

دور ممارسة النشاط البدني على الصحة النفسية والجسدية للأطفال البدناء

فاطيمة شركون*

جامعة وهران 2 محمد بن أحمد الجزائر

cherkoune.fatima@univ-oran2.dz

تاريخ القبول: 2024/07/03

تاريخ الارسال : 2024/06/01

ملخص:

أصبحت السمنة مرض العصر، حيث أظهرت الدراسات الحديثة أن بدانة الأطفال تضاعفت بشكل مخيف، فقد صرحت منظمة الصحة العالمية أن هناك حاليا 124 مليون طفل يعانون من السمنة في جميع أنحاء العالم، هذا ما ينعكس على صحتهم الجسدية والنفسية، ويؤدي بهم إلى الاكتئاب والضغطات النفسية والقلق، كما يعاني الطفل البدني من تدني صورة ذاته وشعوره بالخجل نتيجة تنمر المجتمع على جسمه ووصفه بمسميات تسيء إليه.

لذلك أصبحت الرياضة مهمة وضرورية لهؤلاء الأطفال الذين يواجهون تحديات صحية، فهي تلعب دورا في تحسين الصحة الجسدية والنفسية، من خلال تقليل مشاعر الاكتئاب والقلق وتعزيز التواصل الاجتماعي وبناء العلاقات الايجابية مع الآخرين، فالرياضة تعمل على بناء شخصية الطفل البدني في ظل التأثير الذي تحدثه في سلوكياته اليومية من خلال ضبطها لعواطفه وإشعاره بالثقة بالنفس مما يساهم في تحسين صحته العامة وسعادته الشخصية.

الكلمات المفتاحية: الطفل، السمنة، الضغطات النفسية، الرياضة، الصحة النفسية والجسدية.

مقدمة:

عرفت ظاهرة السمنة في العالم وهي زيادة وزن الجسم عن حدّه الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه اهتمام الكثير من الأطباء والمتخصصين في الرعاية الصحية بسبب ارتباطها بعدة مشاكل صحية تصيب الشخص البدني، وقد أشارت منظمة الصحة العالمية إلى أن السمنة خاصة لدى الأطفال في تزايد مستمر بسبب سوء التغذية وقلة الحركة والجلوس الطويل أمام الشاشة والأجهزة الالكترونية.

* المؤلف المرسل: فاطيمة شركون ، الايميل: cherkoune.fatima@univ-oran2.dz

تعتبر السمنة من العوامل الرئيسية المسببة للأمراض بأنواعها، الجسدية منها كمرض القلب وضغط الدم والسكري، بالإضافة إلى الأضرار النفسية كالشعور بالتوتر والقلق والاضطرابات النفسية وما ينجر عنها من مضاعفات، لذلك تم اقتراح أهم الحلول لتجنب هذه المشكلة وللتقليل من تناول الطعام لاعتدال الوزن، وأوله هو ممارسة النشاط البدني والرياضي لتفادي السمنة وعلاجها وتحقيق الأهداف التربوية والاجتماعية. فالنشاط البدني له دور فعال في علاج الانفعالات والعوامل النفسية مثل ضغط الدم والسمنة، حيث نجد أن الطفل البدني يرفض المشاركة في المحافل الاجتماعية ويفضل العزلة والانطواء كونه يتعرض للتنمر والسخرية ووصمه بمسميات تسيء إليه، مما يؤدي إلى إصابته بالاكتئاب والقلق والضغوطات النفسية، كل هذا يجعله يفرط في الأكل كتفريغ وهروب من مواجهة هذه المشكلات، فالرياضة فعّالة سواء في المدرسة أو خارجها فهي تنمي المهارات الحركية والبدنية، وتعزز الترفيه والترويح عن النفس في أوقات النزاع وتعالج السمنة المفرطة.

المبحث الأول : الإطار المفاهيمي للرياضة البدنية على الطفل البدني

تسبب السمنة انعكاسات صحية نفسية وجسدية على الطفل البدني، حيث يعاني هذا الأخير من ضغوطات وقلق وإحباط يجعله يفرط في الأكل كهروب من المشكلات، لذا ينبغي أن يزاو الأطفال منذ الصغر النشاط البدني لأنه يعود بفوائد صحية تقي من البدانة. نعالج هذا المبحث في مطلبين الأول مفهوم السمنة والعوامل المسببة لها، أخطارها ومضاعفاتها ثم مفهوم النشاط البدني والفوائد الصحية للممارسة الرياضية (المطلب الثاني).

المطلب الأول : مفهوم السمنة والعوامل المسببة لها عند الأطفال، أخطارها ومضاعفاتها

ارتفع عدد الأطفال المصابين بالسمنة المفرطة أو الوزن الزائد في العالم نتيجة سلوكيات خاطئة في نمط حياتهم، وعدم ممارستهم للنشاط البدني وقلة الحركة، هذا ما يزيد من مخاطر السمنة ومضاعفاتها لهذه الفئة. نتناول تعريف السمنة والعوامل المسببة لها عند الأطفال، أخطارها ومضاعفاتها (الفرع الأول) ثم مفهوم النشاط البدني وفوائده لحماية الصحة (الفرع الثاني).

الفرع الأول : مفهوم السمنة والعوامل المسببة لها، أخطارها ومضاعفاتها

1-تعريف السمنة :

تعريف 1 :

عرفت منظمة الصحة العالمية OMS البدانة بأنها الزيادة في الكتلة الدهنية في الجسم لدرجة تعرض فيه صحة الشخص للخطر، وأدرجت السمنة ضمن اضطرابات التغذية في الدليل الإحصائي والتشخيصي للأمراض العقلية (ديراسو فطيمة، 2020، صفحة 756).

تعريف 2 :

السمنة هي زيادة وزن الجسم عن حدّه الطبيعي، نتيجة تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم عن عدم التوازن بين الطاقة الناتجة من تناول الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم (عبد الله بوفريدة، 2022، صفحة 43).

تعريف 3 :

السمنة هي حالة تنشأ نتيجة لزيادة في الأنسجة الدهنية أو الكتلة الدهنية في الجسم مما يؤدي إلى تدهور الصحة (Olivier Rey,Sophie HAYEK, charles symphorien MERCIER, 2023, p. 2).

فالسمنة هو ذلك العامل الذي يزيد من احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض التي تضر بصحة الإنسان كأمراض القلب والسكري النوع الثاني، ومرض المفاصل وصعوبة التنفس أثناء النوم، بالإضافة إلى الاكتئاب والتوتر وعدم قبول الأطفال لشكلهم الخارجي نتيجة رؤية وتنمر المجتمع لهم، فتهتز ثقتهم مما يؤدي بهم إلى الانعزال والوحدة، وصعوبة الاهتمام بأنفسهم وإيجاد الحوافز لتغيير نمط عيش حياتهم.

2-العوامل المسببة للسمنة عند الأطفال :

-العوامل السلوكية : تناول الطعام بشراهة كبيرة وملبئة بالسعرات الحرارية، وقضاء فترات طويلة أمام الأجهزة الالكترونية، وقلة الحركة وممارسة الأنشطة البدنية.

-العوامل البيئية : سهولة الوصول إلى الوجبات السريعة والغير صحية وقلة ممارسة النشاط البدني.

-العوامل الوراثية : يكون الطفل معرضا لخطر البدانة عندما يكون أحد أوليائه على الأقل يعاني من السمنة، ومع ذلك فإن البيانات العلمية تبين أن الجينات ليست بالضرورة سببا لجعل الطفل يعاني من السمنة (<https://www.moh.gov.sa>).

3-عوامل خطورة السمنة ومضاعفاتها :

تزيد السمنة من احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض وخاصة أمراض القلب والسكري النوع الثاني وانقطاع النفس اليومي، حيث أثبتت البيانات العلمية بأن البدانة وقلة النشاط الحركي يجعل الفرد عرضة لكثير من الأمراض (مفيد نجيب حواشين، تامر فايز أبو لبدة، 2018، صفحة 498) تؤثر على الحالة البدنية والاجتماعية والعاطفية من بينها ارتفاع الضغط الدموي أو ضيق الشرايين التي تكون سببا في إصابته بأمراض القلب أو السكتات الدماغية خلال مرحلة ما في الحياة.

-ألم المفاصل : يسبب الوزن الزائد ضغطا إضافيا في الوركين والركبتين، فالسمنة قد تسبب ألم في الظهر أو الركبتين لدى الأطفال البدناء.

-مشاكل في التنفس : يعد الربو أكثر شيوعا عند الأطفال المصابين بزيادة الوزن، ويكون عرضة بانقطاع التنفس الأنسدادي النومي وهو خطير على الطفل (<https://www.mayoclinic.org>).

-الأضرار الاجتماعية : يميل الطفل البدني إلى العزلة والخمول والنوم والهروب من المحافل الاجتماعية، كما أن السمنة تجعله يشعر بالتعب بالإضافة إلى تنمر المجتمع وتعرضه للسخرية ووصفه بألقاب تحبط من نفسيته.

-الأضرار النفسية : الشعور بالتوتر والقلق والاضطرابات النفسية، وشعوره بعدم الثقة بنفسه وبسخرية الآخرين على جسمه الغير متناسق مما يدفع به إلى العزلة والانطواء وعدم ربط علاقات اجتماعية (عبد الله بوفريدة، 2022، صفحة 45).

الفرع الثاني : مفهوم النشاط الرياضي وفوائده لحماية الصحة

تعريف 1 :

"النشاط البدني الرياضي هو مجموعة من التمرينات والألعاب والمباريات والمسابقات التي يؤديها الطفل داخل المؤسسة أو خارجها، قصد تنمية مهاراته الحركية والبدنية، أو قصد الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ" (مزارى فاتح، سامي عبد العزيز، 2017، صفحة 76).

تعريف 2 :

يعرفها بيوتشر (Pucher) " أن التربية البدنية والرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الخصال " (بن شين أحمد حواشين، 2016، صفحة 196). فالنشاط الرياضي عنصر أساسي في تكوين الفرد وتنمية قدراته صحيا وفكريا وأخلاقيا، كما أنها تساهم في بناء المجتمع وتكوين علاقات اجتماعية، لذلك أصبحت مادة تدرس في المرحلة الابتدائية بالنسبة لكل التلاميذ حماية لصحتهم من الأمراض التي قد تصيبهم كالبدانة نتيجة الحمل والركل وهذا ما أشارت إليه المادة 67 من القانون رقم 11-18 المتعلق بالصحة (القانون رقم 11-18 ، 2018، صفحة 3). الفوائد الصحية للممارسة الرياضية :

تعمل الرياضة المنتظمة على تعزيز الصحة النفسية والجسدية للفرد وتمثل فيما يلي :
-محاربة البدانة والسمنة التي تسبب الكثير من الأمراض.

-انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

-خفض مستويات الدهون في الجسم والحفاظ على الوزن المثالي (لفريدي خير، 2020، صفحة 59)

-الحفاظ على الكتلة العضلية وتحسين قدرة الجسم على استخدام السعرات الحرارية، مما يسهل الجمع

بين النشاط البدني والتغذية السليمة

-تحسين المزاج وتعزيز الصحة النفسية، والحد من الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية

(https://www.moh.gov.sa/health_awareness/campaign....).

المطلب الثاني : المعاناة النفسية والجسدية للأطفال المصابين بالسمنة

تعد السمنة المفرطة من العوامل التي تساهم في تكوين صورة سلبية عن الذات بسبب النظرة السيئة للمجتمع لفئة البدناء، خاصة الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة، فيصبحون ضحايا للتنمر من قبل زملائهم في المدرسة، وبذلك يكون الطفل البدني عرضة للإصابة باضطرابات القلق الاجتماعي، بالإضافة إلى الأمراض الجسدية كأمراض القلب والضغط الدموي والسكري.

نعالج هذا المطلب في فرعين، الأول تأثير السمنة على الصحة النفسية والثاني تأثير السمنة على الصحة

الجسدية.

الفرع الأول : تأثير السممنة على الجانب النفسي للطفل البدين

الصحة النفسية هي سلوك الفرد في كل موقف وقدرته على مواجهة الأزمات المختلفة بشكل إيجابي كونها من أهم العوامل التي تعمل على تكوين شخصية الطفل (<https://www.coehuman.uodiyala.edu.iq>...)، لكن سرعان ما تؤثر اتجاهات المجتمع السلبية تجاه المصابين بالسممنة على ثقتهم بأنفسهم وعلى تقديريهم لذواتهم، مما يدفع بهم إلى العزلة والانطواء، وبالتالي الإصابة بالاضطرابات النفسية من قلق واكتئاب (مفيد نجيب حواشين، تامر فايز أبو لبد، 2018، صفحة 498).

إن الأطفال المصابين بالسممنة المفرطة يعانون من الاكتئاب أكثر من الأطفال ذوي الوزن الطبيعي، حيث تعتبر الضغوطات النفسية المزمنة والقلق التي تحفز إفراز هرمونات تزيد التراكمات الدهنية في منطقة البطن، لأن كل من القلق والتوتر والحزن العاطفي والشعور بالوحدة هم أهم أسباب إقبال الطفل البدين على تناول الطعام بشراهة في آخر ساعات النهار ويعتبر كنوع من التعويض النفسي (ديراسو فطيمة، 2020، صفحة 792)، وهو ما يعرف بالشره العصبي حيث عرفته منظمة الصحة العالمية أنه اضطراب يتميز بنوبات متكررة من الأكل بشره حتى يصبح لا يتحكم في تناول كمية الطعام، ويعتبر ذلك أمراً مزعجاً بالنسبة للشخص، وغالباً ما يصاحبه مشاعر سلبية كالشعور بالذنب أو الاشمئزاز.

أكدت دراسة Koshi و Naukkarinen في عام 2017 على وجود علاقة بين الاكتئاب والسممنة، حيث نشرت النتائج أن الاكتئاب هو الاضطراب الأكثر شيوعاً عند الأشخاص الذين يعانون من السممنة المفرطة مما يجعلهم يشعرون بالإحباط والانطواء (عبير محمد الصبان، 2021، الصفحات 770-774).

الفرع الثاني : تأثير السممنة على الصحة الجسدية للطفل البدين

تسبب السممنة عدة أمراض جسدية وتتمثل فيما يلي :

- تسبب أمراض المفاصل وتزيد من خشونة الركبة وتسرع في هشاشة العظام
- الإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع نسبة الدهون في الدم والنقرس وآلام الظهر
- تسبب الإصابة بأمراض القلب والشرايين نتيجة ترسب الشحوم على الأوعية الدموية، أمراض الجهاز التنفسي والشخير أثناء النوم.
- تسبب أمراض الجهاز الهضمي كتكون الحصى في المرارة، التهاب الكبد.

-بالإضافة إلى احتمال الإصابة بالأمراض السرطانية مثل سرطان الكبد، والقولون، وعنق الرحم، المبايض والبنكرياس (https:// Vejthani.com>2022/05).

فالسمنة واحدة من المشاكل الصحية الأكثر انتشارا حول العالم وفي تزايد مستمر، تساهم في ظهور أمراض ومشاكل صحية مزمنة بسبب الدهون المتراكمة في الجسم ونقص في الكتلة العضلية والمسببة لضعف الجهاز المناعي، لذا يجب تداركها وعلاجها بممارسة الرياضة وضبط النظام الغذائي.

المبحث الثاني : أهمية ممارسة النشاط البدني للحد من ظاهرة السمنة لدى الأطفال

تساهم الرياضة في تعزيز مناعة الطفل ومقاومة الأمراض الجسدية والنفسية المختلفة مثل أمراض القلب والسمنة والتوتر والاكتئاب، كما تعزز الصحة العقلية للطفل وتضفي على جسمه الحيوية والنشاط. تعالج هذا المبحث في مطلبين الأول دور النشاط الرياضي على الأطفال البدناء والثاني تأثير الأنشطة الرياضية على الصحة النفسية والجسدية للطفل البدني في الوسط المدرسي.

المطلب الأول : دور ممارسة النشاط البدني الرياضي للطفل البدني

يلعب النشاط الرياضي على تحفيز الجسم وتقويته، ويساعد الطفل نفسيا واجتماعيا ويمكنه من اكتساب الثقة بنفسه (محمد عماري، محمد يوراس، 2021، صفحة 68)، فالرياضة أصبحت إلزامية في كل مراحل التعليم للأطفال والمراهقين في المدارس التربوية، لأنها تساهم في النمو الجسمي والنفسي، فهي تشغل أوقات الفراغ لدى الطفل الذي يعاني من السمنة أو الوزن الزائد وتخرجه من دائرة الخمول والكسل، وتحسن حالته الصحية والنفسية وتقضي على ظاهرة البقاء أمام الأجهزة الالكترونية لساعات طويلة فتكسبه الوزن الزائد.

تساهم الرياضة في اكساب الطفل شكل جسمي صحي وتعزز توازنه واتزانه وتعمل على تقليل نسبة الكوليستيرول في الدم، وتحميه من خطر الإصابة بمرض السكري النوع الثاني، كما تقيه من الإصابة بالاكتئاب (https://www.andalusiaCKW.com>). فالأطباء يشجعون الطفل الذي يعاني من السمنة والوزن الزائد على ممارسة النشاط الرياضي يوميا كونه يساعد على مكافحة السمنة ويساعد على تعزيز الصحة العامة للطفل والتقليل من خطر البدانة والمشاكل الصحية، وتعزيز الصحة البدنية والنفسية للأطفال، فالنشاط الرياضي يحسن الحالة المزاجية ويقلل التوتر والقلق وأعراض الاكتئاب، ويساعدهم على

تطوير المهارات الاجتماعية والتعاون والتواصل

(<https://m.youn7.com/amp/2023/9/24%D9%84%D9%85%.....>)

وبحسب إرشادات وزارة الصحة والخدمات الإنسانية بالولايات المتحدة الأمريكية تنصح الأطفال بدءاً من سنّ مبكرة بممارسة التمارين الهوائية المتوسطة أو القوية الشدة لمدة ساعة على الأقل يومياً. كما أضافت التوصيات أن الأطفال من عمر ثلاثة سنوات إلى خمس أعوام يمارسون الأنشطة البدنية بشكل منتظم يساعدهم على عملية النمو البدني والعقلي ويؤثر إيجابياً على حالتهم النفسية ويعزز ثقتهم بأنفسهم (<https://www.rowad-Al khaleej.edu.sa/ar/%8%A7%D9>).

المطلب الثاني : تأثير الأنشطة الرياضية على الصحة النفسية والجسدية للطفل البدني في الوسط المدرسي

نصت المادة 95 من قانون الصحة الجزائري رقم 11-18 على أنه تهدف حماية الصحة وترقيتها في الوسط المدرسي إلى حفظ صحة التلاميذ من خلال الأنشطة الرياضية الممارسة والتي لها تأثير على الصحة النفسية للطفل السمين أو ذو الوزن الطبيعي (الفرع الأول) ، وتأثيرها على الصحة الجسدية (الفرع الثاني).

الفرع الأول : تأثير الأنشطة الرياضية على الصحة النفسية للطفل البدني

يؤثر النشاط البدني على الصحة النفسية للطفل في الوسط المدرسي سواء كان يعاني من السمنة المفرطة أو الوزن الزائد أو الذي له وزن طبيعي بتحسين المزاج، تقليل التوتر والقلق، وزيادة التركيز والانتباه في القسم من خلال حصوله على نتائج جيدة في الامتحانات، ومثابته في الدراسة، هذا ما نص عليه القانون التوجيهي للتربية الوطنية رقم 04-08 (القانون رقم 04-08 ، 2008) الذي أصدره رئيس الجمهورية بتاريخ 21 جانفي وتشمل عدة إصلاحات في مجال التربية على أهمية الصحة المدرسية التي يجب أن يتمتع بها التلميذ من خلال أنشطته الرياضية.

وقد نصت المادة 97 من الفصل الرابع على : "يضمن النشاط الاجتماعي للتلاميذ مجموع الإعانات المتعددة والمرتبطة على الخصوص باقتناء الوسائل التعليمية والأدوات المدرسية والصحة المدرسية والنشاطات الثقافية والترفيهية والرياضية" (يوسف جغلوي، جمال ثاني، 2020، صفحة 314).

فالنشاط الرياضي يحفز على إفراز هرمونات السعادة الذي يساهم في الراحة النفسية الخالية من التوتر والقلق، فالطفل المتمدرس الذي يمارس النشاط الرياضي ويشارك في الأنشطة الرياضية والرياضات له نمط

حياة نشيطة تعزز الصحة النفسية، وتكسب الثقة بالنفس، وتساعد على تكوين علاقات إيجابية مع زملائه ومعلميه.

فالتربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا في تعزيز صحة الجسم وحمايته من الأمراض، خاصة الطفل البدن التي تساعده على خسارة الوزن وتأهله نفسيا واجتماعيا وثقافيا، وتمكنه من العيش في المستقبل بصحة جيدة، فالعقل السليم في الجسم السليم (محمد عماري، محمد يوراس، 2021، الصفحات 68-69).

إن ممارسة النشاط الرياضي في المدرسة أصبحت إلزامية لكل تلميذ دون استثناء، وهذا ما نص عليه القرار 65 المؤرخ في 12 جويلية 2018 (القرار 65، 2018) حيث نصت المادة 41 منه على : "تكتسي ممارسة التربية البدنية والرياضية أهمية بالغة في الحياة المدرسية، ولا يمكن إعفاء أي تلميذ من حصة التربية البدنية والرياضية إلا لأسباب صحية، يمكن الإعفاء من حصص التربية البدنية طبيب الصحة المدرسية، وان تعذر طبيب محلف".

فالرياضة تلعب دورا هاما في توفير فرص النمو السليم والمتكامل بدنيا وعقليا ونفسيا وذلك لتكوين جيل قوي واع ومتوازن (قادري الحاج، 2017-2018، صفحة 59)، فهي تساهم في حماية صحة الطفل من الأمراض التي قد تصيبه من قلة الحركة والخمول والكسل الذي يؤدي إلى السمنة وما ينجر عنها من مخاطر ومضاعفات (<https://www.webteb.com>diseases>).

الفرع الثاني : تأثير الأنشطة الرياضية على الصحة الجسدية

للسنشاط البدني عدة فوائد على صعيد الصحة الجسدية، إذ تساعد في خفض الوزن الزائد، وتقلل من الإصابة بالكثير من الأمراض المزمنة كالسكري وارتفاع ضغط الدم وأنواع السرطانات، وتخفف الشخص على الحركة وتقضي على الخمول والكسل خاصة بالنسبة للأطفال الذين يقضون أوقاتهم في الجلوس أمام التلفزيون متناولين الأطعمة السريعة (<https://www.aljazeera.net>health/2013/10/23>) ، مما يؤدي بهم إلى الوزن الزائد أو إلى السمنة المفرطة فينعكس ذلك سلبا على صحتهم المستقبلية، فالأطفال الذين يتناولون غذاء صحي ويمارسون النشاط الرياضي هم أكثر صحة واندماجا في المجتمع، ويتعلمون بشكل أفضل ويتحصلون على نتائج جيدة، على عكس التلاميذ الذين يعانون من السمنة المفرطة ولسوء

حالتهم الصحية لهم أضرار جسيمة على الأداء الأكاديمي، وعدم ممارستهم للنشاط الرياضي البدني والحركة يؤدي إلى تأخر النمو ويؤثر على التحصيل المدرسي (<https://au.int>).

لذلك تعتبر ممارسة الرياضة أمراً ضرورياً للحفاظ على الصحة الجسدية، وتساهم في تحسين الحياة والوقاية من الأمراض المزمنة والمشاكل الصحية خاصة عامل السمنة الذي يهدد الأطفال نتيجة جلوسهم الطويل أمام شاشات التلفزيون وألعاب الفيديو واستخدام الأجهزة الالكترونية، مما يؤثر سلباً على نشاطهم البدني.

فالرياضة تلعب دوراً كبيراً في الحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض الخطيرة مثل مرض القلب والسكري، كما تعمل على تعزيز اللياقة البدنية وبناء العضلات وهي الوسيلة الفعالة لخفض الوزن والمحافظة على وزن صحي لدى الأطفال (<https://www.altibbi.com/amp/D9%82%D8%A7%D9%8...>).

خاتمة:

إن ممارسة النشاط البدني والرياضي أصبح ضرورة أساسية للصحة الجسدية والنفسية للطفل البدني، هذا ما أكدته العديد من الدراسات والأبحاث العلمية الحديثة، في مدى تأثير الممارسة الرياضية على الأطفال الذين يعانون من الوزن الزائد أو السمنة المفرطة المسببة للعديد من الأمراض المزمنة في حياتهم خصوصاً في تنمية جميع الجوانب الصحية.

ومن خلال دراستنا توصلنا إلى مجموعة من النتائج والتوصيات تتمثل فيما يلي :

أولاً : النتائج المتوصل إليها :

- 1- السمنة مرض ينعكس سلباً على الصحة الجسدية والنفسية للأطفال
- 2- تسبب السمنة الأمراض المزمنة كالسكري، وضغط الدم، والقلب وأمراض المفاصل بالإضافة إلى الأمراض النفسية كالتوتر والقلق والضعف النفسي.
- 3- الوزن الزائد والسمنة المفرطة تجعل من الطفل قليل الحركة منعزل ومنطوي عن المجتمع.
- 4- الممارسة الرياضية تؤثر على اللياقة البدنية وتساعد على خفض الوزن الزائد.

- 5- تحفز الرياضة والنشاط البدني الطفل البدني على الاندماج في المجتمع، وتحسن حالته المزاجية وتقلل من التوتر والقلق والاكتئاب.
- 6- توفر ممارسة النشاط البدني والرياضي للطفل النمو السليم والمتكامل بدنيا، عقليا ونفسيا، وتجنبه الخمول والكسل.
- ثانيا : أهم التوصيات المقترحة تتمثل فيمايلي :
- 1- تحفيز الأطفال على ممارسة النشاط الرياضي في المدارس منذ المرحلة الابتدائية من قبل الأولياء والأساتذة والمشرفين التربويين.
- 2- الاهتمام بالنشاط الرياضي بوضع برامج رياضية وتنظيم أنشطة رياضية تساعد الطفل البدني على إنقاص وزنه.
- 3- زرع الوعي الثقافي لخطر السمنة ومضاعفاتها على الأطفال، وتدخّل أطباء التغذية والمختصين في الرعاية الصحية لإعلام الأولياء، مدى خطورة بقاء الطفل أمام الشاشة والألعاب الالكترونية لساعات طويلة، وتناول الأكلات السريعة العالية السعرات المسببة للسمنة المفرطة والأمراض المزمنة.
- 4- التوعية الصحية لممارسة الأنشطة الرياضية عن طريق الإعلام والبرامج الرياضية مع الاعتدال في تناول الطعام.
- 5- التشجيع على ممارسة الرياضة لكل الفئات العمرية لأنها غذاء وعلاج نفسي وجسدي.
- 6- مساندة الطفل البدني نفسيا لمساعدته على تحمل إتياع حمية وإنقاص وزنه.
- 7- تدخّل وسائل الإعلام المختلفة في نشر السلوكات الصحية وتعزيز الممارسة الرياضية والتعريف بأخطار السمنة ومضاعفاتها على الصحة النفسية والجسدية للطفل البدني.

CONCLUSION

Practicing physical and sporting activity has become a basic necessity for the physical and psychological health of obese children. This has been confirmed by many recent scientific studies and research, regarding the extent of the impact of exercise on children who suffer from overweight or obesity, which causes many chronic diseases in their lives, especially in the development of all diseases. Health aspects.

Through our study, we reached a set of results and recommendations, which are as follows:

First: The findings:

- 1- Obesity is a disease that negatively affects the physical and psychological health of children.
- 2- Obesity causes chronic diseases such as diabetes, blood pressure, heart and joint diseases, in addition to psychological diseases such as stress, anxiety and psychological pressures.
- 3- Excessive weight and obesity make the sedentary child isolated and withdrawn from society.
- 4- Exercise affects physical fitness and helps reduce excess weight.
- 5-Sports and physical activity stimulate the obese child to integrate into society, improve his mood, and reduce stress, anxiety, and depression.
- 6-Practicing physical and sporting activity provides the child with healthy and integrated growth physically, mentally and psychologically, and avoids lethargy and laziness.

Second: The most important recommendations proposed are as follows:

- 1- Motivating children to practice sports activity in schools since the primary stage by parents, teachers and educational supervisors.
- 2- Paying attention to sports activity by developing sports programs and organizing sports activities that help obese children lose weight.
- 3- Instilling cultural awareness of the danger of obesity and its complications in children, and the intervention of nutritionists and health care specialists to inform parents of the danger of a child staying in front of a screen and electronic games for long hours, and eating high-calorie fast food that causes excessive obesity and chronic diseases.
- 5- Health awareness of practicing sports activities through the media and sports programs with moderation in eating.
- 6- Encouraging exercise for all age groups because it is nutrition and psychological and physical treatment.
- 7-Supporting the obese child psychologically to help him tolerate dieting and lose weight.
- 8- The intervention of various media in spreading healthy behaviors, promoting sports practice, and introducing the dangers of obesity and its complications to the mental and physical health of obese children.

قائمة المراجع:

I. المراجع باللغة العربية:

أولا : النصوص القانونية

- 1- القانون رقم 18-11 المؤرخ في 18 شوال عام 1439 الموافق ليوليو 2018، المتعلق بالصحة، الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، العدد 46، ص 03.
- 2- القانون رقم 08-04 المؤرخ في 21 جانفي 2008، المتضمن القانون التوجيهي للتربية الوطنية، الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، العدد 4، المؤرخ في 27 جانفي 2008.
- 3- القرار 65 المؤرخ في 12 جويلية 2018، يحدد كفاءات تنظيم الجماعة التربوية وسيورها.

ثانيا : المقالات

- 4- بن شين أحمد حواشين، 2016، مادة التربية البدنية والرياضية وأهميتها في التنشئة الاجتماعية، جامعة عمار ثليجي، الأغواط، الجزائر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 08، العدد 24، ص 196.
- 5- دياسو فطيمة، 2020، السمنة من منظور الصحة النفسية، جامعة بسكرة، الجزائر، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد 20، العدد 01، ص 756-792.
- 6- يوسف جغلولي، جمال ثاني، 2021، الصحة النفسية المدرسية في التشريع الجزائري بين النص القانوني والواقع التربوي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد 31، العدد 01، ص 314.
- 7- مزاري فاتح، سامي عبد العزيز، 2017، قلة النشاط البدني الرياضي وأثره على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية، دراسة ميدانية على مستوى القاعات الرياضية بالبويرة، الجزائر، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، العدد 14، ص 76.
- 8- محمد عماري، محمد يوراس، 2021، الأنشطة الرياضية في الوسط المدرسي، مكانتها في التشريع وعوائق تطوورها، جامعة الجزائر 03، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03، المجلد 20، العدد 01، الجزائر، ص 68-69.
- 9- مفيد نجيب حواشين، 2018، تامر فايز أبو لبدة، السمنة وعلاقتها باضطراب القلق الاجتماعي في ضوء المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة المدارس الثانوية الحكومية، جامعة عمان الأهلية، الأردن، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد التاسع عشر، ص 498.
- 10- عبد الله بوفريدة، 2022، واقع ظاهرة السمنة وعلاقتها بالممارسة الرياضية عند المراهقين المتدربين في الجزائر، المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب، المجلد 03، العدد 02، ص 43-45.
- 11- عبير محمد الصبان، 2021، مستوى الاضطرابات النفسية (القلق-الشه العصبي، صورة الجسم، الاكتئاب) لدى السيدات المصابة بالسمنة، قسم علم النفس بكلية التربية، جامعة القرى، مجلة كلية التربية بينها، المجلد 02، العدد 128، ص 770-774.

ثالثا : الأطروحات

12- لفريدي خير، 2020، البدانة وعلاقتها بالمستوى المعيشي والنشاط البدني لدى المراهقين المتمدرسين في الجزائر، أطروحة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص نشاط بدني رياضي وقائي صحي، جامعة الجزائر03، معهد التربية والرياضة، الجزائر.

13- قادري الحاج، 2017-2018، أهمية التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الابتدائية ودورها في بناء ملمح التلاميذ في الجزائر، دراسة ميدانية بابتدائيات ولاية سطيف نموذجاً، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، قسم النشاط البدني الرياضي التربوي، جامعة الجزائر03، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي ابراهيم.

رابعا : المواقع الالكترونية

14- وزارة الصحة السعودية، الحملة الوطنية لمكافحة زيادة الوزن والبدانة- الرياضة وأثرها الصحي على الجسم:

https://www.moh.gov.sa/health_awareness/campaign...

تاريخ التصفح : 05 ماي 2024، ساعة التصفح : 18 سا و 25 د

15- طاقم طبي، فوائد الرياضة للصحة واللياقة البدنية-الطبي،

<https://www.altibbi.com/amp/D9%82%D8%A7%D9%8...>

تاريخ التصفح : 10 ماي 2024، ساعة التصفح : 20 سا و 58 د

16- د.م، صحة الطفل -سمنة الأطفال- وزارة الصحة.

<https://www.moh.gov.sa>

تاريخ التصفح : 05 ماي 2024، ساعة التصفح : 18 سا و 34 د

17- د.م، السمنة لدى الأطفال- الأعراض والأسباب، MAYO Clinic

<https://www.mayoclinic.org>

تاريخ التصفح : 05 ماي 2024، ساعة التصفح : 10 سا و 55 د

18- د.م، الصحة النفسية pdf -كلية التربية للعلوم الإنسانية-جامعة ديالي

<https://www.coehuman.uodiyala.edu.iq>...>

تاريخ التصفح : 06 ماي 2024، ساعة التصفح : 21 سا و 08 د

19- د.م، الأمراض التي قد تنشأ مع حدوث السمنة، Vejthani

<https://Vejthani.com>2022/05>

تاريخ التصفح : 07 ماي 2024، ساعة التصفح : 16 سا و 12 د

20- د.م، ماهي أهمية الرياضة للأطفال - أندلسية لصحة الطفل

<https://www.andalusiaCKW.com>>

تاريخ التصفح : 08 ماي 2024، ساعة التصفح : 21 سا و 10 د

21- د.م، لماذا يجب على طفلك ممارسة الرياضة يوميا؟ أعرف 6 أسباب اليوم السابع

<https://m.youn7.com/amp/2023/9/24%D9%84%D9%85%.....>

تاريخ التصفح : 10 ماي 2024، ساعة التصفح : 9 سا و 57 د

22-د.م، التمارين الرياضية لتعزيز قدرات عقول الأطفال

Rowad Al Khalej international schools

<https://www.rowad-Al khalej.edu.sa/ar/%8%A7%D9...>

تاريخ التصفح : 10 ماي 2024، ساعة التصفح : 10 سا و 16 د

23-د.م، السممة لدى الأطفال، الأسباب، الأعراض والعلاج-ويب طب.

<https://www.webteb.com>diseases>

تاريخ التصفح : 10 ماي 2024، ساعة التصفح : 19 سا و 58 د

24- د.م، الرياضة والنشاط الرياضي/الصحة- الجزيرة نت

<https://www.aljazeera.net>health/2013/10/23>

تاريخ التصفح : 10 ماي 2024، ساعة التصفح : 20 سا و 11 د

25- د.م، مذكرة مفاهيمية وضع استراتيجية قارية حول التعليم من أجل الصحة والرفاه، African Union

<https://au.int>>

تاريخ التصفح : 10 ماي 2024، ساعة التصفح : 20 سا و 30 د

Journalarticle:

-Olivier REY, Sophie HAYEK, charles symphorien MERCIER, obsésité pédiatrique et activité physique adoptée : de l'aide à l'amaigrissement vers la modification comportementale durable, faculté des sciences du sport, Aix Marseille, 21 Mars 2023, p02.

Bibliography List :

First: Legal texts

- 1- Law No. 18-11 of Shawwal 18, 1439 corresponding to July 2018, relating to health, Official Gazette of the Algerian Republic, No. 46, p. 03.
- 2- Law No. 08-04 of January 21, 2008, containing the Directive Law for National Education, Official Gazette of the Algerian Republic, No. 4, dated January 27, 2008.
- 3- Resolution No. 65 of July 12, 2018, determining the modalities for organizing and functioning the educational group.

Second: Articles

- 4-Abdullah Boufarida (2022), The reality of the obesity phenomenon and its relationship to sports practice among school-going adolescents in

Algeria, International Journal of Studies and Research in Sports and Training Sciences, Volume 03, Issue 02, pp. 43-45.

5-Abeer Muhammad Al-Sabban (2021), The level of psychological disorders (anxiety, bulimia nervosa, body image, depression) among women suffering from obesity, Department of Psychology, College of Education, Al-Qura University, Journal of the College of Education in Banha, Volume 02, Issue 128, pp. 770-774.

6-Bin Shin Ahmed Hawasheen (2016), Physical Education and Sports and its Importance in Socialization, Ammar Theliji University, Laghouat, Algeria, Journal of Humanities and Social Sciences, Volume 08, Issue 24, p. 196.

7-Dirasso Fatima (2020), Obesity from a Mental Health Perspective, University of Biskra, Algeria, Journal of Human Sciences, Volume 20, Issue 01, pp. 756-792.

8-Mazari Fatih, Sami Abdel Aziz (2017), Lack of physical sports activity and its impact on the increase in obesity among Algerian women, a field study at the level of sports halls in Bouira, Algeria, Journal of Sports Physical Activity Sciences and Techniques, issue 14, p. 76.

9-Mohamed Ammari, Mohamed Youras (2021), Sports activities in the school environment, their place in legislation and obstacles to their development, University of Algiers 03, Scientific Journal of Physical Education and Sports, University of Algiers 03, Volume 20, Issue 01, Algeria, pp. 68-69.

10-Mufid Najib Hawasheen (2018), Tamer Fayeze Abu Libdeh, Obesity and its relationship to social anxiety disorder in light of demographic variables among public secondary school students, Al-Ahliyya Amman University, Jordan, Journal of Scientific Research in Education, issue nineteen, p. 498.

11-Youssef Jagloli, Jamal Thani (2021), School mental health in Algerian legislation between the legal text and educational reality, Mohamed Boudiaf University, M'sila, Journal of Human Sciences, Volume 31, Issue 01, p. 314.

Third: Theses

12 - Freddy Khair (2020), Obesity and its relationship to the standard of living and physical activity among adolescents studying in Algeria, a

graduation thesis within the requirements for obtaining a doctorate degree in the theory and methodology of physical education and sports, specializing in health-preventive sports physical activity, University of Algiers 03, Institute of Education and Sports, Algeria.

13-Kadri Al-Hajj (2017-2018), The importance of physical education and sports in the primary stage and its role in building the profile of students in Algeria, a field study in the primary schools of Setif Province as a model, a thesis submitted to obtain a doctorate in the theory and methodology of physical education and sports, Department of Educational Sports Physical Activity, University of Algiers 03. , Institute of Physical Education and Sports, Daly Ibrahim.

Fourth: Journal article

14- Olivier REY, Sophie HAYEK, charles symphorien MERCIER, pediatric obesity and adopted physical activity: from help with weight loss towards lasting behavioral modification, faculty of sports sciences, Aix Marseille, March 21, 2023, p02.

Five: Internet websites

15-Medical staff, benefits of sports for health and fitness - medical, <https://www.altibbi.com/amp/D9%82%D8%A7%D9%8...>

(Consulted on: May 10, 2024).

16-Saudi Ministry of Health, National Campaign to Combat Overweight and Obesity - Sports and its health impact on the body: [https://www.moh.gov.sa/health a wareness/campaign...](https://www.moh.gov.sa/health%20awareness/campaign...), (consulted on: May 5, 2024).

17-No auhor, Child Health - Childhood Obesity - Ministry of Health. <https://www.moh.gov.sa>, (consulted on: May 05, 2024).

18- No auhor, obesity in children - symptoms and causes, MAYO Clinic <https://www.mayoclinic.org>, (consulted on: May 05, 2024).

19- No auhor, mental health pdf - College of Education for Human Sciences - University of Diyala <https://www.coehuman.uodiyala.edu.iq>>... (consulted on: 06 May 2024).

20- No auhor, Diseases that may arise with the occurrence of obesity, Vejthani, <https://Vejthani.com>>05/2022, (consulted on: 07 May 2024).

21- No auhor, What is the importance of sports for children? Andalusia Child Health <https://www.andalusiaCKW.com>>, (consulted on: May 8, 2024).

- 22- No auhor, Why should your child exercise daily? I know 6 reasons for the seventh day <https://m.youn7.com/amp/2023/9/24%.....> consulted on: May 10, 2024).
- 23- No auhor, Exercises to enhance children's brain abilities Rowad Al Khalej international schools
<https://www.rowad-Al khalej.edu.sa/ar/%8%A7%D9...>
(Consulted on: May 10, 2024).
- 24- No auhor, Obesity in children, causes, symptoms and treatment - WebTeb. <https://www.webteb.com>diseases>, (consulted on: May 10, 2024).
- 25- No auhor, Sports and Sports Activity/Health - Al Jazeera Net <https://www.aljazeera.net>health/ 10/23/2013>, (consulted on: May 10, 2024)
- 26 -No auhor, concept note: Developing a continental strategy on education for health and well-being, African Union <https://au.int>>, (consulted on : 10 May 2024).

**The impact of physical activity on the mental and physical health of
overweight children
Cherkoune Fatima
University of Oran 2 Mohamed Ben Ahmed Algeria
cherkoune.fatima@univ-oran2.dz**

Abstract:

Obesity has become a modern epidemic, with recent studies showing a frightening increase in childhood obesity. According to the World Health Organisation, there are currently 124 million obese children worldwide.

This affects their health and subjects them to psychological pressures and anxieties. Overweight children often suffer from low self-esteem and feelings of shame due to societal criticism of their bodies.

Consequently, sports have become crucial for these children facing health challenges. Sports play a role in improving both physical and mental health by reducing feelings of isolation, and building positive relationships with others. Sports also help build the character of overweight children by regulating their emotions and instilling self-confidence, this contributes to improving their overall health and personal happiness.

Keywords: child ; obesity ; mental stress ; sport ; physical and mental health.