

واقع ظاهرة السمنة وعلاقتها بالممارسة الرياضية عند المراهقين المتدربين في الجزائر

The reality of the phenomenon of obesity and its relationship to sports practice among schooled adolescents in Algeria

عبد المالك بوفريدة¹Abdemalek boufrida¹¹ جامعة سوق أهراس، (الجزائر)، a.boufrida@univ-soukahras.dz

تاريخ النشر: 2022/12/31

تاريخ القبول: 2022/12/20

تاريخ الاستلام: 2022/12/16

ملخص:

تعد ظاهرة السمنة و البدانة من أمراض العصر يشكو منها الكبير و الصغير، بحيث تعتبر من بين المسائل التي تشغل بال الكثيرين لما تخلفه من أثار سلبية، ليس على المستوى البدني فحسب بل و كذلك على مستوى الصحة النفسية و الاجتماعية للأفراد عبر العالم، و يجمع الباحث على أن مشكلة السمنة هي في الأساس تعني الكبار أكثر لكنها نفشت بشكل سريع بين الشباب و المراهقين في السنوات الأخيرة، كما أنهم يتفقدون في كون السمنة لدى فئة المراهقين هي من بين المشاكل التي تتطور بشكل منتظم على مستوى العالم كله خلال العقود الأخيرة. و دليل ذلك ما جاء به منظمة الصحة العالمية، إلى أن المؤشرات التي تعيشها المجتمعات اليوم و الموضحة في العديد من الدراسات أدرجت أرقام رهيبة حول السمنة وزيادة الوزن، حيث وجد أن عدد حالات الأشخاص البدنيين قد تضاعف أكثر فأكثر، و يهدف هذا البحث إلى إبراز الدور الذي تلعبه مختلف مستويات الممارسة الرياضية من قبل المراهقين المتدربين سواء داخل المؤسسات من خلال الأنشطة الرياضية الممارسة أو خارجها في أوقات الفراغ بغرض الترويج عن النفس أو التنافس في محاربة ظاهرة السمنة. كلمات مفتاحية: السمنة؛ الممارسة الرياضية؛ المراهقة.

Abstract:

The phenomenon of obesity is one of the diseases of the age, both old and young complain about it. So that it is considered among the issues that concern many people because of its negative effects. Not only on the physical level, but also on the level of psychological and social health of individuals around the world. The researcher agrees that the problem of obesity mainly concerns adults more, but it has spread rapidly among young people and adolescents in recent years. They also agree that obesity among adolescents is among the problems that have been developing regularly all over the world in recent decades. The evidence for this is what the World Health Organization came up with, that the indicators that societies live in today and that are shown in many studies included terrible numbers about obesity and overweight. Where it was found that the number of cases of obese people has doubled more and more. This research aims to highlight the role played by the various levels of sports practice by schooled adolescents, whether inside institutions through sports activities practiced or outside in leisure time for the purpose of recreation or competition in combating the phenomenon of obesity.

Keywords: obesity; sports practice; adolescence.

المؤلف المرسِل: عبد المالك بوفريدة، الإيميل: a.boufrida@univ-soukahras.dz

1- مقدمة:

تعتبر السمنة ظاهرة عالمية حيث تحظى باهتمام كثير من الباحثين في عديد المجالات، و خاصة المتخصصين في الرعاية الصحية، بسبب علاقتها بمجموعة متنوعة من المشكلات البدنية الطبية، و قد أشارت منظمة الصحة العالمية (1997) إلى ان السمنة من أخطر المشكلات البشرية و تعتبر من العوامل الرئيسية المسببة للأمراض القلبية الوعائية .

و تفتت ظاهرة السمنة في الجزائر وانتشرت سريعا خلال العقود الأخيرة، فحسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية لسنة (2008)، تبين أن نسبة انتشار فرط الوزن يقدر ب (39.1%) عند الذكور و (51.8%) عند الإناث، حيث قدر المجموع ب (45.5%). أما نسبة السمنة الفعلية فهي تقدر ب (9.6%) عند الذكور و (22.4%) عند الإناث، و بذلك يصل المجموع إلى (16%) (منظمة الصحة العالمية للصحة ، 2011).

و حول هذا الموضوع قال رئيس الهيئة الوطنية لترقية الطب و البحث العلمي مصطفى خياطي أن (9%) من الأشخاص اللذين تقل أعمارهم عن (18) سنة يعانون من السمنة، وهذا حسب دراسة أجرتها وزارة الصحة سنة (2006). (محمد، 2016، صفحة 203).

و في ظل الزيادة المستمرة للبدانة في العالم توضح منظمة الصحة العالمية أن عدد الأفراد المصابين بزيادة الوزن قد بلغ (6,1) مليار شخص في العالم من بينهم (400) مليون شخص مصاب بالبدانة و هذا في سنة (2005) كما توضح التوقعات أن هذا العدد سوف يتحول الى حوالى (3,2) مليار شخص مصاب بزيادة الوزن و (700) مليون شخص مصاب بالسمنة في سنة (2015). (Rachid, 2013).

من بين أهم الحلول التي اقترحت كوسيلة لتجنب هذه المشكلة للتقليل من تناول الطعام قصد اعتدال الوزن، يقول محرر الهند غاندي: (أن الصوم يفتح الأنوار لك كي تنقي عقليتك وترقي بنفسك) و يعتبر النشاط البدني و الرياضي من أنجع الطرق كذلك لتفادي السمنة إذ يهدف النشاط البدني إلى تحقيق مجموعة من الأهداف ذات أولوية و هي تربية و اجتماعية.

و من هذا المنطلق جاءت دراستنا لتكشف عن هاته الظاهرة و عند وقوعها كيفية محاربتها عن طريق النشاط البدني الرياضي للتقليل و الحد منها و خاصة في الوسط المدرسي لدى المراهقين.

ما هو واقع ظاهرة السمنة و علاقتها بالممارسة الرياضية عند المراهقين المتدربين في الجزائر.

1- تحديد مصطلحات الدراسة :

أ- السمنة :

السمنة هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي، نتيجة تراكم الدهون فيه، و هذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة الناتجة من تناول الطعام و الطاقة المستهلكة في الجسم. (دقة، 2009، صفحة 57)

ب- الممارسة الرياضية :

النشاط البدني الرياضي هو مجموعة من التمرينات و الألعاب والمباريات و المسابقات التي يؤديها الفرد داخل المدرسة أو خارجها ,قصد تنمية مهاراته الحركية و البدني أو قصد الترفيه و الترويح عن النفس في أوقات الفراغ. (أنورالخولي، 1990 ، صفحة 52).

ج- المراهقة :

هي مرحلة النمو التي تبدأ من سن البلوغ أي في سن (13) تقريبا، و تنتهي في سن النضوج أي حوالي في سن (18) عشرة أو العشرين منت العمر و هي سن النضوج العقلي و الانفعالي و الاجتماعي. (بدوي، 1977، صفحة 09).

II - الخلفية النظرية

1- السمنة :

1-1- أشكال السمنة :

-السمنة المتمركزة في البطن :

و هي السمنة التي تتظاهر بتراكم الأنسجة في القسم الأعلى من الجسم أي منطقة البطن بحيث يكون عرض الحوض أكبر من عرض الكتفين وهذا النوع من السمنة هو أكثر حدوثا لدى الذكور منه لدى الإناث.

- السمنة المتمركزة في الوركين :

و يمتاز هذا النوع من السمنة كون عرض الحوض (الوركين) أكبر من عرض الكتفين و ذلك بسبب تمركز النسيج الشحمي في منطقة الوركين و هذا النوع من السمنة هو الأكثر حدوثا لدى النساء. (حافظ، 2008، صفحة 33)

2- تكوين وتركيب الجسم :

1-2-تكوين الجسم :

هو دراسة المقومات الأساسية التي يتكون منها جسم الإنسان (عظام، عضلات، شحوم، معادن، سوائل...)، و تأثير المثيرات البيئية على هذا التكوين (الجهد البدني , التغذية إلخ).

2-2- تركيب الجسم :

هو مصطلح يشير إلى مجموعة الأجزاء و العناصر التي تشكل الكل عندما ترتبط مع بعضها البعض، و هذا يعني أن تركيب الجسم يهتم بتحديد الأجزاء و العناصر التي يتكون منها الكل، و الطريقة التي ترتبط بها تلك الأجزاء و كذا التنظيم الذي يتكون منه هذا الكل. (الهزاع، 2005، صفحة 20)

الجدول رقم (1) : يبين معدل نسبة الدهون بالجسم تبعا للسن والجنس.

العمر بالسنوات	متوسط الدهون	
	ذكور	إناث
15	%12	%21.2
21-18	%12.5	%25.7
29-23	%14	%29
40-30	%16.5	%30
50-41	%21	%32

الجدول رقم (2) : يبين معايير نسبة الدهون بالجسم

تقدير درجة السمنة	ذكور	إناث
نسبة منخفضة جدا من الدهون	أقل من 10 %	أقل من 17 %
نسبة الدهون منخفضة	13-10 %	20-17 %
نسبة الدهون متوسطة	17-14 %	24-21 %
نسبة الدهون فوق متوسط	20-18 %	27-25 %
نسبة الدهون عالية	25-21 %	30-28 %
السمنة	أكبر من 25 %	أكبر من 30 %

3- الأسباب وأهم العوامل المسببة للسمنة:

أ- النمط الغذائي:

ثبت علميا أن الغذاء يعتبر من أهم أسباب السمنة إذا تعدى احتياجات الجسم اليومية و قبل أن نتطرق إلى أهم البحوث و الدراسات التي أكدت ذلك نتعرف عل ما جاء بها الإسلام منذ أكثر 14 قرنا حيث حذر الرسول الكريم من كثرة الأكل في قوله : " ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإذا كان لا بد فاعلا فثلاث لطعامه و ثلاث لشرابه و ثلاث لنفسه "

ب- قلة النشاط والحركة (الخمول) :

من المعروف أن السمنة نادرة الحدوث عند الأشخاص كثيري الحركة أو اللذين تتطلب أعمالهم النشاط المستمر ولكن يجب أيضا أن نعرف أن قلة حجم النشاط بمفرده ليس بالسبب الكافي لحدوث السمنة، لكن لا شك أن النشاط والحركة لها فائدة كبيرة في تحسين صحة الإنسان بصفة عامة و يمكن أن نوجز النشاط والحركة بكلمة واحدة هي الحركة الدائمة و الرياضة، فقد أشارت الدراسات أن التعود على الحركة الدائمة و الرياضة لهما دور في تخفيض نسبة الدهون و غلوكوز الدم كما أن لهما دورا في نشاط الأنسولين و استقبال أنسجة الجسم له.

ج- العوامل النفسية :

الانفعالات والعوامل النفسية تلعب دورا بارزا في أمراض الجسم مثل ضغط الدم، أمراض القلب، ارتفاع درجة حرارة الجسم، أمراض العيون والسمنة أيضا، ويشير إلى أن الدراسات بينت أن نسبة 62-65% من حالات السمنة المفرطة ترجع إلى عامل نفسي بحت، ومن جهة أخرى أثبتت الدراسات في مجال علم الجراحة و الأعصاب أن مركز الانفعالات ومركز الشبع يوجدان في منطقة "الهيپوتلاموس" (بالإضافة إلى مراكز أخرى مثل النوم ،

الجنس ، اللذة والألم) ، لذلك فإن حالة القلق والانفعال الزائدان يؤديان إلى تعطيل مركز الإحساس بالشبع

وبالتالي لا يشعر الفرد بالشبع فيتناول مزيدا من الطعام دون أن يدري بذلك إلى أن يشعر

4- أخطار و مضاعفات السمنة :

أ - الأضرار الصحية:

- الإصابة بارتفاع ضغط الدم و الإصابة بمرض السكري النوع الثاني.

- حدوث ضيق و صعوبة في التنفس و الإصابة بأمراض القلب و الشرايين.

- حدوث التهاب الكبد الشحمي و حصوات المرارة و أمراض المفاصل.

- تكيس المبايض لدى الفتيات و النساء.

- تتسبب بالشعور الدائم بثقل في الجسم و حدوث ضيق و صعوبة في التنفس.

ب- الأضرار الاجتماعية:

- عدم الظهور و المشاركة في المحافل الاجتماعية و تفضيل العزلة و الراحة و النوم و قلة و الكسل.

- السمنة تقلل من مظاهر أناقة الشخص و مظهره لبعد مقاييس جسمه عن المعدل الطبيعي للإنسان العادي.

- تؤثر السمنة على إنتاج الإنسان لأعماله و واجباته اليومية فالسمنة و زيادة الوزن لا تساعد على أداء

أعماله بسرعة و اللجوء إلى أخذ فترات الراحة الطويلة و الشعور بالتعب لأقل جهد بدني أو حركي.

- يتعرض الإنسان السمين لبعض المضايقات و الانتقادات الاجتماعية و التي تعرضه للسخرية

ج - الأضرار النفسية:

- الشعور بالتوتر و القلق و الاضطرابات النفسية نتيجة لارتفاع ضغط الدم و اختلال التوازن

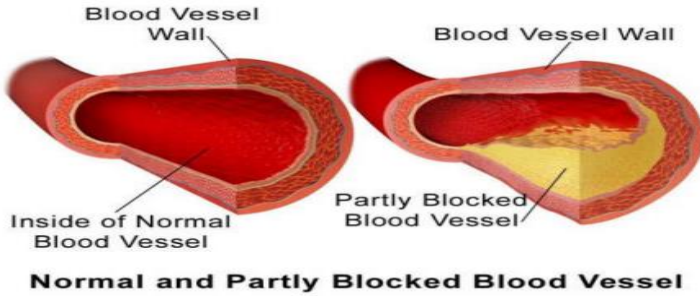
- يميل الإنسان السمين إلى فقدان الثقة بالنفس و الشعور بالسخرية أمام الناس بسبب مظهره الغير

متناسق فيلجأ إلى العزلة و الانطواء و عدم مشاركة الآخرين .. (الزرد، 2000، صفحة 50)

4-السمنة وأمراضها :

أ - أمراض القلب والشرابين :

ن السبب الرئيسي لأمراض القلب يرجع إلى تصلب الشرايين (Athérosclérose) الذي ينشأ عن ترسب لكوليسترول و مواد أخرى على الجدران الداخلية للشرايين و هذه المواد تشكل صفائح تعمل على تضيق الشرايين و هذا يقلل من تدفق الدم عبرها و يؤثر في تمرير المواد الغذائية من الشعيرات الدموية إلى الخلايا مما يسبب تدمير الأنسجة



شكل رقم 1 : يوضح ترسب الكوليسترول على الجدران الداخلية للشرايين .

ب - السمنة ومرض السكري :

السمنة تعتبر من أهم العوامل المسببة للإصابة بداء السكري و بالأخص الصنف الثاني منه و هو النمط الأكثر شيوعا، وفي هذا النوع الجسم قد ينتج الأنسولين لكن ليس بالقدر الكافي أو أن الجسم قد لا يتجاوب مع الأنسولين المنتج و ينشأ على الأغلب بسبب نمط الحياة، و يتضمن اضطراب في الأيض والجلوكوز، و في التوازن مابين إنتاج الأنسولين و استجابة الجسم له ، و اتضح أن هذا التوازن يتعرض إلى الاختلالات بسبب عوامل تساهم في حدوثها و منها السمنة.

ج - السمنة وارتفاع ضغط الدم:

يكفي القول أن نسبة ارتفاع ضغط الدم بين ذوي السمنة تصل إلى ثلاث أضعاف نسبتته بين العاديين و أن تخفيف الوزن مع التقليل من تناول ملح الطعام عند مرتفع ضغط الدم يحسن حالة ضغط الدم لديهم في حدود تصل إلى 52 %.

5- علاج السمنة:

إن علاج السمنة يتم بإتباع برنامج حمية غذائية، و تعد هذه من الناحية التاريخية من أكثر الطرق

شيوعا و أثبتت نجاعتها في تخفيض الوزن وذلك بتقليل عدد السعرات الحرارية المتناولة حسب احتياج الجسم لها، بالإضافة إلى إتباعا لقاعدة الطبية التي تنصح بأن يتم إنقاص الوزن بمقدار 1 كغ أسبوعيا فقط و ذلك بتدريب الأشخاص للحد من كمية السعرات أو الكربوهيدرات المستهلكة من خلال تعريفهم بكمية السعرات الحرارية و الخصائص الغذائية للأطعمة . (تايلور، 2008، صفحة 69).

6 -الفوائد التي تعود على صحة الشخص من خلال إنقاصه لنسبة الدهون الزائدة في جسمه:

-زيادة حجم الأعمال اليومية التي يمكن أن يقوم بها الشخص و زيادة كفاءتها.

-نقص فرص الإصابة بالأمراض.

-تحسين المظهر الشخصي و زيادة فرص التفاعل الاجتماعي.

-تقليل المشاكل الناتجة عن سلبيات مفهوم الذات المرتبطة بالسمنة.

3-الممارسة الرياضية :

3-1-تعريف الممارسة الرياضية:

النشاط البدني الرياضي هو مجموعة من التمرينات و الألعاب والمباريات و المسابقات التي يؤديها الفرد داخل المدرسة أو خارجها ،قصد تنمية مهاراته الحركية و البدني أو قصد الترفيه و الترويح عن النفس في أوقات الفراغ. (أنورالخولي، 1990 ، صفحة 52).

3-2 -وظائف النشاط البدني الرياضي :

أ-النشاط البدني لصيانة الصحة وتحسينها :

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان والمجهودات البدنية الاعتيادية ،هي محدودة ومتكررة، وهذا يجعل الإنسان يفقد تدريجيا مرونته وحساسيته وقدرته ويقع فريسة للأمراض المزمنة مثل السمنة، ويشتهي من أمراض لم يكن يشتهي منها من قبل ،مثل أمراض الدورة الدموية ، الجهاز العصبي ، الجهاز الهضمي ، والأمراض التنفسية، ولقد استطاع الطب البشري أن يسيطر على معظم الأمراض لكنه وقف عاجزا أمام الكثير من الأمراض الأخرى والراجعة إلى انتقال الإنسان من حياة النشاط والحركة إلى حياة الكسل والخمول.

ب-النشاط البدني لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة:

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من أوقات فراغهم ،ومن نشاط يعود عليهم بالصحة والعافية ،ورغم وجود كثير من الأنشطة المفيدة كالرسم

والنحت وقيادة السيارة وغيرها ، إلا أنه يجب أن يكون نشاط رياضي كوسيلة لتنمية الكفاءة البدنية والحركية اللازمة للحياة المتدفقة.

ج-النشاط البدني لإثراء العلاقات الاجتماعية:

لا يقتصر النشاط الرياضي على تقديم وسائل تتيح للشباب فرصا لاقترب من بعضهم فقط ، وإنما يساعدهم على التكيف الاجتماعي وإثراء العلاقات الاجتماعية.

هـ-النشاط البدني لتحسين الوظائف الحيوية:

يؤدي النشاط البدني إلى تغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل خلايا الجسم، لإطلاق الطاقة اللازمة لإرادة الرياضي، ويحدث ذلك نتيجة لزيادة نشاط الهرمونات والإنزيمات ومواد الطاقة التي تشارك في عمليات التمثيل الغذائي، ويتوقف تقدما مستوى الوظيفي للفرد على مدى الاستجابة لتلك التغيرات، بما يحقق التكيف لأجهزة وأعضاء الجسم لكي تواجه الجهد والتعب الذي ينتج عن النشاط البدني. (قياز، 1980، صفحة 39).

3-3- الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني بانتظام:

- خفض نسبة الشحوم في الجسم.
- ارتفاع كثافة القلب والرتتين.
- تحسين لياقة العضلات ومرونة المفاصل.
- انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية.
- انخفاض مستوى الدهون الثلاثية في الدم.
- زيادة انحلال مادة الفيبرين في الدم، مما يساعد على سيولة الدم.
- زيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين، مما يخفض السكر في الدم.
- زيادة مصروف الطاقة ،مما يساعد على الوقاية من السمنة.
- زيادة كثافة العظام، مما يقلل احتمال تعرضها للكسر.
- خفض القلق و الكآبة. (الهزاع هـ، 2002، صفحة 35).

4-3- توصيات بشأن ممارسة النشاط البدني:

لقد تم دراستها من منظمة الصحة العالمية وغيرها من المنظمات الصحية حول العالم كالمركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) والجمعية الأمريكية لطب القلب والكلية الأمريكية للطب الرياضي

والجمعية الأوروبية لطب القلب، عن إصدار توصيات تحثها المؤسسات الصحية والتربوية في دول العالم المختلفة على تبني سياسات واضحة تشجع على الحياة النشطة، من أجل لمساهمة في وقف الزيادة المطردة للأمراض المرتبطة بالنمط المعيشي في دول العالم الصناعية والنامية لى حد سواء، وتتلخص أهم التوصيات فيما يلي:

- أهمية ممارسة النشاط البدني لصحة الفرد العضوية والنفسية.
- ضرورة حصول التلاميذ من الروضة حتى المرحلة الثانوية على دروس يومية في التربية البدنية و تكون ذات كفاءة وجودة عالية.
- ينبغي أن تتضمن مناهج التربية المدرسية أنشطة تشجعهم على المشاركة، وتجعلهم يطورون المعارف والاتجاهات الإيجابية والمهارات الحركية السلوكية المطلوبة للمحافظة على نمط حياة نشط.
- ضرورة قياس مستويات النشاط البدني لأفراد المجتمع وتوفير التوعية المناسبة لهم عن أهمية النشاط البدني للصحة، وإرشادهم للبرامج البدنية الملائمة لهم.
- ينبغي على الجهات المعنية توفير الأماكن الرياضية المناسبة التي تشجع على ممارسة النشاط البدني، كالمساحات الرياضية وغيره. (الهزاع هـ، 2002، صفحة 40).

3-5- مستويات النشاط البدني الموصى بها من أجل الصحة (للفئة العمرية من 5 إلى 18 سنة):

- تتضمن الأنشطة البدنية للأطفال والشباب في هذه الفئة العمرية اللعب أو المباريات أو الألعاب الرياضية أو التنقل أو الترفيه أو التربية البدنية أو التدريب المخطط في إطار الأسرة والمدرسة والأنشطة المجتمعية، ومن أجل تحسين اللياقة القلبية التنفسية والعضلية وصحة العظام، والحد من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية يوصى بما يلي:
- ينبغي أن يزاوَل الأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم من 5 إلى 18 سنة، مجموع 60 دقيقة على الأقل يوميا من النشاط البدني المعتدل الشدة إلى المرتفع الشدة.
- تخصيص الجزء الأكبر من النشاط البدني اليومي للأنشطة الهوائية، وممارسة الأنشطة البدنية مرتفعة الشدة، مثل أنشطة تقوية العضلات (أنشطة المقاومة) و العظام ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع.

- ممارسة النشاط البدني لمدة تزيد عن 60 دقيقة يوميا حيث يعود ذلك بفوائد صحية إضافية. (العالمية،

(2010)

III- التوصيات و الاقتراحات:

- ينبغي أن تتضمن مناهج التربية البدنية المدرسية أنشطة تشجع التلاميذ على المشاركة وتجعلهم يطورون المعارف والاتجاهات الإيجابية، والمهارات الحركية السلوكية المطلوبة للمحافظة على نمط حياة نشطة .
- ضرورة ممارسة نشاط بدني يتسم بالشدة المعتدلة لمدة لا تقل عن 30 دقيقة في اليوم، معظم أيام الأسبوع إن لم يكن جميعها حسب المنظمة العالمية للصحة. OMS
- ينبغي تكوين إطارات و متخصصين في الرعاية الصحية، وأن يسألوا المرضى عن مستوى نشاطهم البدني و يصفوا لهم النشاط البدني الملائم لصحة المريض وعمره.
- ينبغي على الجهات المعنية توفير الأماكن الرياضية المناسبة التي تشجع على ممارسة النشاط الرياضي .

V- خاتمة:

نستخلص مما سبق أن مرض السمنة من أكثر الأمراض فتكا بضحايه جسديا و نفسيا لذلك لابد من محاربته و اقتلاع جذوره قبل أن يستفحل في أوساط المجتمع وذلك من خلال الحرص على نوعية الغذاء الذي نستهلكه، حيث أكدت عدة دراسات أن الإقبال على الأغذية غير الصحية هي أكثر الأسباب المؤدية للسمنة لاحتوائها على نسب عالية من الدهون والسكريات، و الابتعاد عن الكسل الخمول و جعل الرياضة شعار نرفعه للتحدي من أجل جسم سليم و حياة كلها نشاط و حيوية.

و يتضح من خلال هذا أن الممارسة الرياضية لها دور فعال لصحة الأفراد خاصة في محاربة السمنة و زيادة الوزن أو الوقاية منها ، و أن ممارسة النشاط البدني له تأثير مباشر على جسم الرياضي وخصائصه المورفولوجية.

V- قائمة المصادر والمراجع:

1. أحمد زكي بدوي. (1977). معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية. بيروت: مكتبة لبنان ساحة رياض الصلح.
2. الهزاع بن محمد الهزاع. (2005). التكوين الجسدي لدى الإنسان و تقدير نسبة الشحوم لدى الأطفال و الشباب، جامعة الملك . المملكة العربية السعودية: جامعة الملك سعود.
3. أمين أنور الخولي. (1990). الرياضة و المجتمع، الطبعة الأولى. مصر.
4. بطرس حافظ. (2008). المشكلات النفسية و علاجها، الطبعة 1، ص 3. عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة .
5. سليمان ابراهيم أبو دقة. (2009). أمراض السمنة و المفاصل. عين مليلة الجزائر: دار الهدى للطباعة و النشر.

6. شيلي تايلور. (2008). علم النفس الصحي، ،، الطبعة 1. المملكة الأردنية: دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان.
7. عبد العظيم قياز. (1980). المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية . محلية التربية البدنية و الرياضية. الإسكندرية، ، 39.
8. عيسى محمد. (2016). مدى انتشار داء السمنة عند طلبة الجامعة. حويليات جامعة الجزائر 1 ، 203.
9. فيصل محمد خير الزراد. (2000). الأمراض النفسية الجسدية، الطبعة 1 . بيروت: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع.
10. منظمة الصحة العالمية. (2010). :التوصيات بشأن النشاط البدني من أجل الصحة.
11. هزاع بن محمد الهزاع. (2002). النشاط البدني و الصحة. المملكة العربية السعودية: جامعة الملك سعود.
12. Rachid. (2013). la sédentarité et les habitudes alimentaires comme facteurs de risque de l'obésité chez les adolescents. Algérie: thèse de doctorat. Université d'Alger03.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب : APA

عبد المالك بوفريدة (2022)، واقع ظاهرة السمنة و علاقتها بالممارسة الرياضية عند المراهقين المتدربين في الجزائر، المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب، المجلد 03(العدد 02)، الجزائر: جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف، الجزائر، ص42 ص 52.