

تأثير النشاط الرياضي على السمنة لدى الشباب (دراسة ميدانية على الشباب الجامعي)

فوداد كريمة^{1*}

¹جامعة سطيف 2

foudadkarima@gmail.com

مراد ريمة²

²جامعة الجزائر 2

rima.merrad@univ-alger2.dz

تاريخ القبول: 2024/07/01

تاريخ الارسال : 2024/05/30

ملخص:

إن النشاط البدني يحظى منذ القدم بدور مهم في معادلة اتران الطاقة بغرض المحافظة على الوزن الطبيعي. ومن الامراض المزمنة التي تخل بالجسم والناجمة عن قلة الحركة هي السمنة التي تعتبر داء هذا العصر والخطر الأكبر على صحة الفرد حيث ان منظمة الصحة العالمية صنفتها على انها من أخطر الامراض في هذا العصر والتي يجب الحذر منها ومحاربتها، كما ويعتقد العديد من المختصين أن الدور الحقيقي للنشاط الرياضي في مكافحة السمنة يكمن في الواقع في الوقاية منها على المدى الطويل، حيث تشير نتائج العديد من البحوث إلى أن انخفاض النشاط البدني لدى البالغين يعد أحد العوامل الرئيسية المهيأة للإصابة بالسمنة، وعليه فإن الهدف من ورقتنا البحثية هذه هو إبراز دور النشاط البدني الرياضي في معالجة والحد من السمنة لدى الشاب الجامعي الجزائري، وبخصوص هذه الدراسة تم اتباع المنهج الوصفي والاعتماد على أداة الاستبيان كأداة للوصول إلى النتائج.

الكلمات المفتاحية: الرياضة، النشاط الرياضي، الشباب، السمنة، الحركة.

* المؤلف المرسل: فوداد كريمة ، الايميل: foudadkarima@gmail.com

مقدمة:

يعتبر النشاط الرياضي أحد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى التقدم حيث كان الإنسام البدائي يمارسها كثيرا ضمنا لإشباع حاجاته الأولية، فأقام مسابقات العدو والجري والسباحة والرمي والجري وغيرها من النشاطات الأخرى محاكيا أجداده الأولين ومستفيدا من خلفياته الرياضية السابقة، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات والمضارب والشبكات ووضع لها القوانين واللوائح وأقام من أجلها التدريبات والمنافسات بالمقابل عمل جاهدا من أجل تطويرها والارتقاء بها حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم وأصبحت عنوان الكفاح الإنساني ضد الزمن وذلك ليبلغ أعلى المستويات من المهارة.

أما في عصرنا هذا فإن النشاط الرياضي أصبح عنصر من عناصر التي تلعب دورا كبيرا في تعزيز الصحة، والتضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم أجمع ليتعارفوا على بعض خدمة للمجتمع، بالإضافة لذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعي، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني.

ومن جهة أخرى فالرياضة واللعب ساحة سحرية تحتوي العالم بأسره بمختلف فئاته العمرية فعلى سبيل ذكر فئة الشباب الذين هم أساس المجتمع فصحتهم وسلامتهم تنعكسان عليه، فالصحة لا تعني خلو الفرد من الأمراض فقط ولكنها ترتبط باكتمال الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية، وعلى سبيل المثال فإن زيادة وزن الفرد من المشاكل التي تؤثر على صحته وتسبب إصابته بالعديد من الأمراض، ومما لا شك فيه إن نمط الحياة اليوم أصبح يتميز بالاتجاه أكثر إلى أكثر نحو الخمول وذلك بارتفاع الوقت المخصص بالجلوس ونقص مثيرات النشاط البدني الرياضي وبالرغم من الزيادة المعتبرة لعدد الممارسين للأنشطة الرياضية إلا أن هناك العديد من الدراسات التي تشير إلى انتشار فرط الوزن والسمنة، لذلك جاءت دراستنا لزاما للبحث في العلاقة بين النشاط الرياضي والسمنة لدى الشباب الجامعي في الجزائر حيث كانت دراستنا ميدانية على عينة عشوائية من الطلاب مقدارها 120 طالب بين ذكور وإناث وذلك بتطبيق أداة الاستمارة واعتماد المنهج الوصفي وذلك للوصول للنتائج وقد انطلقنا في دراستنا من الإشكال التالي:

ما هو دور النشاط البدني الرياضي في الحد من السمنة لدى الشباب الجامعي؟

فرضية الدراسة:

هناك علاقة بين النشاط البدني الرياضي والحد من ظاهرة السمنة لدى الشباب الجامعي.

الفرضيات الفرعية:

- هناك فروق في الإصابة بالسمنة بين الذكور والإناث.
 - كلما قل النشاط الرياضي كلما أكثر عرضة للإصابة بالسمنة.
 - عدم انتظام الشباب في ممارستهم للأنشطة الرياضية يجعلهم أكثر عرضة للسمنة.
- إذا كان البحث تطبيقياً فيجب ان تحتوي المقدمة على تمهيد مع تحديد أهداف البحث واشكاليته وفرضياته، ومنهجيته، وإذا كان نظرياً فيمكن الاكتفاء بالتمهيد للموضوع فقط.

أولاً: تحديد المفاهيم

1 مفهوم الرياضة:

يعرف الباحث عبد العزيز بن سليمان الحوشان الرياضة لغة ب: الرض من الدواب الذي لم يقبل الرياضة، ولم يمهر المشيمة، ولم يزل لراكبه، وراض الدابة روضها، ورياضة وطأها وذلّلها، أو علمها السير ... ورضت المهر أروضة رياضاً ورياضة فهو مروض.

اصطلاحاً: هي فن من فنون علم الأبدان يقصد به تمرين الجسم وتعويده على حركات منتظمة تعجز عنها الحركة الفطرية وهو من أجل الفنون التي بها ينال الجسم تمام صحته ونمو قوته ومتانة أعضائه، وسهولة أعماله، وبه قوام نشاطه، وشأنه في المشتقات.

فالرياضة هي نشاط بدني منتظم بمعنى له قوانين يخضع لها ووفقها يكتسب من خلالها الفرد الصحة وقوة في الجسم والعقل معاً، وهي ذلك المجهود الجسدي العادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه، المنافسة، المتعة، التميز، أو تطوير المهارات واختلاف الأهداف اجتماعياً أو انفرادياً يميز الرياضات بالإضافة إلى ما يضيفه اللاعبون أو الفرق من تأثير على رياضاتهم.

2 مفهوم التربية البدنية والرياضية:

يراه البعض بأنها عملية توجيه النمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى بغرض اكتساب صفات بدنية ومعرفية ومهارات التي تحقق متطلبات المجتمع أو حاجات الإنسان التربوية، ويعرفها أمين أنور الخولي بأنها "أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهي طور متقدم من الألعاب وبالتالي من اللعب وهي الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة وكلمة رياضة في اللغة الإنجليزية sport، في اللاتينية Disport والأصل الايتومولوجي Di sport ومعناها التحويل والتغيير ولقد حملت في معناها ومضمونها من الناس عندما يحولون مشاغلهم واهتماماتهم بالعمل إلى التسلية والترفيه من خلال الرياضة.

3 مفهوم الممارسة الرياضية:

المقصود بالممارسة الرياضية هو القيام بالنشاط الرياضي الذي يتمثل في مختلف التمارين الجسدية والفكرية والتي تكسب الفرد مختلف المهارات والصحة. (مالكي و صدراة ، 2017، الصفحات 14-15)

4 مفهوم النشاط البدني الرياضي:

النشاط البدني الرياضي هو جزء متكامل مع التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع من الأنشطة البدنية وجدير بالذكر أن النشاط البدني الرياضي عبارة عن أنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض معين وفوائد تعود على الفرد نتيجة ممارستها، كما ويعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الراقية في الظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو جوهر الصحة الجسمية من أجل تحقيق هدف وبذلك فإن ما يميز النشاط البدني والرياضي فهو التعبير الأصح لمجمل الحركات والمهارات البدنية الأكثر دقة. (بني عبد الكريم و مسعودي ، 2023، صفحة 246)

ثانيا: دور النشاط الرياضي في خفض الوزن ومكافحة السمنة:

يحظى النشاط البدني منذ القدم بدور واضح ومهم في معادلة ائزان الطاقة سواء بغرض المحافظة على وزن طبيعي أو من أجل فقدان شحوم الجسم ويمكن تلخيص أهم أدوار النشاط البدني في برامج خفض الوزن فيما يلي:

- زيادة استخدام الدهون في الجسم كمصدر للطاقة
- التقليل من فقدان الكتلة العضلية.
- منع الانخفاض الحاصل في معدل العمليات الحيوية داخل الجسم في الراحة من جراء الحمية الغذائية.
- يقود النشاط البدني إلى نتيجة أفضل في خفض الوزن على المدى الطويل عند تزامنه مع الحمية. (الهزاع ، 2004، صفحة 6)

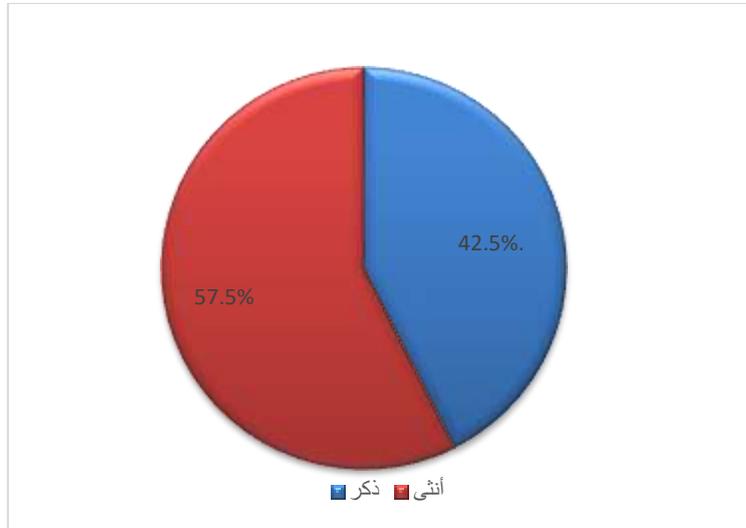
ثالثا: عرض وتحليل نتائج الدراسة

الجدول 1: توزيع أفراد العينة حسب الجنس

النسبة %	التكرار	
42,5	51	ذكر
57,5	69	أنثى
100	120	المجموع

المصدر: من إعداد الباحثين بالاعتماد على نتائج الاستمارة

الشكل 1: توزيع أفراد العينة حسب الجنس



المصدر: من إعداد الباحثين بالاعتماد على نتائج الاستمارة

يتضح جليات م نتائج الجدول رقم 1 والشكل 1 أن توزيع أفراد عينتنا حسب طبيعة جنسهم غير متساو حيث كانت النسبة الأكبر من نصيب الإناث بنسبة 57.5% مقابل نسبة 42.5% للذكور ويمكن تفسير هذا الاختلاف كون طبيعة تقاليد وعادات المجتمع الجزائري الفتاة يكون معظم وقتها في البيت وحركتها تقتصر فقط عند قضاء حاجياتها في الخارج من عمل وتعليم وغير ذلك على عكس الذكور الذين لهن نفور من الجلوس في البيت فمعظم وقتهم يكون في الخارج ما ينجم عنه زيادة في الحركة والنشاط،

إضافة إلى ذلك يشهد المجتمع الجزائري من حيث الإقبال على ممارسة الرياضة ارتفاع نسبة الذكور مقارنة بنظيرتها نسبة الإناث وهذا ما ينعكس عنه تعرض فئة الإناث للسمنة أكثر من فئة الذكور.

الجدول 2: توزيع أفراد العينة حسب الكتلة الجسمية

النسبة %	التكرار	
55,8	67	[35-30]
31,7	38	[40-35]
12,5	15	أكثر من 40
100,0	120	المجموع

المصدر: من إعداد الباحثين بالاعتماد على نتائج الاستمارة

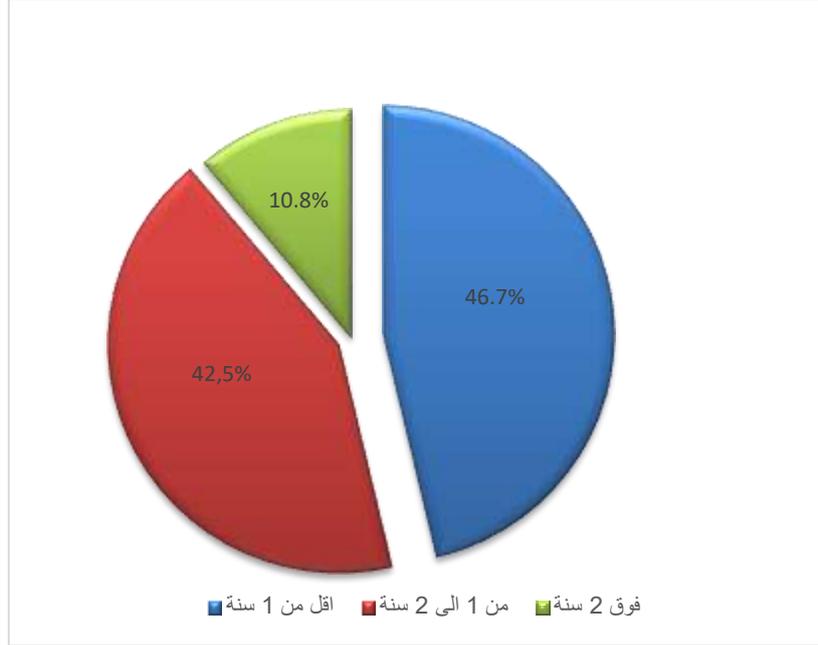
يتم حساب مؤشر الكتلة الجسمية بقسمة الوزن على مربع الطول، ووفقا لمنظمة الصحة العالمية المؤشر أقل 18.5 كلغ/م² يعبر عن نقص الوزن، و18.5-24.9 كلغ/م² الوزن الطبيعي، و25-29.9 كلغ/م² يعبر عن زيادة الوزن، وأخيرا أكثر من 30 كلغ/م² يعبر على البدانة (حسن، 2018، صفحة 39)، فمن خلال نتائج الجدول 2 أدنى مستوى للكتلة الجسمية لأفراد عينتنا ضمن الفئة 30 - 35 كلغ/م² بنسبة 55.8% وهو يعتبر زيادة للوزن بحسب منظمة الصحة العالمية وعليه فإنهم يميلون إلى السمنة.

الجدول 3: توزيع أفراد العينة حسب مدة ممارسة النشاط البدني

النسبة %	التكرار	
46,7	56	أقل من 1 سنة
42,5	51	من 1 الى 2 سنة
10,8	13	أكثر من 2 سنة
100,0	120	المجموع

المصدر: من إعداد الباحثين بالاعتماد على نتائج الاستمارة

الشكل 3: توزيع أفراد العينة حسب مدة مزاولته للنشاط الرياضي



المصدر: من إعداد الباحثين بالاعتماد على نتائج الاستبيان

من خلال نتائج الجدول رقم 3 والشكل 2 إن غالبية أفراد عينتنا قد بدؤو بممارسة نشاطاتهم الرياضية في فترة لا تتجاوز سنة بنسبة 46.7% أو ما بين سنة وستين بنسبة 42.5% في عدد قليل منهم من لهم مدة تفوق السنتين والتي لا تتجاوز نسبة 10% وهذا ما يقودنا للقول فعلا أنه للنشاط البدني الرياضي علاقة جد رصينة بنية الأفراد خاصة فيما يخص بدانتهم وتعرضهم للسمنة فارتغاع عدد الذين يمارسون الرياضة في مدة لا تتجاوز سنة يؤكد أنه قلة الحركة تؤدي إلى السمنة.

الجدول 4: توزيع أفراد العينة حسب عدد المرات التي يمارس فيها النشاط البدني في الاسبوع

النسبة	العدد	
1,68	2	01
28.33	34	02
53,33	64	03
12.5	15	04
3,7	5	05
100	54	المجموع

المصدر: من إعداد الباحثين بالاعتماد على نتائج الاستمارة

من نتائج الجدول 4 الذي يوضع عدد المرات التي يمارس فيها الشباب الجامعي للرياضة في الاسبوع كانت أعلى نسبة من نصيب 3 مرات في الاسبوع بنسبة 53.33% وكما انه جدير بالذكر أن أقصى عدد مرات ممارسة النشاط البدني الرياضي كان 5 مرات لكن بنسبة جد متدنية التي لم تتجاوز حتى نسبة 5%، فكما هو معروف طبيا أضعف الإيمان في الممارسة الرياضة لنشاط الجسم وتقوية على الحركة هو المشي يوميا على الأقل نصف و مانشدهه علة أفراد عينتنا حتى وأنهم يمارسون النشاط البدني الرياضي لكنهم يقومون به بمعدلات متدنية هذا ما جعلهم أكثر عرضة للسمنة.

الجدول 5: توزيع أفراد العينة حسب الهدف من ممارسة النشاط البدني

النسبة%	العدد	
27,5	33	بدافع الرغبة
5	6	بسبب المرض
55	66	من اجل إنقاص الوزن
10.83	13	من اجل نحت الجسم
1,67	2	من اجل التخصص والرياح في المسابقات
100	120	المجموع

المصدر: من إعداد الباحثين بالاعتماد على نتائج الاستمارة

يوضح الجدول 5 توزيع أفراد عينة دراستنا بحسب الدافع الذي جعلهم يمارسون النشاط البدني الرياضي إذ كان أغلبهم يمارسون هذا الأخير بدافع إنقاص الوزن حيث قد بلغ عددهم 66 طالب أي ما يعاد نسبة 55% فمن خلال نتائج الجدول الأخير ما يمكن استنتاجه أن الطلاب الذي يعانون من السمنة قليلوا الحركة والممارسات الرياضية ما أدى بهم الحال في الوقع في السمنة فمن المعروف أن السمنة نادرة الحدوث لدى الأشخاص المزاولون للحركة ولتختلف النشاطات الرياضية. فمن خلال نتائج الجداول التي تم عرضها وتحليلها فقد تم التحقق فعلا من الفرضيات التي انطلقنا منها في دراسة فهناك فروق في التعرض للسمن مابين الذكور والإناث كذلك تتأثر سمنة الشباب بعدد مرات ممارستهم للأنشطة الرياضية وما يمكن الإشارة اليه أنه كلما كانت الأنشطة الرياضية تمارس بوتيرة كبيرة منظمة كلما أدى ذلك إلى الحفاظ على رشاقة الجسم وعد تعرضه للبدانة.

خاتمة:

إن قلة ممارسة النشاط الرياضي تعد من أهم الأسباب المؤدية إلى السمنة ولا سيما لدى فئة الشباب خاصة الجامعيين منهم نظير انشغالهم بالدراسة وعدم مزاولتهم أي اعمال ومما لا شك فيه ممارسة الأنشطة البدنية تعد عنصرا فعالا لضبط الوزن والوقاية من السمنة حيث أن هذه الأخيرة هي الأسلوب الأمثل والوحيد لزيادة صرف الطاقة وخفض نسبة الشحوم في الجسم على أن يستمر ذلك النشاط لسنوات عدة ليصبح أسلوب حياة، وقد خلصنا في دراستنا إلى التوصيات التالية

- توعية الطلبة بمدى أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي من أجل تفادي السمنة
- تحديد برامج رياضية من أجل الحفاظ على رشاقة الجسم
- ابتكار استراتيجيات جيدة تجدد ثقافة الممارسة الرياضية
- تشجيع المزيد من البحوث التي تهدف إلى التعريف بأسباب السمن وكيفية التخلص منها من خلال ممارسة النشاط الرياضي.
- توعية الشباب بمدى خطورة السمنة والأمراض المترتبة عنها جراء العادات السلبية التي يتبعونها في حياتهم اليومية خصوصا كثرة الأكل، الكسل والخمول.

CONCLUSION

The lack of sports activity is one of the most important causes of obesity, especially among young people, especially university students, due to their anxiety to study and not engage in any work. Physical activities are undoubtedly an effective element to control weight and prevent obesity. The latter is the best and only way to increase energy disbursement and reduce grease in the body:

- Raising students' awareness of the importance of physical activity in sports in order to avoid obesity
- Identification of sports programs for the sake of maintaining body agility
- Innovate good strategies that renew the culture of sports practice
- Encourage more research aimed at publicizing the causes of ghee and how to get rid of it through sports activity.
- Raising young people's awareness of the seriousness of obesity and the illnesses caused by the negative habits they follow in their daily lives, especially the frequent eating, laziness and lethargy.

التوثيق:

1. أبو بكر إبراهيم بني عبد الكريم ، و طاهر مسعودي . (2023). النشاط البدني الرياضي وعلاقته في التقليل من ظاهرة السمنة والمخاطر الصحية لدى المراهقين بالمدارس الثانوية بمدينة جدة السعودية. مجلة جامعة البيضاء - المجلد (5) العدد (4).
2. حنان مالكي، و فضيلة صدراتة . (2017). دور الممارسة الرياضة في التقليل من الآفات الاجتماعية -دراسة ميدانية ببعض متوسطات بلدية بسكرة (العالية)-. مجلة دفاتر المخبر ، 12، 14-15.
3. لؤي حسن. (2018). تأثير مشعر كتلة الجسم الوالدي قبل الحمل على نتائج الحمل. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة العلوم الصحية المجلد 40 العدد 6، 39.
4. هزاع بن محمد الهزاع . (2004). السمنة والنشاط البدني. زمالة الكلية الأمريكية للطب الرياضي، جامعة الملك سعود.

L'effet de l'activité sportive sur l'obésité chez les jeunes (une étude de terrain auprès des jeunes universitaires)

Foudad karima

Université de Sétif 2

foudadkarima@gmail.com

Merrad Rima

Université d'Alger2

rima.merrad@univ-alger2.dz

Abstract:

Since ancient times, physical activity has played an important role in the energy balance equation in order to maintain a normal weight. Among the chronic diseases that damage the body and result from a lack of movement is obesity, which is considered to be the disease of our time and the greatest threat to individual health, as the World Health Organisation has classified it as one of the most dangerous diseases. diseases of our time and against which we must guard and fight. Many specialists also believe that the real role of sporting activity in the fight against obesity lies in its long-term prevention, since the results of numerous studies indicate that low levels of physical activity in adults is one of the main factors predisposing them to obesity, and consequently the aim of our research paper is to highlight the role of sporting physical activity in the treatment and reduction of obesity in young Algerian university students. For this study, a descriptive methodology was followed and the questionnaire was used as a tool to achieve the results.

Key words: sport, sporting activity, youth, obesity, movement.