبة أو الغموض.

◀ أما الجو التربوي للتلاميذ فقد تميز في كل مراحل أخذ القياسات بالحيوية والاستعداد دون التأثير بمتغيرات أخرى (صحية، نفسية، اجتماعية، ...)

واستنادا على كل الاعتبارات السالفة الذكر استخلص الباحث أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بموضوعية عالية.

8.3. الوسائل الإحصائية: استعملت كل من المقاييس الإحصائية الآتية:

◀ برنامج (Spss) النسخة 22، وبرنامج (Excel) النسخة 2019

◀ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لوصف البيانات الكمية.

الدراسة هنا، لآبأس أن نذكر أن في هذه المنطقة وادي رهيو تم تخصيص ساعتين كل عطلة الأسبوع وفي باقي العطل لفئة الإناث من مصالغ ملعب المغرب العربي بوادي ارهيو وكذا المسبح النصف الأولمبي وهذا تحت رعاية وتوصيات مديرية الشباب والرياضة. وكذا ممارس رياضة كمال الأجسام نظرا لازدياد الطلب عليها والسبب يعود لانتشار الوزن الزائد كالسمنة بالإضافة إلى هذا تم فتح عيادة متخصصة في التغذية وانقاص الوزن حيث أنها لقيت شهرة واسعة وهذا ما دفع هذه الفئة لممارسة الرياضة. إذا توجد علاقة طردية بين مؤشر الكتلة الجسمية وهو ما نعبر عنه بالسمنة ومستوى النشاط البدني والرياضي، ويعني أنه كلما كان التلميذ يمارس النشاط البدني والرياضي المنتظم كلما انخفضت سمته (مؤشر كتلة جسمه) والعكس صحيح كلما كان مستوى نشاطه البدني متدني وغير منتظم كلما ارتفعت سمته.

وهذا ما أكدته الدراسة التي قام بها: "Laureline Salaun" بحيث توصل الى أن زيادة مستوى النشاط البدني لدى الأطفال المعاقين يسمح بالمحافظة على مستوى منخفض من نسبة الشحوم في الجسم ويكون بمثابة وقاية من الزيادة في الوزن الزائد والسمنة وما يترتب عنها من أمراض مزمنة غير معدية.

2.4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السلوكات الغذائية لتلاميذ المرحلة الثانوية الذين لديهم زيادة الوزن والسمنة، والتلاميذ الذين ليس لديهم زيادة الوزن والسمنة جدول (08): يوضح مدى وجود الفروق الإحصائية الخاصة ببعض عادات الأكل لتلاميذ المرحلة الثانوية (ذكور).

ت جدولية	ت محسوبة	السمنة			غير السمنة		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
1.69	1.12	2.58	3.27	22	1.83	68.3	105
	0.36	1.97	3.45		2.10	3.33	
	0.15	1.26	3.13		1.49	3.09	
	1.80	2.06	2.81		1.80	3.41	
	2.92	0.99	1.95		1.47	66.2	
	0.38	1.85	2.95		1.51	3.07	
	0.47	1.17	2.86		1.21	2.98	
	1.90	1.04	2.22		1.36	69.2	
	1.58	2.22	2.31		1.96	2.86	
	67.0	2.45	54.2		1.81	2.30	

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 125.

التحليل: لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في جدول رقم (07) وكذا الشكل رقم (04) أعلاه أن قيم المتوسط الحسابي عند عينة الذكور غير المصابين بالسمنة قد بلغت 2973.21 بالدقيقة في الأسبوع بانحراف معياري قدره 1453.10 بينما عند التلاميذ المصابين بالسمنة فقد بلغت 2390.54 بالدقيقة في الأسبوع بانحراف معياري قدره 1451.38.

أما عند الإناث غير المصابات بالسمنة فقد بلغ المتوسط الحسابي عندهم 1552.1 بالدقيقة في الأسبوع بانحراف معياري قدره 789.21، أما عند الإناث المصابات بالسمنة فقد بلغ عندهم المتوسط الحسابي 1089.66 بالدقيقة في الأسبوع بانحراف معياري قدره 536.66.

وبعد استخدام ت ستودنت تبين أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 1.71 عند الذكور وهي أكبر من "ت" الجدولية التي بلغت 1.69 عند مستوى الدلالة 50.0 ودرجة حرية 30. وهذا ما يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا بين الذكور المصابين بالسمنة وغير المصابين بالسمنة.

وعليه استخلص الباحث أن النشاط البدني والرياضي أثر بنسبة أكبر على هذه العينة، ويرجع هذا السلوك أو هذه النتيجة حسب رأي الخاص أن ممارسة المشي والجري بانتظام ومختلف الأنشطة الرياضية الأخرى خاصة كرة القدم، كرة اليد لها دور فعال في الحياة اليومية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وبالأخص منهم الذكور لأنها الألعاب المفضلة إليهم. بالإضافة إلى أن الخصائص الجغرافية لهذه المنطقة وهي منطقة فلاحية بامتياز والتي تتطلب النشاط وكثرة الحركة للحصول على متطلبات الحياة.

أما بالنسبة للإناث فقد بلغت "ت" تستودنت المحسوبة قيمة 3.63 وهي أكبر من "ت" الجدولية التي بلغت 1.69 عند مستوى الدلالة 50.0 ودرجة حرية 41 وهذا ما يدل على أنه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بين الإناث المصابات بالسمنة والإناث غير المصابات بالسمنة أو ذوات الوزن العادي لصالح المتوسط الحسابي الأكبر أي لصالح عينة الإناث غير المصابات بالسمنة.

وعليه استخلص الباحث أن النشاط البدني والرياضي أثر بنسبة أكبر على العينة غير المصابات بالسمنة، ويعود السبب ربما لعمل البيوت كممارسة أعمال بدنية منزلية مثل (العمل في الحديقة من أو كنس المنزل، غسل الملابس. صعود الدرج...) بالإضافة إلى هذا فهم يمارسون الرياضة خارج أوقات

وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائية. بين الذكور المصابين بالسمنة والذكور غير المصابين بالسمنة، لصالح المتوسط الحسابي الأكبر أي لصالح عينة الذكور غير المصابين بالسمنة.

وعليه استخلص الباحث أن ثلاث وجبات فقط من عشر هي التي أثرت على نمط حياة تلاميذ المرحلة الثانوية (ذكور) لهذه المنطقة أي أن المصابين بالسمنة أو غير السمنة من الذكور يتناولون تقريبا نفس المقدار الأسبوعي.

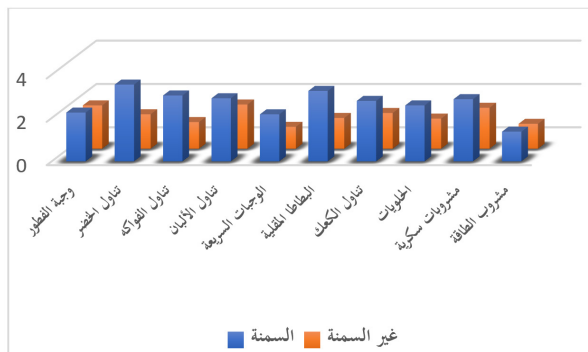
ويفسر الباحث هذا السلوك أن هذه الوجبات أصبحت شائعة عند معظم فئات المجتمع باختلاف أعمارهم خاصة البطاطا المقلية التي أصبحت وجبة رئيسية على طاولة طعام أفراد المجتمع الجزائري

جدول (09): يوضح مدى وجود الفروق الإحصائية الخاصة ببعض عادات الأكل لتلاميذ المرحلة الثانوية (إناث).

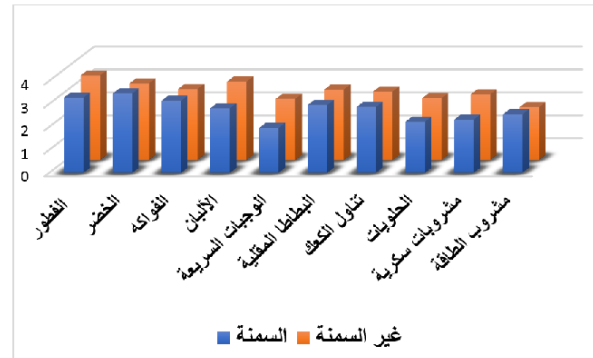
ت	ت	السمنة			غير السمنة			عادات الأكل
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
1.69	0.98	3.20	2.25	24	2.00	3.53	149	وجبة الفطور
	0.65	1.82	3.54		1.59	3.34		تناول الخضر
	0.22	1.08	3.04		1.23	3.09		تناول الفواكه
	0.47	2.25	2.91		2.04	3.07		تناول الألبان
	0.70	1.01	2.17		1.01	2.32		الوجبات السريعة
	0.42	2.10	3.25		1.42	3.38		البطاطا المقلية
	1.77	1.38	2.79		1.65	3.25		تناول الكعك
	1.50	1.12	2.58		1.39	2.93		الحلويات
	0.31	2.28	2.87		1.89	2.97		مشروبات سكرية
	2.38	0.59	1.37		1.15	1.80		مشروب الطاقة

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 171.

الشكل رقم (06): يمثل المتوسطات الحسابية لتناول بعض عادات الأكل بين التلاميذ الإناث المصابات بالسمنة والإناث غير المصابات بالسمنة.



شكل رقم (05): يمثل المتوسطات الحسابية لتناول عادات الأكل بين التلاميذ الذكور المصابين بالسمنة والذكور غير المصابين بالسمنة.



التحليل: لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول رقم (08) و كذا الشكل رقم (05) أعلاه أن قيم المتوسط الحسابي

عند عينة الذكور غير المصابين بالسمنة في معدل تناول وجبة الفطور والخضر والفواكه والألبان وكذا الوجبات السريعة والبطاطا المقلية والكعك والحلويات والمشروبات السكرية ومشروب الطاقة قد بلغت على التوالي (3.68/3.33/3.09/3.41/2.66/3.07/2.98/2.69/2.86/2.30) بانحرافات معيارية قدرها على التوالي (1.83/1.8/1.49/1.47/1.36/1.21/1.51/1.96/1.81/1.36) بينما عند التلاميذ المصابين بالسمنة فقد بلغت قيم المتوسط الحسابي للوجبات السائلة الذكر على التوالي

(2.8/2.95/1.95/2.81/3.13/3.45/3.27/2.54/2.31/2.22/6/2.58/1.97/1.26/2.06/0.99/1.85/1.04/2.22/2.45).

وبعد استخدام "ت" ستودنت تبين أن قيمة "ت" المحسوبة عند كل من وجبة الفطور ووجبة الخضر والفواكه وكذا البطاطا المقلية، الكعك، المشروبات السكرية ومشروب الطاقة بلغت على التوالي (0.15/0.36/1.12/0.47/0.38/0.158/0.67) لدى

الذكور وهي أصغر من "ت" الجدولية التي بلغت 1.69 عند مستوى الدلالة 50.0 ودرجة حرية 125. وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائية. بين الذكور المصابين بالسمنة والذكور غير المصابين بالسمنة أو ذوي الوزن العادي.

ومن جهة أخرى بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند كل من وجبة الألبان والوجبات السريعة والحلويات على التوالي (1.80/2.92/1.90) وهي أكبر من "ت" الجدولية التي بلغت 1.69 عند مستوى الدلالة 50.0 ودرجة حرية 125.

الحرارية العالية للحد من كمية الطاقة السريعة مع زيادة في استهلاك الفواكه والخضروات.

5. الاستنتاجات العامة:

استخلص الباحث الاستنتاجات التالية:

◀ بعض تلاميذ الطور الثانوي لمدينة وادي ارهيو ولاية غليزان يعانون من السمنة وزيادة الوزن وهذا ما تم التوصل إليه من خلال قياس مؤشر الكتلة الجسمية BMI بحيث كانت النتائج كالتالي:

◀ نسبة السمنة لدى تلاميذ الطور الثانوي لمدينة وادي ارهيو ولاية غليزان بلغت أكثر من 5% وهذه النسبة في حالة مرض ويجب التكفل بها.

◀ نسبة التلاميذ الذين يعانون من زيادة الوزن أكثر من 32% وهذه النسبة معرضة للإصابة بالسمنة ويجب التكفل قبل إصابتها والذي سيكلف صاحبها وكذا المجتمع تكاليف باهظة لعلاجها.

◀ ممارسة النشاط البدني وخاصة الأعمال البدنية المنزلية مثل (العمل في الحديقة من قص الأشجار، أو حرق الأرض أو غرس أو سقي، أو كنس المنزل، غسل الملابس ...) وكذا النشاط الرياضي بصفة منتظمة يعتبر من أنجع الطرق التي من شأنها مواجهة المشاكل الصحية كالتقليل من ظاهرة السمنة.

6. مقابلة النتائج بالفرضيات:

1.6. الفرضية الأولى:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النشاط البدني الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية الذين لديهم زيادة الوزن والسمنة، والتلاميذ الذين ليس لديهم زيادة الوزن والسمنة.

عند قيامنا بتحليل النتائج المدونة في الجدول رقم 07 اتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية وبالتالي يوجد فروق معنوية دالة إحصائية بين التلاميذ الذكور والإناث غير المصابين بالسمنة والتلاميذ المصابين بالسمنة، وهذه الفئة الأخيرة في حالة مرض تحتاج الى علاج نظرا لكون السمنة لها تبعات نفسية واجتماعية خطيرة تعود على الفرد نفسه وكذا المجتمع الذي يعيش فيه لعلاجها أي أن ممارسة التدرجات البدنية تساعد على عدم حدوث خلل حيث تنخفض كمية التمثيل الدهني بالجسم وتساعد على تنظيمه في حالة ما إذا حدث به خلل ثلاثي الغليسيريد وبنه الجهاز العصبي وبصفة خاصة الغدد الكظرية والدرقية والتي تساعد هرموناتها على خفض نسبة الكوليسترول في الدم وبالتالي يقلل من احتمالات حدوث مرض تصلب الشرايين والسمنة. وهذا ما يشير إلى أن النشاط البدني والرياضي حل ناجع وفعال في معالجة أو مواجهة المشاكل الصحية وعلى رأسها السمنة وما يترتب عنها من أمراض.

التحليل: لقد تبين من الجدول رقم 10 وكذا الشكل البياني رقم 06 أن المتوسط الحسابي لكل من وجبات للإناث غير المصابات بالسمنة في معدل تناول وجبة الفطور والخضر والفواكه والألبان وكذا الوجبات السريعة والبطاطا المقلية والكعك والحلويات والمشروبات السكرية ومشروبات الطاقة قد بلغت على التوالي:

2.97/2.93/3.25/3.38/2.32/3.07/3.09/3.34/3.53)
(1.80/ بانحرافات معيارية قدرها على التوالي (2.00/1.59/1.23/2.04/1.01/1.42/1.65/1.39/1.89/1.15) بينما عند الإناث المصابات بالسمنة فقد بلغت قيم المتوسط الحسابي للوجبات السالفة الذكر على التوالي:

2.8/2.58/2.79/3.25/2.17/2.91/3.04/3.54/2.25)
(1.37/7 بانحرافات معيارية قدرها على التوالي: (3.20/1.08/2.25/1.01/2.10/1.38/1.12/2.28/0.59).

وبعد استخدام "ت" ستودنت تبين أن قيمة "ت" المحسوبة عند كل من وجبة الفطور ووجبة الخضر والفواكه والألبان وكذا البطاطا المقلية، والمشروبات السكرية والوجبات السريعة والحلويات بلغت على التوالي (0.22/0.65/0.98/0.31/1.50/0.42/0.70/0.7 من "ت" الجدولية التي بلغت 1.69 عند مستوى الدلالة 50.0 ودرجة حرية 171. وهذا ما يدل على عدم وجود فرق معنوي دال إحصائي. بين الإناث المصابات بالسمنة والإناث غير المصابات بالسمنة أو ذوي الوزن العادي، لصالح المتوسط الحسابي الأكبر أي لصالح عينة الإناث المصابات بالسمنة هذا من جهة، ومن جهة أخرى بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند كل من وجبة الكعك ومشروبات الطاقة على التوالي (2.38/1.77) وهي أكبر من "ت" الجدولية التي بلغت 1.69 عند مستوى الدلالة 50.0 ودرجة حرية 171. وهذا ما يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائي. بين الإناث المصابات بالسمنة والإناث غير المصابات بالسمنة، لصالح المتوسط الحسابي الأكبر أي لصالح عينة الإناث غير المصابات بالسمنة.

وعليه استخلص الباحث أن وجبتين فقط من عشر وجبات هي التي أثرت على نمط حياة تلاميذ المرحلة الثانوية (إناث) لهذه المنطقة أي أن المصابات بالسمنة أو غير السمنة من الإناث يتناولن تقريبا نفس المقدار الأسبوعي من الوجبات الصحية كانت أو غير الصحية.

ويمكن القول إن التغذية تقريبا مطابقة مع منظمة الصحة العالمية فهم يستهلكون الوجبات المنزلية مثل الفطور والخضروات بنسبة 30% تقريبا أي ما يقارب أربع مرات في الأسبوع وهي نسبة مقبولة جدا بالنسبة لنظام (WHO 2000) فيما يخص الخضروات والفطور، أما المشروبات السكرية عادية بمعدل مرتين في الأسبوع، حيث أن منظمة الصحة العالمية تندد باستهلاك المشروبات السكرية ذات السعرات

ومن النتائج السابقة نستخلص عدم تحقق صحة الفرضية الثانية الخاصة بالعادات الغذائية فقد تحقق جزء صغير منها فقط أي ثلاثة من عشر وجبات يتناولونها. ولكن هذا لا يمنع من تحقيق صحة الفرضية العامة لأن الفرضية الجزئية الثانية لا تمثل سوى جزء صغير أو نسبة قليلة منها فقط.

7. الخاتمة:

من خلال مؤشر كتلة الجسم تبعاً لمنظمة الصحة العالمية (WHO) (2007) فبعد مرورنا بالمراحل الأساسية التي يمر عليها كل باحث استطعنا ولو بشكل بسيط أن نكشف الستار عن الأسباب التي تؤدي إلى زيادة السمنة والعواقب التي يجدها المراهقين في اختيار غذائهم وممارسة الأنشطة الرياضية، وأيضاً الأسباب التي قد تؤدي بهم إلى العزوف عن ممارسة مثل هذه الأنشطة التي تؤدي بتاركها إلى التوجه إلى ما يسمى بالخمول البدني الذي ينتج عنه غالباً ما يسمى بالسمنة، و توصلنا إلى أن التغذية المتوازنة تلعب دوراً كبيراً في الحفاظ الوزن المرغوب والصحي عند المراهق، والعكس صحيح، حيث في حالة حدوث اضطرابات في السلوك الغذائي والعادات الغذائية اليومية ينتج عنه بالتأكيد خلل في التحكم بالوزن والسيطرة عليه.

كما أشارت الجمعية الأميركية للطب الرياضي، فإن هذه المبادئ تشمل زمن النشاط، على ألا يقل عن 30 دقيقة يومياً وبشدة متوسطة إلى خفيفة ونوعية، مع ضرورة التركيز على الأنشطة التي تعتمد على العضلات الكبيرة. لوقاية التلاميذ من السمنة قبل حدوثها.

يؤدي النشاط البدني والرياضي دوراً مهماً في تخفيف الوزن، من خلال خفضه لنسبة الشحوم في الجسم وزيادة الكتلة العضلية، وذلك لاعتمادها على الدهون كمصدر للطاقة أثناء شدة التمرين الخفيف والمتوسط؛ لأن الدهون يكون أكثر فاعلية من الكربوهيدرات، من حيث كمية الطاقة الناتجة عنه.

من خلال التجربة الميدانية كوني مدرب وعضو فعال في النادي الرياضي لفرسان وادي ارهيو لألعاب القوى نوصي بما يلي:

◀ يجب أولاً حرص الأولياء على انخراط أولادهم في مثل هذه النوادي الرياضية ومتابعتهم المتكررة لهم ومرافقتهم إلى الميادين والمساحات الخضراء والقاعات من أجل ممارسة أي نشاط رياضي.

◀ عدم تقديم الإغراء من ممارسة التربية البدنية إلا لسبب قاهر وذلك من أجل مصلحة التلميذ. ووضع قوانين أو شروط صارمة للإعفاء.

◀ تشجيع التلاميذ على المشاركة في الرياضة المدرسية وتوفير الجو لها وتكريمهم بجوائز قيمة وليس شهادات فقط أو هدايا بسيطة.

حيث توافقت نتائج دراستنا مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة مقاوسي كريمة (2011). وقد خلصت الدراسة إلى أنه توجد فروق بين البدنيين وغير البدنيين من الجنسين من الأنشطة البدنية وذلك لصالح الذكور غير البدنيين والإناث غير البدنيات، وأظهرت كذلك وجود فروق بين البدنيين والبدنيات في نمط الحياة (العادات الغذائية، والنشاط البدني، والتعامل مع الضغط النفسي) وذلك لصالح الإناث البدنيات. ومنه يستخلص الباحث أن الفرضية قد تحققت.

2.6. الفرضية الثانية:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السلوكات الغذائية لتلاميذ المرحلة الثانوية الذين لديهم زيادة الوزن والسمنة، والتلاميذ الذين ليس لديهم زيادة الوزن والسمنة.

من خلال النتائج المدونة أعلاه في الجدول رقم 08. وبلاستناد لنتائج الاستدلال الإحصائي المعبر عنها في الجدول رقم (09) و (10) تظهر النتائج أن قيمة "ت" المحسوبة أصغر من "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 50.0 ودرجة الحرية 125 بالنسبة للذكور و 171 بالنسبة للإناث عند معظم الوجبات الصحية وغير الصحية بين التلاميذ المصابين بالسمنة وغير المصابين بالسمنة. وبالتالي فهي تعبر عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السلوكات الغذائية لتلاميذ المرحلة الثانوية الذين لديهم زيادة الوزن والسمنة، والتلاميذ الذين ليس لديهم زيادة الوزن والسمنة.

ويعزو الباحث أن في هذه الدراسة السبب الأكبر في ظهور السمنة والوزن الزائد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يعود إلى قلة ممارسة النشاط البدني والرياضي اليومي وهذا لا يعني تماماً إهمال الحمية الغذائية إذ يوصي خبراء الميدان وخاصةً طبيبة أخصائية في التغذية في مدينة وادي ارهيو مكان دراستنا التي تمت زيارتها بهذا الخصوص، حيث لديها خبرة وتجربة واسعة في برامج إنقاص الوزن لا تركز فقط على الحمية الغذائية فقط بل لديها وسائل أخرى من بينها وضع أو إلصاق شراح معدنية على الأذن للمساهمة في إنقاص الوزن وتحت زبائنهم من الرجال والنساء وهم أكثر على ممارسة النشاط البدني والرياضي خاصة منهم مرحلة المراهقة للحفاظ على الصحة أولاً ولتجنب الأدوية والعقاقير والعمليات الجراحية على المعدة كربطها وتكميمها إلى غير ذلك وهذه العمليات والأدوية لها مضاعفات على الجسم. لذا وجب اتباع نصائح الأطباء وخبراء الميدان. إذن مهما كانت لا يمكن إقصاء الحمية الغذائية لما أكدته العديد من الدراسات السابقة كدراسة بلونيس رشيد 2013 حول انتشار ظاهرة الوزن الزائد والسمنة في العادات الغذائية والخمول البدني، حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة على أن ارتفاع مستوى الأكل خارج الأوقات يعتبر عامل اختلال غذائي رئيسي يؤدي إلى رفع مخاطر الوزن لكثرة استهلاك الأطعمة التي تحتوي على كثافة طاقة عالية.

الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

بـ المصادر والمراجع باللغة الفرنسية:

1. Woo, R. S. (2010). † Prevention of Overweight and Obesity: How Effective is the Current Public Health. International Journal of Environmental Research and Public Health, ISSN 1660-4601.

- كيفية الإستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

عنانى سالم، مخلفى رضا (2026)، استراتيجية مواجهة المشاكل الصحية في الوسط المدرسي من خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي مقارنة ميدانية تتناول بعد مشكلتة السمنة، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 18، العدد 01، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، الجزائر، ص.ص: 143-153.

◀ هناك حاجة علمية لإجراء دراسات تتبعية لنمط حياة التلاميذ في الوسط المدرسي وعلاقته بزيادة الوزن والسمنة لمعرفة التغير الذي يطرأ عليه، وأن تدرس هذه الظاهرة في سياقها الاجتماعي والتاريخي من خلال مجهود علمي ومؤسسي.

◀ توعية الشباب بمدى خطورة السمنة والأمراض المترتبة عنها، جراء العادات السلبية التي يتبعونها في حياتهم اليومية خصوصا: كثرة الأكل، والكسل والخمول.

تضارب المصالح :

يعلن المؤلفون أنه لا يوجد تضارب في المصالح.

المصادر والمراجع:

أ- المصادر والمراجع باللغة العربية

1. أبوعلام محمود رجاء. (2006). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، 5، القاهرة. دار النشر للجامعات، ط5.
2. الجيلالي جلاطو. (2010). الإحصاء مع تمارين ومسائل محلولة. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
3. الشابوري محمد حامد. (2014). السمنة (زيادة الوزن). مصر: دار الفكر العربي.
4. القرآن الكريم. (بلا تاريخ). سورة المائدة الآية 48.
5. أمطانيوس ميخائيل . (2015). القياس والتقويم التربوي للأسوياء وذوي الاحتياجات الخاصة. عمان: دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع، ط1.
6. أمطانيوس ميخائيل. (2005). القياس النفسي. سوريا: منشورات جامعة دمشق.
7. بن عبد الحبيب النهدي صالح . (2020). علاقة ظاهرة السمنة بمستويات النشاط البدني لدى الطلاب. المجلة العربية للنشر العلمي ، 56.
8. دويدري رجاء وحيد . (2000). البحث العلمي أساسياته النظرية و ممارسته العلمية. بيروت: دار الفكر.
9. ذوقان عبيدات ، عبد الحق كايد، و عبد الرحمن عدس. (2003). البحث العلمي "مفهومه، أدواته وأساليبه". القاهرة: دار الفكر.
10. رشيد زرواني. (2002). تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. مصر: دار هومة.
11. سليمان عودة خليل يوسف عودة أحمد. (2000). الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية. الأردن : دار الأمل .
12. صلاح الدين محمود علام. (2011). القياس والتقويم التربوي والنفسي، أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة. القاهرة: دار الفكر العربي.
13. عبد الحفيظ مصطفى حسين الباهي إخلاص محمد. (2000). القاهرة : دار الفكر العربي.
14. عبد الهادي نبيل. (1999). القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي. الأردن : دار وائل للنشر الجبهيته.
15. عيسوي عبد الرحمن محمد. (2003). الإختبارات والمقاييس النفسية. الإسكندرية: منشأ المعارف.
16. محمد صبحي. (1987). طرق بناء وتقنين الإختبارات. القاهرة: دار الفكر العربي.
17. محمد محمد نصر الدين رضوان حسن علاوي. (1998). القياس في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي.
18. مصباح عامر. (2017). منهجية البحث في العلوم السياسية والاعلام.