

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: النشاط البدني والمكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في النشاط البدني المكيف

## الجمع بين النشاط البدني و النظام الغذائي لتكامل الوزن لدى المراهقين المصابين بالسمنة

دور النشاط البدني والغذاء الصحي لاعطاء جسم مثالي لدى المراهقين

تحت إشراف

اعداد الطالب :

أ.د/ نورالدين زبشي

سي مرابط رشيد

السنة الدراسية : 2019 \_ 2020

# الاهداء

الحمد لله خالق الأكوان و منزل القرآن و معلم الانسان و صلاة و سلام على نبينا  
الكريم و على اله و اصحابه اجمعين

الى الوالدين الكريمين احتراماً و عرفانا اطال الله في عمرهما اذ قال الله تعالى في  
كتابه العزيز " ووصينا الانسان بالوالدين احساناً "

سهروا الليالي من اجلي و جاهدوا لوصولي الى هذه المرحلة

الى اختي العزيزة تعتبر بنسبة الى امي الثانية نظرا لوقفها في جميع الحالات كانت  
سندا لي في حياتي.

الى جميع الاصدقاء الذين وقفوا الى جانبي كل واحد باسمه الى كل الاساتذة الذين  
ساهموا في وصولي الى هذه المرحلة

اخيرا اهدي الى استاذي المشرف السيد نوردين زبشي الذي كان مصدر وصولي  
الى هذه المرحلة. الى هؤلاء اهدي ثمرة جهدي

# الشكر و التقدير

اتقدم بقلب شاكر و نفس خاشعة الذي اهدانا العقل و فضلنا علي سائر المخلوقات  
الذي يستحق الشكر وحده الله سبحانه وتعالى

يجدر بنا أن نتقدم ببالح الامتنان، وجزيل العرفان إلى كل من وجهنا، و علمنا، وأخذ  
بيدنا في سبيل إنجاز هذا البحث.. وأخص بذلك مشرفي ، أ.د/ زبشي نوردين ،  
الذي قوم ، وتابع ، و صوب , بحسن إرشاده لي في كل مراحل البحث .

كما نحمل الشكر والعرفان إلى كل من أمدنا بالعلم ، والمعرفة ، وأسدى لنا النصح  
والتوجيه أساتذة معهد التربية البدنية بجامعة عبد الحميد بن باديس ، والقائمين عليه  
نشكرهم جميعا ونتمنى من الله عز وجل أن يجعل ذلك في موازين حسنا

## محتويات البحث

-شكر و عرفان

-إهداء

-قائمة الجداول

## الفصل التمهيدي :

المقدمة

1- مشكلة البحث

2- أهداف البحث

3- فرضيات البحث

4- تحديد المصطلحات

5- الدراسات السابقة و المشابه

## الباب الأول: الدراسة النظرية

### الفصل الأول: السمنة

#### 1.1 تعاريف حول السمنة

2.1 الاسباب و أهم العوامل المسببة للسمنة

3.1 الطاقة والسعرات الحرارية

4.1 تصنيف انماط الجسم حسب (BMI)

5.1 عواقب الاصابة بالسمنة

1.5.1 امراض فسيولوجية

2.5.1 امراض النفسية

3.5.1 ومن المشاكل الأخرى التي قد تواجه الأشخاص البدناء

6.1 طريقة حساب مؤشر كتلة الجسم

7.1 كيفية مواجهة مشكل السمنة

1.7.1 العلاج الدوائي

2.7.1 العلاج الجراحي

3.7.1 العلاج بالنشاط الرياضي و البدني

4.7.1 العلاج البرنامج الغذائي

الخلاصة

الفصل الثاني : التغذية

1.2 تعريف التغذية

2.2 أهمية الغذاء

3.2 وظائف الغذاء

1.3.2 الوظيفة الأولى :التغذية و انتاج الطاقة

2.3.2 الوظيفة الثانية: بناء الجسم والتحديد

3.3.2 الوظيفة الثالثة: وقاية الجسم

4.2 مكّونات الطعام الصحي

5.2 المجموعات الغذائية الأساسية

6.2 الغذاء الصحي

1.6.2 الغذاء المتوازن

2.6.2 مكونات الغذاء الصحي المتوازن

3.6.2 شروط التغذية المتوازنة

7.2 السلوكيات الغذائية غير الصحي

8.2 مصادر الغذاء

الخلاصة

## الفصل الثالث : النشاط البدني الرياضي

1.3 تعريف النشاط البدني الرياضي

2.3 أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي

3.3 المفهوم التربوي للتربية البدنية والرياضة

4.3 خصائص التربية البدنية و الرياضية

5.3 الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية

1.5.3 الأسس السيكولوجية

2.5.3 الأسس الاجتماعية

3.5.3 الأسس البيولوجية

6.3 وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي

7.3 أهمية النشاط البدني والرياضي

8.3 أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية

9.3 علاقة بين النشاط البدني الرياضي و الزيادة في وزن

10.3 دور النشاط البدني الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي

الخلاصة

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية الدراسة

تمهيد

1. منهج البحث

2. مجتمع البحث

3. متغيرات البحث

4. ادوات البحث

5. الدراسة الاستطلاعية

6. الدراسة الاساسية

## الفصل الثاني : عرض و مناقشة النتائج

1. عرض و تحليل و مناقشة النتائج

2. الاستنتاجات

3. توصيات و الاقتراحات

مصادر و المراجع

# تعريف بالبحث



1. مقدمة
2. مشكلة البحث
3. فرضيات البحث
4. اهداف البحث
5. مصطلحات البحث

## مقدمة :

السمنة هي مرض مزمن ممتد طوال العمر ومرتبطة بالجينات الوراثية وهو كذلك خطر على الحياة وله تأثيرات مرضية عالية الأهمية على الجانب الطبي والنفسي و الاجتماعي و البدني و الاقتصادي للمريض . هي ثاني أهم سبب للوفاة يمكن ايقافه ومنعه بعد التدخين والسمنة المفرطة تنقص الحياة عشر سنوات عن معدلها الطبيعي فتسبب مجموعة من امراضها منها: جلطات القلب, مرضي سكري ,ارتفاع ضغط الدم , امراض الفاصل .... و من مسببات هذه الافة هي الإفراط في تناول الطعام والخمول البدني، وفي نهاية المطاف، وزن الجسم هو نتيجة لعلم الوراثة، والتمثيل الغذائي، والبيئة، والسلوك، والثقافة.

عام 2014 تجاوز عدد البالغين الزائدي الوزن في سن 18 عاماً فأكثر 1.9 مليار شخص. وكان أكثر من 600 مليون شخص منهم مصابين بالسمنة عدم تناول الطعام الذي يحتوي على سعرات حرارية.الحرص على تناول الأطعمة بالألياف و تناول بعض المكسرات مثل الجوز واللوز والعسل بكمية قليلة. ممارسة التمارين الرياضية امر هام لمرضى السمنة، فهذه التمارين تعمل على فقدان القليل من وزن الشخص ولعلاج السمنة على المدى البعيد. هناك العديد من الأدوية التي تعالج السمنة التي يوصفها الطبيب المختص للمريض، والتي تعمل على إنقاص الوزن حيث يتم تناول الأدوية كجزء من برنامج كامل للتخلص من السمنة ولا تؤخذ بطريقة وحيدة للعلاج من السمنة كما ان النظام الغذائي يلعب دور مهم في اعطالي جسم خالي دهون الزائدة بحيث ان التغذية هو علم يشرح علاقة الطعام مع نشاطات الكائنات الحية. من ضمن ذلك تناول الطعام، وطرده الفضلات، وانطلاق الطاقة من الجسم، وعمليات التخليق . من انواع المغذيات الاساسية :الماء الكربوهيدرات ,الدهون ,البروتينات ,أملاح معدنية ,الفيتامينات . الغذاء المتوازن هو الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم وبكميات مناسبة للاحتياجات اليومية. ولا يوجد غذاء في الطبيعة يحتوي على جميع العناصر الغذائية ، لذا فإن عملية توازن الغذاء تعتمد على دمج مجموعة من الأغذية مع بعضها البعض بغرض اكمال النواقص في قيمتها الغذائية. بحيث لا ينقص أي عنصر من العناصر الغذائية الضرورية ، ولا يكون زائداً عن حاجة الجسم إليه ، وأن تكون جميع هذه

العناصر متناسقة فيما بينها في حدود قواعد التغذية ، تفادياً لحدوث اضطرابات وأمراض بعضها عارض وبعضها شديد مع العلم ان النشاط البدني الرياضي اهمية واضح لا يستغنى نظرا لدوره بحيث ان النشاط البدني الرياضي حركة جسدية ناتجة عن العضلات والهيكلي العظمي والتي تتطلب طاقة مبذولة ويشمل

النشاط البدني جميع النشاطات بأي طاقة مبذولة وفي أي وقت خلال اليوم ويشمل التمارين والنشاط العرضي المدمج في النشاط اليومي من فوائده المساعدة في ضبط الوزن.تقليل احتمالية الإصابة بالسكري من النوع الثاني.الوقاية من بعض أنواع السرطان. هناك دور محتمل للرياضة في الوقاية من الاكتئاب. وتساعد في تحسين مستويات السكر و الدهون في الدم، ورفع تركيز الدهون المرتفعة الكثافة (HDL) الجيدة في الدم.و من انواع النشاط البدني تنقسم الى ثلاث: الهادئة . البسيطة و المنافسة .تكمن اهميته في :تحسين اللياقة العضلية و لياقة القلب والجهاز التنفسي . تحسين الصحة العقلية والمزاج.تحسين صحة العظام والصحة الوظيفية.مهم لتوازن الجسم والحفاظ على وزن صحي ويساعد في الإقلاع عن التدخين . تبين الدراسات ان ممارسة نشاط البدني الرياضي يساعد في تقليل النسبة الدهون في الجسم الانسان لكن بالنسبة قليلة لهذا جاء موضوع البحث يعالج المشكل السمنة من حيث اهمية جمع بين النشاط البدني و النظام الغذائي في خفض نسبة الشحوم و محافظ على الوزن المثالي

## 2 مشكلة البحث :

إن زيادة نسبة الدهون في الجسم تعد من أكثر المشاكل خطورة على صحة الإنسان، وتشمل هذه الزيادة الدهون الثلاثية والكوليسترول، وهي من أهم المسببات الرئيسية لمشاكل القلب؛ كتصلب الشرايين، وفقدانها لمرونتها، وقدرتها على الانكماش الضروري للتحكم بضغط الدم، وبالإمكان معالجة هذه المشكلة بعد تشخيصها، والتعرف على الأسباب الكامنة وراء حدوثها قد يكون السبب في زيادة نسبة الدهون في الجسم تناول بعض أنواع الأدوية التي تؤدي لارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الدم؛ كحبوب منع الحمل، ومدرات البول، والكورتيزون، بالإضافة إلى إصابة الشخص ببعض الأمراض؛ كمرض السكر، ومتلازمة كوشينغ، والفشل الكلوي، وانخفاض إفراز الغدة الدرقية، وقد يلعب النشاط البدني دوراً في ذلك، فهو يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم بشكل كبير. لها مخاطر كبيراً منها كانسداد الشرايين التاجية، وارتفاع ضغط الدم، والإصابة بالجلطات، وهي من

أهم الأعراض وأكثرها انتشاراً بين المرضى، وقد تتكون تحت الجلد تراكمات دهنية تسمى بالأورام الصفراء في حال كان السبب في الإصابة بزيادة الدهون وراثياً، احتمالية إصابته بمرض السكري يلجأ العديد من الناس إلى اتباع الحميات الغذائية القاسية، والتي تكفل خسارة كيلو غرام أو أكثر بقليل من الوزن بشكل يومي، خصوصاً في حالة ظهور الحاجة الملحة لخسارة الوزن، كالتخضوع لعمليات اضطرارية مستعجلة تتوجب من المريض خسارة الوزن بسرعة كبيرة، أو الفتيات المقبلات على الخطبة أو الزواج في القريب العاجل، والراغبات بخسارة بعض الكيلوغرامات الزائدة من أوزانه. ممارسة الرياضة تزيد كثيراً من فرصتك لفقدان الوزن على المدى الطويل، وتبين البحوث أنه عند تقليل عدد السعرات الحرارية التي تستهلكها، يتفاعل جسمك عن طريق إبطاء عملية التمثيل الغذائي لحرق سعرات حرارية أقل، ويمكن أن يساعد النشاط البدني اليومي على تسريع عملية التمثيل الغذائي، مما يصلك إلى وزن طبيعي أقل.

من خلال ملاحظة الطالب ان في طور المتوسط و خبرته في هذا المجال لقد طرح المشكلة و هي معدل ساعتين اسبوعيا مخصصة لرياضة هي غير كافية مقارنة مع جلوسه في كراسي و مقابله التلفاز و الجهاز الكمبيوتر و هذا يعد كذلك مشكل

\_\_ هل النشاط البدني الرياضي وحده قادرة على حصول مراهق على الجسم المثالي ؟

\_\_هل اتباع النظام الغذائي الصحي يساعد على انقاص نسبة الشحوم و حصول على الجسم المثالي ؟

\_\_ ما هي خطوات العلمية و الدقيقة لتكفل بأشخاص مصابين بالسمنة من اجل خفض نسبة شحوم في الجسم المراهق ؟

### 3 اهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- تحديد طبيعة النظام الغذائي الصحي

- تحديد انواع البرامج انشطة الهوائية و لاهوائي مناسبة لعملية خفض نسبة الشحوم

- ابراز اهمية الجمع بين التغذية الصحية و النشاط البدني

#### 4 فرضيات البحث :

\_ نشاط البدني الرياضي وحده غير كافي للحصول جسم المثالي

\_ نظام الغذائي الصحي يساعد بنسبة قليل في انقاص الوزن لكن ليس الحصول على الجسم المثالي

\_ جمع بين نظام الغذائي مقنن والنشاط البدني الهوائي يهمن عليه نظام الطاقوي الهوائي

#### 5 مصطلحات البحث :

**الزيادة في الوزن :** يشير إلى زيادة نسبة الدهون في الجسم مقارنة بالصحة المثالية، زتعتبر زيادة الوزن شائعة بشكل خاص، عندما تكون الإمدادات الغذائية وفيرة، وأنماط الحياة مستقرة. اعتباراً من عام 2003، وصل الوزن الزائد إلى نسب وبائية على مستوى العالم، حيث يعاني أكثر من مليار شخص من زيادة الوزن أو السمنة، وفي عام 2013 زاد هذا إلى أكثر من 2 مليار

**التغذية :** هو علم يشرح علاقة الطعام مع نشاطات الكائنات الحية. من ضمن ذلك تناول الطعام، وطرده الفضلات، وانطلاق الطاقة من الجسم، وعمليات التخليق. فالطعام والشراب يمدان الإنسان بالطاقة لكل وظائف الجسم الحيوية، فتثبت درجة حرارته عند 37 درجة مئوية المناسبة لوظائف الجسم الحيوية، سواء أثناء اليقظة أم أثناء النوم. [ CITATION حلي\02\1 5121 ]

**النشاط البدني** حركة جسدية ناتجة عن العضلات والهيكلي العظمي والتي تتطلب طاقة مبدولة ويشمل النشاط البدني جميع النشاطات بأي طاقة مبدولة وفي أي وقت خلال اليوم ويشمل التمارين والنشاط العرضي المدمج في النشاط اليومي، وقد يكون هذا النشاط العرضي غير مخطط له وغير منظم ولا متكرر ولا حتى يهدف تطوير اللياقة البدنية [ CITATION Hum ]

[ 5121\ ]

**النظام الغذائي :** يمكننا تعريف النظام الغذائي بأنه مجموعة العادات التي تتعلق بالطعام والتي يمارسها الإنسان أي طريقة تناوله للطعام ونوعية وكمية الطعام الذي يقوم بتناوله ويعتمد النظام الغذائي الذي

يقوم الإنسان باتباعه بشكل كبير على المكان الذي يعيش فيه ذلك الشخص بالإضافة الى المكان الذي تربى فيه فيتميز كل مجتمع بالنظام الغذائي الذي يقوم أفراد ذلك المجتمع باتباعه على وجه العموم فيتميز المجتمع الأمريكي على سبيل المثال بالنظام الغذائي الذي يعتمد بشكل أساسي على الوجبات السريعة والأطعمة المليئة بالدهون لذلك نجد هذا النحو منعكسا بشكل واضح عليهم من حيث مستويات البدانة المرتفعة بينما يمكننا أن نلاحظ النظام الغذائي المتوازن إلى حد كبير في حوض البحر الأبيض المتوسط الذي يتميز بتنوع كبير في الأطعمة المختلفة بالإضافة إلى تميزها بالصحة بشكل أكبر من باقي مناطق العالم. ولكن وفي الجانب الأكبر يعتبر النظام الغذائي الذي يقوم الإنسان باتباعه قرارا شخصيا تابعا لإرادته فكل إنسان يقوم اتخاذ القرارات بشكل مستمر خلال اليوم حول ما يريد أن يقوم بتناوله خلال اليوم لذلك يرجع الأمر إلى الشخص نفسه كي يقوم بجعل النظام الغذائي الذي يقوم بتناوله صحيا ومناسبا لاحتياجاته المختلفة أو أن يكون سيئا مما يسبب له السمنة والأمراض المختلفة. [CITATION الم512119]

## 5- الدراسات المشابهة:

### 1 دراسة الحلبي نوردين ومعزوزي عبد النور سنة 2015 "دور النشاط البدني المكيف في التقليل من المظاهر السلبية للأمراض المزمنة و السمنة"

إن قلة ممارسة النشاط البدني تعد من أهم الأسباب المؤدية إلى السمنة، ولا سيما لدى الأطفال، وكما أكدت الدراسات فإن ممارسة الأنشطة البدنية تعد عنصراً فعالاً ومهما لضبط الوزن والوقاية من السمنة في مرحلة الطفولة والمراهقة، والتخلص منها مستقبلاً، فالنشاط البدني المكيف هو الأسلوب الأمثل والوحيد لزيادة صرف الطاقة وخفض نسبة الشحوم في الجسم، على أن يستمر ذلك النشاط لسنوات عدة ليصبح أسلوب حياة، مع مراعاة المبادئ الأساسية لممارسة النشاط البدني الرياضي. كما أشارت الجمعية الأمريكية للطب الرياضي، فإن هذه المبادئ تشمل زمن النشاط، على ألا يقل عن 30 دقيقة يوميا وبشدة متوسطة إلى خفيفة ونوعية، مع ضرورة التركيز على الأنشطة التي تعتمد على العضلات الكبيرة. لذلك من الأهمية بمكان وقاية الطلبة من السمنة قبل حدوثها، من خلال

حثهم على ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة، والغذاء الصحي المتوازن، حيث من الصعب التخلص من السمنة لدى الطلبة، إذا تركت لفترة متأخرة من الحياة.

يؤدي النشاط البدني المكيف دورا مهما في تخفيف الوزن، من خلال خفضه نسبة الشحوم في الجسم وزيادة الكتلة العضلية، وذلك لاعتمادنا على الدهن كمصدر للطاقة أثناء شدة التمرين الخفيف والمتوسط؛ لأن الدهن يكون أكثر فاعلية من الكربوهيدرات، من حيث كمية الطاقة الناتجة عنه، حيث يعطي ضعفي الطاقة الناتجة من الكربوهيدرات، 9 سعرات للدهون مقابل 4 سعرات للكربوهيدرات لكل غرام، فانها تعمل على خفض نسبة الشحوم في منطقة الأحشاء ومنطقة ما تحت الجلد، مع العلم بأن انخفاض نسبة الشحوم في منطقة الأحشاء والبطن هي التي تؤدي إلى خفض مقاومة الخلايا للأنسولين وبالتالي المساهمة في الوقاية أو التحسن من مرض السكر، ومن المتعارف عليه أن أفضل طريقة لخسارة الوزن والتخلص من السمنة هي تقليل السعرات الحرارية الواردة للجسم من الغذاء، وزيادة صرف الطاقة عن طريق الأنشطة البدنية المعتدلة. كما أن ممارسة النشاط البدني وحده غير كافٍ لخسارة الوزن، وأن خسارة الوزن بالتدريب وحده فقط تكون بطيئة جدا، لذا تتفق معظم الدراسات على أن النشاط البدني له فوائد إيجابية تفوق برامج الحمية الغذائية. ]

CITATION أسأ 11\5121 [1

2-دراسة عبد القوي رشيد واخرون سنة 2020 " أثر برنامج رياضي على بعض المؤشرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة (12-15)سنة - دراسة تجريبية على تلاميذ المرحلة المتوسطة . عين الدفلى "

هدفت هذه الدراسة الى معرفة تأثير برنامج رياضي على بعض المتغيرات الوظيفية نبض القلب وقت الراحة، ضغط الدم الانقباضي، السعة الحيوية) على عينة من التلاميذ المصابين بالسمنة (ذكور واناث)، حيث تم العمل على عينة عمدية بلغت ( 11تلميذ وتلميذة، وكان علينا اتباع المنهج التجريبي للوصول الى أهداف الدراسة. أسفرت هذه الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

الاختبار القبلي والبعدي لنبض القلب وقت الراحة وضغط الدم الانقباضي والسعة الحيوية عند الذكور والاناث. وهذا بعد 10 أسابيع من البرنامج الرياضي.

3-دراسة ألبرتو بيرميجو\_كانتارييرو "الارتباط بين النشاط البدني المستقر السلوك واللياقة مع الجودة المتعلقة بالصحة الحياة لدى الأطفال والمراهقين الأصحاء بروتوكول لمراجعة منهجية وتحليل تلوي"

أظهرت المراجعات المنهجية السابقة متسقة وإيجابية الارتباط بين مستوى النشاط البدني و HRQoL في عامة السكان البالغين. [10،11،37] على حد علمنا ستكون المراجعة المنهجية المقترحة والتحليل التلوي هي الأولى لوصف كيف السلطة الفلسطينية واللياقة البدنية والرياضة والجلوس ترتبط السلوكيات HRQoL في الأطفال الأصحاء و المراهقين ، تقدم ملخص مفصل لما هو متاح دليل.

قد تكون هذه المراجعة محدودة بخصائص شملت الدراسات ونوعيتها. سنقوم بإجراء وتقرير لدينا مراجعة باستخدام المبادئ التوجيهية الحالية [38،39] وسوف تأخذ بعين الاعتبار المخاطر المحتملة للتحيز لكل دراسة. نظرا لأهمية نوعية الحياة للخير التنمية لدى الأطفال والمراهقين ، وأكثر تفصيلا و نظرة شاملة حول تأثير التمرين و الجلوس السلوكيات في نوعية الحياة من الضروري. هذا البروتوكول يوفر إجراء واضح ومنظم لتعظيم استخراج المعلومات ذات الصلة وتوفير ملخص معلومات عن العلاقة بين السلطة الفلسطينية واللياقة البدنية والرياضة والسلوكيات المستقرة ، و HRQoL في الشباب. نتائج قد تكون هذه المراجعة المنهجية ذات أهمية للباحثين ، والسياسة صناع وممارسون في مجال السلطة الفلسطينية والتعليم والصحة الرعاية ، وتوفير المعرفة كأساس لتطوير خطط عمل فعالة في مجال التعليم والصحة.

4 - دراسة كريستين مانز " الارتباط بين النشاط البدني والغذاء المدخول بين الأطفال والمراهقين: النتائج من 2 KiGGSWave "

النظام الغذائي المتوازن والنشاط البدني السليم ضروريان للنمو والتطور الصحي من الأطفال والمراهقين ومحددات مهمة للصحة طوال الحياة. الأنماط الغذائية غير المتوازنة (مع كميات كبيرة من الأطعمة



عالية المعالجة والكثيفة الطاقة) المرتبطة بعوامل اختطار التمثيل الغذائي للقلب غير المواتية (مثل ضغط الدم والجلوكوز في الدم والأنسولين المستويات ، والملف الدهني) بين المراهقين. ترتبط مستويات أعلى من النشاط البدني بصحة جسدية ونفسية وإدراكية أفضل للأطفال والمراهقين ، في حين أن يرتبط نمط الحياة المستقر في الغالب بمستويات أقل ملاءمة من مخاطر القلب والأوعية الدموية العوامل. بالإضافة إلى الاستعداد الوراثي ، فإن السلوك الغذائي والنشاط البدني محددات مهمة للسمنة. لزداد انتشار السمنة لدى الأطفال بشكل ملحوظ في السنوات الأخيرة ، وبالتالي أولوية لتعزيز الصحة والوقاية وسياسة العمل. البيانات الحالية من (2014-2017) KiGGS wave 2 يظهر أن 15٪ من الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و 17 عامًا في ألمانيا يعانون من زيادة الوزن ؛ ما يقرب من 6٪ يعانون من السمنة [9]. بالمقارنة مع المسح الأساسي لـ (2003-2006) KiGGS ، لم يزداد انتشار زيادة الوزن والسمنة في السنوات العشر الماضية بين الأطفال والمراهقين ، ولكن يبقى على مستوى عال

5. دراسة باتريسيا وآخرون سنة 2008 " أثر برنامج تدريب من 12 أسبوع على اللياقة

الهوائية، التكوين الجسمي، دهون الدم وكاشف بروتينات C لدى المراهقين البدناء" .

أجريت على عينة تتكون من 24 طفل يتراوح عمرهم ما بين 13-14 قسمت إلى مجموعتين، ضابطة 12 وتجريبية 12 كلتا المجموعتين شاركتا في درس التربية البدنية مرتين في الأسبوع لمدة 40د ، تم إضافة حصتين تدريبيتين في الأسبوع للمجموعة التجريبية مدتها 60دقيقة، شمل البرنامج على التمارين الهوائية والتحمل. أهم نتيجة توصلوا إليها تحسن دال في مؤشر كتلة الجسم، نبض القلب وقت الراحة، ضغط الدم الانقباضي لدى العينة التجريبية. زيادة دالة في وزن الجسم لدى العينة الضابطة.

الباب الاول

الدراسة النظرية

الفصل الاول

السمنة

## 1.1 تعاريف حول السمنة:

— السمنة هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه ، أو بمعنى آخر هي زيادة مخزون الدهون عن المعدل الطبيعي لها والذي يعادل تقريبا 15-17 % من إجمالي وزن الجسم بالنسبة للرجل و 17-20 % من إجمالي وزن الجسم بالنسبة للمرأة

— وتعتبر السمنة وباءً منتشرًا في العديد من دول العالم، كما أنّ الأشخاص الذين يعانون من السمنة يكونون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة مثل مرض السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، والسرطان. ويعتبر قياس الدهون حول الخصر مؤشراً جيداً على احتماليه الإصابة بالأمراض المرتبطة بالسمنة.

السمنة هي واحدة من الحالات الطبية الأكثر شيوعاً في المجتمع الغربي اليوم، وأكثرها صعوبة من ناحية علاج والتصدي لها. لم يتم، نسبياً، تحقيق سوى تقدم ضئيل في علاجها (باستثناء تغيير نمط الحياة)، ولكن تم جمع العديد من المعلومات بخصوص العواقب الطبية لحالة السمنة

وهناك العديد من الأسباب خلف مواجهة بعض الأشخاص لصعوبات في تجنّب السمنة. تنشأ السمنة عادةً من خلال الجمع بين عدد من العوامل الوراثية مع خيارات البيئة المحيطة والنظام الغذائي الشخصي والتمارين الرياضية.

ولكن الأمر الجيد هو أن حتى فقدان البسيط في الوزن بإمكانه أن يُحسّن أو يقي من المشكلات الصحية المرتبطة بالسمنة. يُمكن أن يساعدك كل من تغيير النظام الغذائي، وزيادة النشاط البدني، والتعديلات السلوكية على فقدان الوزن الزائد. كما يمكن اللجوء للأدوية المقررة بوصفة طبية

وإجراءات إنقاص الوزن كخيارات إضافية لعلاج السمنة [17] Alb17 CITATION

[1036

## 1.1 مفاهيم حول السمنة :

المقاييس المعتمدة دوليا في قياس وزن جسم الإنسان : ( 2000 )

\_\_ مؤشر كتلة الجسم : Body Mass Index (BMI)

هو مقياس دولي معترف من منظمة WHO لمعرفة درجة سمنة (بدانة) الجسم، وذلك بتقسيم وزن الشخص بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر ويرمز له بـ BMI.

$$BMI = \text{wt. (KG)} / \text{Ht. (M)}^2$$

تم إجراء بعض التعديلات على التعريفات التي صاغتها [منظمة الصحة العالمية](#) من قِبَل بعض الجهات الأخرى. حيث تُقسّم دراسات الجراحة "الدرجة الثالثة" السمنة أو البدانة إلى تصنيفات فرعية، ولكن القيم المحددة لهذا التصنيف ما زال مشكوك في مدى دقتها

- أي مؤشر كتلة جسم  $\leq 35$  أو 40 يشير إلى سمنةٍ مفرطةٍ-
- أي مؤشر كتلة جسم  $\leq 35$  أو 40-44,9 أو 49,9 يشير إلى سمنةٍ مرضيةٍ-
- أي مؤشر كتلة جسم  $\leq 45$  أو 50 يشير إلى سمنةٍ رهيبيةٍ-

أعادت بعض الدول تعريف مرض السمنة، حيث تعاني الشعوب الآسيوية من تَبَعَاتٍ صحيةٍ سلبيةٍ عند مؤشر كتلة الجسم الأقل من مؤشر كتلة الجسم عند [القوقازيين](#)، فقد عرّفه [اليابانيون](#) على أنه أي مؤشر كتلة جسم أكبر من 25،<sup>[19]</sup> في حين استخدم [الصينيون](#) مؤشر كتلة جسم أكبر من 28 في

تعريفهم للسمنة [CITATION دوي 15\1521\1]

## 2.1 الاسباب و أهم العوامل المسببة للسمنة :

### 1.2.1 نمط الغذاء :

من المؤكد أن التهام الغذاء بسرعات حرارية عالية مع عدم صرف هذه السرعات يؤدي إلى تراكم الدهون في جسم الإنسان علما بان الدهون لها كفاءة أعلى من الكربوهيدرات والبروتينات في التكتل في أنسجة الجسم الدهنية، . يُسهم النظام الغذائي عالي السرعات -الذي يفتقر إلى الفاكهة والخضروات، والمليء بالوجبات السريعة، والمُتخَم والمشروبات عالية السرعات وحصص الطعام الكبيرة للغاية- في زيادة الوزن.

### 2.2.1 قلة النشاط والحركة (الخمول):

إذا كان لديك نمط حياة خامل (قليل الحركة)، فيمكنك بسهولة الحصول على سرعات حرارية أكثر كل يوم ممّا تحرقه أثناء التمرن والأنشطة اليومية الروتينية. إن النظر إلى شاشات الكمبيوتر والأجهزة اللوحية والهواتف نشاط خامل. يرتبط عدد الساعات التي تقضيها أمام الشاشة بشكل كبير بزيادة الوزن

### 3.2.1 العوامل النفسية :

هذه الحالة منتشرة في السيدات أكثر منها في الرجال، فحين تتعرض المرأة لمشاكل نفسية قاسية ينعكس ذلك في صورة التهام الكثير من الطعام مما يؤدي في زيادة المفرطة لدهون ينعكس عليه زيادة في وزن

### 4.2.1 اختلال في الغدد الصماء:

حدوث خلل في الغدد الصماء قد يسبب السمنة وزيادة الوزن، لكن حقيقة فأنها مسألة نادرة الحدوث وليست في معظم حالات السمنة، وقد يتحجج البعض من المصابين بالسمنة بهذه الحجة فيقول أن الطبيب قد قال ذلك، وفي هذا تحرب من المشاكل الأخرى التي سببت في زيادة الوزن، بل أن بعضهم يصدق هذه الحجة فلا يبدي أي دور أو محاولة في التخلص من المشكلة.

### 5.2.1 الوراثة :

ترتبط السُّمنة بالعوامل الوراثية؛ حيث يزيد احتمال إصابة الطفل بالسُّمنة إذا كان والداه مُصابين بها، إلا أنّ ذلك يعتمد على عوامل أخرى، مثل طبيعة الغذاء؛ حيث وُجد أنّ مُعدّلات السُّمنة في المدن غير الصناعيّة قد زادت بعد البدء باتّباع النظام الغذائيّ الغربيّ، بالرغم من عدم تعيُّر الجينات، إلا أنّ العوامل البيئية هي التي تغيّرت، ومن جهةٍ أخرى، فإنّ الدراسات أشارت إلى أنّ الجينات لها تأثير في القابليّة لزيادة الوزن. [ CITATION دسم\19\5121 ]

### 3.1 الطاقة والسعرات الحرارية:

تُحسب الطاقة بما يسمي بالسعرات الحرارية (Calorie) فكل حركات جسم الإنسان الإرادية أو الغير ، إرادية تقاس بهذا المقياس وهي الحرارة المطلوبة لرفع درجة حرارة واحد كيلو جرام من الماء درجة مئوية واحدة علما بأن كل جرام واحد من الكربوهيدرات أو البروتينات يعطي حوالي أربع سعرات حرارية وكل جرام منالدهن يعطي حوالي تسع سعرات حرارية، ويحتاج الإنسان العادي المتوسط الوزن حوالي ( 2960 ) سعة حرارية،

والطاقة التي يحتاجها جسم الإنسان تنقسم إلى قسمين:

#### 1.3.1 طاقة أساسية:

وهي التي يحتاجها جسم الإنسان لنشاطاته الغير إرادية مثل دقات القلب والتنفس وحركة الأمعاء وغيرها، وعادة ما تعادل (50 % 70 % ) من إجمالي الطاقة اليومية التي يحتاجها الشخص النشط جدا، أما إذا كان الشخص غير نشيط فتكون النسبة (50 % 40 %) كان الشخص متوسط النشاط فهو يستهلك

(30-40%).

#### 2.3.1 طاقة النشاط والحركة:

وهي التي تنتج عن استخدام الإنسان لها خلال يومه كالمشي والسباحة والحركة بصفة عامة. يمكننا حساب احتياج الإنسان من الطاقة باستخدام المعادلة التالية:

- إذا كان الشخص نشيط = الوزن  $\times 40$

- إذا كان الشخص متوسط النشاط = الوزن  $\times 37$

- إذا كان الشخص قليل النشاط = الوزن  $\times 34$  [ CITATION الم\19\5121\1 ]

#### 4.1 تصنيف انماط الجسم حسب (BMI) :

مؤشر كتلة الجسم هو عبارة عن وزنك بالكيلوغرامات مقسوما على مربع طولك بالأمتار، أو: مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغ) / مربع الطول (م) و بعد حسابه قارن النتيجة بالجدول التالي

التصنيف	مؤشر كتلة الجسم - كغ/م <sup>2</sup>
نقص حاد جدا	أقل من 15
نقص حاد	من 15 إلى 16
نقص في الوزن	من 16 إلى 18.5
وزن طبيعي	من 18.5 إلى 25
زيادة في الوزن	من 25 إلى 30
سمنة خفيفة (سمنة من الدرجة الأولى)	من 30 إلى 35
سمنة متوسطة (سمنة من الدرجة الثانية)	من 35 إلى 40

أكثر من 40	سمنة مفرطة (سمنة من الدرجة الثالثة)

5.1 عواقب الإصابة بالسمنة :

1.5.1 امراض فسيولوجية :

(أ) امراض القلب والسكتة الدماغية :

بعض أمراض السمنة التي يتم معاينتها وتشخيصها لدى الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد، مثل ضغط الدم المرتفع وارتفاع مستوى الكوليسترول والدهنيات في الدم تميل إلى الحدوث معًا، في الوقت نفسه. هاتان الحالتان يمكن أن تسببا مشاكل صحية أخرى مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية. ضغط الدم المرتفع موجود لدى الأشخاص ذوي الوزن الزائد بمعدل ستة أضعاف المعدل العام لدى الأشخاص النحيفين. وطبقا لمعطيات الرابطة الأمريكية للقلب، فإن زيادة 22 باوند (ما يعادل 10 كيلو) في الوزن تؤدي إلى رفع ضغط الدم الإنباضي (الرقم الأول عند قياس الضغط) بمعدل 3 ميليمتر زئبق (mmHg) وضغط الدم الإنبساطي (الرقم الثاني عند قياس الضغط) بمعدل 2,3 ميليمتر زئبق، وهو عبارة عن ارتفاع بنسبة 24% في احتمال الإصابة بسكتة دماغية.

(ب) السكري :

هنالك علاقة متينة بين الوزن الزائد وأمراض السمنة وبالتالي السكري. فقد ابتكر الباحثون مصطلح "disbesity" (دمج لكلمتي السمنة والسكري) لكي يصفوا هذه الظاهرة. حوالي 90% من الأشخاص الذين يعانون من السكري من نوع 2 (النوع الأكثر شيوعًا من السكري) يعانون من الوزن الزائد أو السمنة. نسبة مرض السكري إرتفعت بشكل كبير - ما يعادل 65% - من سنة 1996 حتى سنة 2006. مستوى السكر المرتفع في الدم - وهو السمة التي تميز السكري - هو أحد مركبات المتلازمة الايضية (انظر "هل تعانيون من المتلازمة الايضية؟"). إذا لم تتم معالجة مرض السكري والتحكم بمستوى السكر في الدم فمن الممكن أن يؤدي هذا إلى مضاعفات صحية



خطرة يمكن أن تشمل قصور الكليتين، فقدان البصر وبتز القدم أو الرجل. يشكل السكري السبب السابع بين الأسباب الرئيسية التي تسبب الوفاة في الولايات المتحدة.

### ج) التهابات المفاصل :

هو عبارة عن التهاب في غشاء المفاصل يتسبب في حدوث درجات متفاوتة من الألم، وقيود حركة المريض، ويمكن أن يكون الالتهاب جراثيمياً، أو ناتجاً عن سبب آخر مثل السمنة، وقد يصيب مفصلاً أو أكثر. ويسبب الوزن الزائد ضغطاً إضافياً على هذه المفاصل مما يؤدي إلى تلف الغضاريف التي تحميها. ويمكن أن يؤدي فقدان الوزن من تخفيف الإجهاد على الركبتين والوركين وأسفل الظهر.

### د) ارتفاع ضغط الدم:

يكفي أن نعلم أن نسبة ارتفاع ضغط الدم بين البدينين تصل إلى ثلاث أضعاف نسبتته بين العاديين. وأن تخفيض الوزن مع التقليل من تناول ملح الطعام عند مرتفعي ضغط الدم حسن حالة ضغطهم في حدود تصل إلى ( 50%)

### ز) مشاكل والتهابات الجلد:

السمنة تزيد كمية الانشاءات في الجلد ويكون ولذلك يكون الجلد عرضة للالتهابات والإصابات الفطرية والبكتيرية إلى جانب عدم تحمل الطقس الحار.

### 2.5.1 امراض النفسية :

#### أ) الاكتئاب :

الوزن الزائدة والسمنة قد تشعر الشخص بالحرج والخجل من الظهور أمام الآخرين، وقد يعاني المصاب من عدم القدرة على التصرف أو التعامل بحرية. بدوره يسبب ذلك له حالة من ضعف الثقة بالنفس والشعور بالعجز نتيجة عدم قدرته على السيطرة على وزنه خاصة عندما يتعرض لمشاكل صحية ناتجة

عن السمنة. كل هذه الأحاسيس ينتج عنها الشعور بالوحدة والعزلة عن المحيط الخارجي، الإحباط المتواصل والضغوطات النفسية والتي قد تصل به في نهاية المطاف إلى الاكتئاب

## (ب) العزلة و الإنطواء:

في حالة السمنة والتي تتمثل أعراضها بأعراض نفسية حيث يبدأ الشعور بفقد الثقة بالنفس ذا يكون الطفل البدين لاحقاً والانعزالية، خاصة لدى الأطفال حيث تصل إلى رفض الذهاب إلى المدرسة، عرضة للإصابة بالأمراض التنفسية

### 3.5.1 ومن المشاكل الأخرى التي قد تواجه الأشخاص البدناء:

- ازدياد الحالات النفسية سوءاً نتيجة صعوبة انخراط المريض بالمجتمع بسهولة
- فقدان الناحية الجمالية للشخص وفقدان جمالية القوام وخاصة الإناث
- اختلال العلاقات الزوجية لصعوبة التوافق الجسدي.
- صعوبات العمل نتيجة ثقل حركة المريض وصعوبة التفاعل مع متطلبات العمل المتعددة]

[CITATION Lep17 \l 1036

### 6.1 طريقة حساب مؤشر كتلة الجسم :

#### 1.6.1 مؤشر كتلة الجسم :

يُعدّ مؤشر كتلة الجسم (بالإنجليزية: Body Mass Index) والمعروف اختصاراً بـ BMI أحد التقييمات لتحديد مستوى الإصابة بالسمنة، [١] حيث يستخدم الوزن والطول لمعرفة ما إذا كان الوزن صحياً أم لا، [٢] وتجدر الإشارة إلى أنّ هذا التقييم يرتبط غالباً بإجمالي كتلة الدهون بالجسم؛ إذ يُعدّ مؤشرًا أكثر من كونه أداة قياس للمستوى الكليّ لكتلة الدهون في الجسم، ويُشير ارتفاعه في أغلب الأحيان إلى ارتفاع نسبة الدهون الإجمالية في الجسم

## 2.6.1 حساب مؤشر كتلة الجسم :

يمكن حساب مؤشر كتلة الجسم من خلال قسمة وزن الجسم بالكيلوغرام على مربع طوله بالمتر، وتكون المعادلة بالوحدات المترية كالآتي: مؤشر كتلة الجسم = الوزن (بالكيلوغرام) ÷ (الطول(بالمتر))<sup>2</sup>. فعلى سبيل المثال إذا كان وزن الشخص يُساوي 70 كيلوغراماً، وطوله يُساوي 1.75 متراً، فإنّ مؤشر كتلة جسمه يُحسب كالآتي: مؤشر كتلة الجسم = 70 كغ ÷ (1.75 م)<sup>2</sup> = 22.9 كغ/م<sup>2</sup>

حالة الوزن	مؤشر كتلة الجسم:
نحافة	أقل من 18.5
طبيعي	18.5-24.9
زيادة الوزن	25.0-29.9
السمن	30.0 أو أكثر

## 7.1 كيفية مواجهة مشكل السمنة:

### 1.7.1 العلاج الدوائي :

هناك العديد من الأدوية التي تعالج السمنة، التي يوصفها الطبيب المختص للمريض، والتي تعمل على إنقاص الوزن، حيث يتم تناول الأدوية كجزء من برنامج كامل للتخلص من السمنة، ولا تؤخذ بطريقة وحيدة للعلاج من السمنة، ومن أهم الأدوية الفعالة: دواء رديكتيل والذي يؤدي إلى تخفيف 5 كغم خلال فترة 6-12 شهر، وكذلك دواء أورليستات، والذي يؤدي إلى فقدان 4 كغم خلال فترة 6-12 شهر، ولا نخفي على القارئ بأن هذه الأدوية كغيرها من الأدوية لها آثار جانبية، مثل: الدوخة، جفاف الفم، الإمساك، والإسهال، واضطراب خفيف في الجهاز الهضمي.

### 2.7.1 العلاج الجراحي :

بالأخص الذين يعانون من السمنة، بإمكانهم دخول العمليات الجراحية لتخفيف الوزن، مثل العمليات الجراحية في منطقة المعدة، ونتائج هذه العمليات جيدة، ولكنها تتضمن آثار جانبية ليست بسيطة، مثل: عدوى في الصفاق، تأثر المسالك الصفراوية، والاضرابات الغذائية الخطيرة، وقلة القيتامينات في الجسم، وتقول الدراسات أن حوالي 40% من المرضى، سوف يعانون من عواقب هذه العمليات الجراحية. يجب الانتباه إلى الحالة النفسية للمريض، عند تطبيق برنامج كامل للتخلص من السمنة، يجب أن يقنع بأن التخلص من هذا المرض لن يتم بين عشية وضحاها، هذا المرض بحاجة إلى نفس طويل، وتطبيق البرنامج الذي يحدده لك الطبيب، الإصرار على تطبيقه والمداومة عليه، حتى تحصل على أفضل النتائج، الأمر أولاً وأخيراً بالنسبة للمريض ليتخلص من السمنة، يتمحور حول ثلاثة أمور هامة: القناعة والإصرار والصبر،

### 3.7.1 العلاج بالنشاط الرياضي و البدني :

زيادة الأنشطة البدنية أو ممارسة التمارين الرياضية هو جزء أساسي من علاج السمنة. معظم الأشخاص القادرين على الحفاظ على فقدانهم للوزن لأكثر من سنة يمارسون الرياضة بانتظام، حتى مجرد المشي. لزيادة مستوى نشاطك:

**ممارسة التمارين الرياضية :** يحتاج الأشخاص المصابون بالسمنة إلى القيام بالأنشطة البدنية متوسطة الشدة لمدة لا تقل عن 150 دقيقة في الأسبوع للوقاية من اكتساب المزيد من الوزن أو للحفاظ على فقدان كمية بسيطة من الوزن. لتحقيق فقدان أكبر للوزن، قد تحتاج إلى ممارسة التمارين الرياضية لمدة 300 دقيقة أو أكثر في الأسبوع. وستحتاج على الأرجح إلى زيادة مدة التمارين الرياضية تدريجياً مع تحسن تحملك ولياقتك.

استمر في الحركة. على الرغم من أن التمارين الهوائية المنتظمة هي أكثر الطرق فعالية لحرق السعرات الحرارية والتخلص من الوزن الزائد، إلا إن أي حركة أخرى تساعد أيضاً في حرق السعرات الحرارية. عمل تغييرات بسيطة خلال يومك يمكنك أن تؤدي إلى فوائد كبيرة. اركن السيارة بعيداً عن مداخل المتاجر، وسرّع من إداء مهامك الروتينية المنزلية، وازرع الحديقة، وانهض وتحول حولك بصورة دورية، وارتدِ عداد الخطوات لتتبع عدد الخطوات التي قمت بها بالفعل خلال اليوم

#### 4.7.1 العلاج البرنامج الغذائي :

ينطوي علاج السمنة بشكل عام على العديد من الإجراءات التي يمكن اختيار ما يناسبك منها واتباعه، وأول هذه الخيارات هو اتباع نظام غذائي وعادات أكل صحية، إن التغييرات الغذائية لعلاج السمنة تشمل ما يلي:

#### أ) تقليل السعرات الحرارية :

ل علاج السمنة يمكنك أنت ومقدمي الرعاية الصحية مراجعة عاداتك الخاصة بتناول الطعام والشراب، لمعرفة عدد السعرات الحرارية التي تستهلكها عادة وعدد السعرات التي يجب عليك تناولها في كل يوم لإنقاص الوزن، لكن الكمية النموذجية هي 1200 إلى 1500 سعر حراري للنساء و 1500 إلى 1800 للرجال.

#### ب) اختيار الأطعمة المُشبعة قليلة السعرات :

يمكن أن يساعدك مفهوم كثافة الطاقة في إرضاء جوعك مع سعرات حرارية أقل، جميع الأطعمة لديها عدد معين من السعرات الحرارية ضمن كمية معينة، إن الفواكه والخضروات لديها كثافة طاقة أقل، أي توفر شبع أكبر مع عدد أقل من السعرات الحرارية.

#### ج) وضع خيارات صحية ل علاج السمنة :

لجعل النظام الغذائي الخاص بك أكثر صحة، تناول المزيد من الأطعمة النباتية، مثل الفواكه والخضروات والكربوهيدرات الكاملة، أكد أيضاً على مصادر البروتين الصحية مثل الفاصوليا والعدس

والصويا واللحوم والألبان الخالية من الدهون، وحاول إدخال السمك مرتين في الأسبوع، مع الحد من الملح والسكر المضاف.

#### ذ) تقييد بعض الأطعمة :

تحد حمية معينة من كمية مجموعة غذائية معينة مثل الأطعمة عالية الكربوهيدرات أو الدهون الكاملة، اسأل طبيبك عن أي خطط حمية فعالة وقد تكون مفيدة لك، إن شرب المشروبات المحلاة بالسكر هو طريقة أكيدة لاستهلاك سعرات حرارية أكثر مما كنت تقصد، والحد منها أو القضاء عليها جيد لبدء خفض السعرات الحرارية. [CITATION Alb17 \l 1036 ]

#### 8.1 الخلاصة:

يمكن إلى حد بعيد، الوقاية من زيادة الوزن والسمنة ومن الأمراض غير السارية المرتبطة إذ تلعب البيئات مجتمعات المحلية الداعمة دوراً رئيسياً في تحديد معالم اختيارات الناس، وذلك باختيارات صحية أكثر للأغذية، وممارسة النشاط البدني بانتظام، باعتباره الاختيار الأسهل (متوافر ومتاح وميسور التكلفة)، مما يساهم في الوقاية من السمنة ووضعت المنظمة "خطة العمل العالمية للوقاية من الأمراض غير السارية ومكافحتها 2013 2020 التي تستهدف تحقيق الالتزامات الواردة في الإعلان السياسي للأمم المتحدة بشأن الأمراض غير المعدية (السارية) الذي اعتمده رؤساء الدول والحكومات في سبتمبر 2011 . وتستهدف خطة العمل هذه الاستناد إلى اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن مكافحة التبغ والإستراتيجية العالمية لمنظمة الصحة العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني

والصحة. وستساهم الخطة في التقدم في تحقيق الغايات العالمية التسع المتعلقة بالأمراض غير السارية في عام 2025 ، بما في ذلك تحقيق خفض نسبي في معدل الوفيات المبكرة الناجمة عن الأمراض غير السارية بنسبة 25 % بحلول عام 2025 ، ووقف معدلات السممة العالمية عن الزيادة على المعدلات المسجلة في

2015، عام 2010 . صحيفة وقائع، العدد 311

# الفصل الثاني

## التغذية



## 1.2 تعريف التغذية :

الغذاء من طعام وشراب هو المادة الأساسية للحياة ، فالكائنات الحية سواء كانت إنسان أو حيوانا أو نبات تموت إذا منع عنها الغذاء لمدة طويلة ، فلا تستمر الحياة بدون الغذاء ،

وما ينتج عنه من طاقة تنشأ عن حرق الغذاء في الجسم بمساعدة الإكسجين الذي يحصل عليه من التنفس . ويمكن تعريف التغذية بأنها " مزيج من المواد الغذائية ذات الطعم المقبول ، والتي تدخل في بناء الجسم أو تمتص في الدم ، فتقلل من فقد المكونات الضرورية للجسم " . والتغذية كعلم تعرف علي أنها مجموع العمليات التي بواسطتها يحصل الكائن الحي علي

المواد اللازمة لحفظ حياته ، وما يقوم به من نمو وتجديد للأنسجة المستهلكة ، وكذلك توليد

الطاقة التي تظهر في صورة حرارة أو عمل جسماني . وكذلك يشمل علم التغذية دراسة

الأغذية من أوجه مضغها وبلعها وهضمها وأمتصاصها بالجسم ، وتمثيلها داخل الجسم ،

وطردها كفضلات من الجسم . فتلعب التغذية دوراً مهماً في حياة البشر ليس فقط لبناء الجسم

ولكنها أساسية للوقاية وحفظ الجسم في حالة جيدة وإعطاءه القوة والأحتمال العضلي والعقلي

— تُعرّف على أنّها تناول الغذاء الصحي والمتوازن الذي يزود الجسم بالطاقة والعناصر الغذائية التي

يحتاجها الجسم للمحافظة على صحته، ويرتبط الاختيار الأفضل لهذا الغذاء بمدى محتواه من هذه

العناصر الغذائية. وتعدّ التغذية عاملاً أساسياً للنموّ والصحة السليمة، ويمتاز الأشخاص ذوو الصحة

الجيدة بزيادة إنتاجيتهم، ومن الجدير بالذكر أنّ التغذية الجيدة تُعدّ مهمّةً لصحة الحامل والطفل

والرضيع، ولقوة الجهاز المناعي، وتقليل خطر الإصابة بالأمراض غير المعدية (بالإنجليزية:

Noncommunicable Diseases) مثل؛ السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية، كما

أنها قد تزيد من طول العمر، ويجدر التنبيه إلى أنّ سوء التغذية (بالإنجليزية: Malnutrition)

بنوعيتها نقص التغذية أو زيادة الوزن؛ تُعدّ من أبرز المشاكل لصحة الإنسان (خالد صلاح الدين  
التغذية والتركيب البدني .2)

## 2.2 أهمية الغذاء :

ترجع أهمية الغذاء للكائن الحي إلى الأدوار المختلفة التي يؤديها الغذاء في حياته وهي :

أ- يساعد الغذاء علي بناء جسم الكائن الحي ، كما يقوم بتعويض وترميم مايتلف من خلايا وأنسجة الجسم .. ويتمثل ذلك في المواد البروتينية .

ب- الأمداد بالطاقة حتي يستطيع الكائن الحي أن يقوم بدوره في الحياة من حركة وغيرها من مظاهر الحياة ، ويتمثل ذلك في الدهون والكرهيدرات .

ج- المحافظة علي صحة وسلامة الكائن الحي ، وإنتظام سير العمليات الحيوية في الجسم ،

ويتمثل ذلك في الأملاح المعدنية والفيتامينات والماء والألياف [ CITATION Sch08 \l 1 ]

[1036

## 3.2 وظائف الغذاء :

### 1.3.2 الوظيفة الأولى :التغذية و انتاج الطاقة

- النشاط اليومي كالمشي و العمل و الحركة
- العمليات الحيوية في الجسم .
- الحركات اللاإرادية مثل ضربات القلب وحركة الأمعاء والتنفس.\*

### 2.3.2 الوظيفة الثانية: بناء الجسم والتحديد

- يمد الغذاء جسمك بالعناصر الغذائية التي تبني وتصون أنسجة الجسم.
- و بمعنى آخر فأغذية البناء تجعل الانسان ينمو و يكبر
- الانسان يكون رضيعا ثم يكبر ثم يصير شابا ثم كهلا بفضل الغذاء.\*

### 3.3.2 الوظيفة الثالثة: وقاية الجسم

- يمد جسمك بالعناصر التي تقيه وتدافع عنه خطر الجراثيم و الفيروسات و الأجسام الدخيلة الأخرى
- لا يوجد غذاء واحد يمد الجسم بجميع العناصر التي يحتاج اليها لذلك على الإنسان أن ينوع مصادر غذائه بتناول أغذية متنوعة كل يوم ليحصل على جميع العناصر الضرورية العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم [ CITATION حسن\16\15121 ]

### 4.2 مكّونات الطعام الصحي :

حتى نحصل على غذاء متوازن، لا بد أن يحتوي على المجموعات الغذائية الستة الهامة لصحة الجسم، مثل:

#### 1.4.2 البروتين :

- يعدّ البروتين من العناصر الغذائية الأساسية لجسم الإنسان، لكونه ضروري لبناء الخلايا الجديدة، وتحديد التالف منها، وتشكيل العضلات، وإنتاج الهرمونات، وغيرها، وهي تتكون بشكل أساسي من كتل بنائية، أو وحدات ببتيدية صغيرة تسمى الأحماض الأمينية وعددها عشرون، بعضها يمكن إنتاجه في الجسم، وبعضها الآخر يمكننا الحصول عليها من خلال الغذاء وعددها تسعة، وهي كالتالي: هستيدين، والفينيل ألانين، وآيسولوسين، و ثريونين، ولايوسين، ولايسين، وميثيونين، والترتوفان، والفالين. -توفر المصادر الحيوانية، أو البروتينات الحيوانية كميات كافية من جميع الأحماض الأمينية الأساسية، بينما تفتقر البروتينات النباتية في العادة لواحد أو أكثر منها، لذا فإنّ أفضل طريقة لضمان الحصول على ما يكفي من مصادر البروتينات كافة هي اللجوء إلى التنوع في أخذ تلك المصادر، سواء أكانت حيوانية أو نباتية، ]

CITATION لوي\60\5121 [1]

#### 2.4.2 الكربوهيدرات :

\*تتم مجموعة الكربوهيدرات بأنها المجموعة الغذائية غير الصحية، كونها تساعد على زيادة الوزن، بفضل محتواها العالي من السكريات، والنشويات، إلا أنّ هذه المعلومات مغلوطة، فالكربوهيدرات تلعب دوراً أساسياً لتعزيز وظائف الأعضاء، وهي الوقود أو الطاقة المحركة للجسم، والدماغ، كما أنّها تساعد على استقرار مستويات السكر في الدم، وتحافظ على كتلة العضلات، بسبب قدرتها على منع انهيار البروتينات للحصول على الطاقة. تعتبر الأغذية الغنية بالكربوهيدرات من أكثر الأغذية الصحية في العالم، فعلى الرغم من أنّ الخضروات والفواكه غنية بالعناصر الغذائية، كالفيتامينات، والأملاح المعدنية، ومضادات الأكسدة، إلا أنّها تحتاج للكربوهيدرات حتى يتمم الجسم استفادته منها، مما يجعلها جزءاً أساسياً من أي نظام غذائي، كما أنّ الكربوهيدرات

المعقدة تستغرق وقتاً طويلاً للهضم، مما يساعد على تعزيز الشعور بالشبع لساعات طويلة، مع بقاء مستويات السكر في الدم العادية، ومن الأمثلة على ذلك الحبوب الكاملة، والفواكه، والخضروات. [CITATION ربح\111\5121]

#### 3.4.2 الدهون :

اكتسبت مجموعة الدهون أيضاً سمعة سيئة بين مجموعات التغذية، لأنّ السائد عن هذه المجموعة برأي الغالبية العظمى من الناس بأنها تتسبب بالسمنة، ولكن المعلومة العلمية الصحيحة المتعلقة بهذه المجموعة يكمن في دورها الأساسي في تغذية الجسم، فهي تعتبر من المغذيات الأساسية التي توفر الطاقة للجسم، وتحمي الأعضاء الداخلية من التلف، وتعزز امتصاص بعض الفيتامينات للاستفادة منها، وتوجد عدة أنواع من الدهون منها: الدهون المشبعة، أو الدهون المتحولة: وهي الدهون التي تتواجد في الأغذية المصنعة، كالمخبوزات، والزيوت المهدرجة، والسمن، وهي تتسبب بشكل كبير في خطر الإصابة بأمراض القلب، والدهون غير المشبعة: وهي الدهون التي تحتوي على روابط أحادية غير مشبعة،

#### 4.4.2 الفيتامينات :

تعتبر مجموعة الفيتامينات من المجموعات الغذائية الضرورية لصحة جسم الإنسان، فهي تتكون من عناصر عديدة، وجميعها تقوم بدور رئيسي وحيوي في الجسم، فمثلاً يعتبر فيتامين A عنصر أساسي بالغ الأهمية لصحة الجلد، والعينين، في حين يقوم فيتامين K بدور أساسي في بناء عظام قوية، ويساعد في تخثر الدم، وتختلف احتياجات الإنسان من الفيتامينات بحسب النوع ذكر، أو أنثى، ولكن بشكل عام فإنّ أهم الفيتامينات التي يحتاجها الجسم هي: فيتامين A. فيتامين C. فيتامين D. فيتامين E. فيتامين K. مجموعة فيتامين B الكاملة. [CITATION

[Lep17 \1 5121][CITATION MAY \1 1036]

**ملاحظة:** أفضل طريقة للحصول على جميع أنواع الفيتامينات هي تناول نظام غذائي صحي ومتوازن مع الكثير من الفواكه والخضروات.

## 5.2 المجموعات الغذائية الأساسية :

### 1.5.2 مجموعة الحليب ومشتقاته:

تمثل مجموعة الحليب المصدر الرئيسي الذي يمد الجسم باحتياجاته من الكالسيوم وفيتامين ب 2 وب 12. كما يزودنا الحليب المدعم الجسم بكمية كبيرة من فيتامين «أ» و«د». وعليه ينصح الباحثون بتناول من 2- 3 حصص من مجموعة الحليب التي تعادل الحصة الواحدة منها كوباً واحداً من الحليب أو الزبادي أو 1.5 أوقية من الجبن الطبيعي. كما يوصى عادة بتناول ثلاث حصص للمرأة الحامل أو المرضع، ونفس الحصة لفئة المراهقين والشباب البالغين لمرحلة 24 عاماً.

### 2.5.2 اللحوم وبدائلها:

تُصنف اللحوم على أنها مصدر غني بالبروتينات ذات القيمة الحيوية المرتفعة والتي تشمل اللحوم الحمراء بأنواعها والدواجن والأسماك والفاصوليا الجافة والبيض والمكسرات.

يوصى الخبراء بتناول من 2- 3 حصص يومياً من مجموعة اللحوم وتعادل الحصة الواحدة من 2- 3 أوقية، أو نصف كوب من الفاصوليا المطهوهة، أو بيضة واحدة.

تشكل مجموعة اللحوم مصدراً غنياً بالدهون، إلا أنه يمكن خفض محتواها من الدهون باتباع الخطوات التالية: اختيار اللحم الأحمر خالي الدهن، أو الدواجن منزوعة الجلد، أو الأسماك في إعداد الوجبات الرئيسية، يلي ذلك طهي اللحوم بعد إزالة الطبقة الدهنية المرئية منها باستخدام طريقة الطهي على البخار أو السلق بدلاً من القلي. [ CITATION عدن\96\5121 ]

**3.5.2 الحبوب:** يجب أن يتناول الإنسان من 6 . 11 حصة يومياً من مجموعة الخبز، وتعادل الحصة شريحة واحدة من الخبز، أو أوقية واحدة من حبوب القمح الجاهز للأكل، أو نصف كوب من الأرز

أو المعكرونة التي تمد الجسم بكميات كبيرة من الكربوهيدرات بالإضافة إلى غناها بالألياف والفيتامينات والمعادن. ومن هذا المنطلق ينصح الباحثون باختيار الأغذية المصنوعة من الحبوب الكاملة لضمان الحصول على احتياجات الجسم اليومية من الألياف التي تسهل خروج الفضلات من الجسم، وتمنع حدوث الإمساك وسرطان القولون وغير ذلك من الأمراض المعوية. ]

CITATION عدن 5121\96 [1]

**4.5.2 الخضار والفواكه:** يجب أن تتراوح الحصة المحددة يومياً بين 3- 5 حصص من مجموعة الخضراوات والتي تعادل الحصة الواحدة كوباً واحداً من الخضراوات الورقية الطازجة، أو نصف كوب من الخضراوات المطهوه، أو ثلاثة أرباع كوب من عصائر الخضراوات. وبناءً على ذلك يُنصح بتنوع الخضراوات المتناولة مما يمد الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية، ومنها: البروكلي والجزر والسبانخ والخس والذرة والبازلاء. كما يجب تناول الخضراوات الورقية الخضراء الداكنة والبقوليات نظراً لأن البقوليات يمكن أن تحل محل اللحوم لأنها مصدر غني بالبروتين.

كما يُفضل تناول من 2 - 4 حصص يومياً من مجموعة الفاكهة، والتي تعادل الحصة الواحدة منها حبة واحدة متوسطة من التفاح أو البرتقال أو الموز، أو نصف كوب من الفاكهة المعلبة أو المطهوه، أو ثلاثة أرباع كوب من عصير الفاكهة [ CITATION عدن 5121\96 [1]

**5.5.2 الماء:** لا يعتبر الماء من المجموعات الغذائية، لكنه أساسي لاستمرار الحياة، حيث يشكل 60% - 80% من جسم الإنسان، ويدخل في تركيب كل خلية من خلاياه، كما يعتبر مصدراً من أهم مصادر العناصر النادرة الضرورية للجسم كاليود والفلور. ويحتاج الإنسان البالغ إلى شرب حوالي 2 لتر من الماء يومياً، وتختلف هذه الكمية بحسب طبيعة الجسم وفصول السنة ونوع النشاط الذي يمارسه الإنسان، للاستفادة المثلى منه في الجسم، ومساعدته على القيام بوظائفه المختلفة، حيث يعتبر الماء الوسيط في جميع العمليات الحيوية التي تتم داخل الجسم، ويساعد في الحفاظ على رطوبة الأغشية المخاطية والجلد، وتنظيم حرارة الجسم ونقل الغذاء إلى الخلايا، والتخلص من الفضلات.

**6.5.2 الأظعمة الدهنية:** لا تعد من المجموعات الغذائية الأربعة المفيدة للجسم ولكن يُوصى بتناول كميات قليلة منها والتي تشمل الدهون والزيوت والسكريات المضافة إلى الغذاء مما يمد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء نشاطه البدني المعتاد بنشاط وحيوية.

وقد رأى الباحثون أن قلة التوعية الغذائية واتباع العادات الغذائية الخاطئة مثل الإكثار من تناول الوجبات السريعة خارج المنزل والتي تحتوي على عدد هائل من السعرات الحرارية وكمية كبيرة من الدهون من أهم أسباب الإصابة بالسمنة.

وفي هذا الإطار ينصح خبراء التغذية بعدد من التوصيات المهمة فيما يتعلق بتطبيق طريقة المجموعات الغذائية في النظام الغذائي اليومي، والتي من أهمها: تجنب الإكثار من تناول الأظعمة الكربوهيدراتية المصنعة كالحبز المصنع من الزيت أو الزبد أو السمن الصناعي، أو تناول حبوب الإفطار المضاف إليها السكر المكرر لارتفاع محتواها من الدهون والسكريات الضارة التي يبذل فيها الجسم مجهوداً مضاعفاً لحرقها، المواظبة على تناول البطاطس المخبوزة والبطاطس المسلوقة بقشرها لاحتوائها على نسبة عالية من فيتامين «ج» بجانب احتوائها على الألياف التي تعمل على الحد من الجوع وتحسين حركة الأمعاء، الحرص على اتباع حمية غذائية تشتمل على 10% - 20% من إجمالي سعراتها الحرارية اليومية على الدهون، و 45% - 65% على الكربوهيدرات، و 10% - 35% على البروتين وذلك ضمن برنامج غذائي لضبط الوزن، يجب أن يشتمل نظام الحمية المتبع على الحصص المحددة من الحليب ومشتقاته لأنه يمثل مصدراً غنياً بعنصر الكالسيوم المفيد لصحة العظام، الحفاظ على نسبة الدهون المفيدة في الجسم مع أهمية الحصول عليها من مصادر الأحماض الدهنية الغير مشبعة.

## 6.2 الغذاء الصحي

الغذاء الصحي هو الذي يحتوي على جميع المتطلبات الغذائية اليومية والتي يحتاج لها جسم الإنسان في جميع مراحل حياته العمرية، فالغذاء يعد الركيزة الأساسية للصحة جيدة والجسد الخالي من الأمراض، وفي حالات كثيرة يكون الطعام مصدراً لإصابة الإنسان بالأمراض المختلفة، عندما يحتوي على الجراثيم والبكتيريا المختلفة، لذلك يجب الاهتمام بقيمة الطعام الغذائية



**1.6.2 الغذاء المتوازن** يُعرف الغذاء المتوازن بأنه الغذاء الذي يُلبّي جميع الاحتياجات اليومية، كما يضم الغذاء المتوازن جميع المجموعات الغذائية التي تضمن للجسم أخذ الكميات الكافية من الفيتامينات والمعادن دون تجاوز السرعات الحرارية الموصى بها تبعًا للفئة العمرية والحالة الصحية لشخص، لا يختلف الغذاء المتوازن لدى الأشخاص الأصحاء سوى بكمية الطعام التي تضمن تغطية الحاجات اليومية، كما يستطيع الأشخاص الذين يعانون من العديد من الأمراض بإتباع نظام غذائي متوازن شريطة مراعاة حالتهم الصحية، [CITATION Bou84 \l 5121]

### 2.6.2 مكونات الغذاء الصحي المتوازن :

يوفر الغذاء الصحي المتوازن العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه، وللتقليل من خطر الإصابة بالأمراض والعدوى والتعب، وهذا يعني الحصول على السرعات الحرارية عند استهلاك الأصناف الأساسية من الغذاء كالفواكه والخضروات الطازجة والحبوب والبقوليات والمكسرات والبروتينات الخالية من الدهون، والتقليل من تناول بعض الأصناف كالحبوب المكررة والدهون الصلبة والملح والسكر، وتعتبر المجموعات الأساسية الآتية هي من مكونات الغذاء الصحي المتوازن

**الفواكه:** توفر هذه المجموعة السكر الطبيعي، ويمكن استبدال بعض الأصناف التي تحتوي على السكريات المصنعة بسكر الفواكه، علمًا بأنّ معظم أصناف الفواكه يستهلك كوجبات خفيفة يومية.

**الخضروات:** تعتبر المصدر الرئيس للفيتامينات والمعادن، وتتميز بتوفرها ضمن أصناف عديدة كالداكن والمورق منها.

**الحبوب:** تتميز الحبوب الكاملة بقيمتها الغذائية العالية، حيث يتم الاستفادة منها كاملة دون تكرير، فالحبوب المكررة كالحبز الأبيض تتعرض لإزالة القشرة الخارجية التي تحمل العديد من الفوائد.

**البروتينات:** يساعد البروتين على تنمية العضلات والدماغ، ومن أمثلة مصادره المكسرات

واللحوم والفاصولياء والعدس

**الحليب والألبان والأجبان:** توفر هذه المجموعة الكثير من الفيتامينات كفيتامين د، وكذلك بعض المعادن كالسيوم.

\_\_ الزيوت: يفضل عادة استهلاك الزيوت التي تعتبر صحية كزيت الزيتون بدلاً من بعض أنواع الزيوت الأخرى، إضافة إلى التحلي عن استهلاك بعض الأصناف التي تحتوي على الزيوت غير الصحية كالمايونيز، إضافة إلى التقليل من استهلاك الأطعمة المقلية. [ CITATION مصط98 \l 5121 ]

### 3.6.2 شروط التغذية المتوازنة :

تُبين النقاط الآتية أهم شروط التغذية المتوازنة:

#### اتباع مبادئ التغذية المتوازنة:

يُعتبر تناول الطعام بطريقةٍ صحيّةٍ مهماً للحفاظ على الوزن، وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة خلال مراحل النمو، والتطور، والتقدم في العمر، وكذلك خلال فترة الحمل، وتوضح النقاط الآتية بعض المبادئ لهذه التغذية:

\_\_ تناول كل الأطعمة والمشروبات بأشكالها الطازجة، والمعلبة، والمجففة، والمفروزة ولكن بطريقةٍ صحيّةٍ لتلبية احتياجات الجسم من العناصر الغذائية دون تجاوز الحدّ في استهلاكها؛ خاصةً الدهون المشبعة، والسكريات المضافة، والصوديوم، والسعرات الحرارية.

\_\_ تلبية احتياجات الجسم من المواد الغذائية بشكلٍ أساسيٍّ من الغذاء؛ وذلك بتناول الأطعمة ذات الكثافة الغذائية المرتفعة؛ كالتّي تحتوي على الألياف، والمعادن، والفيتامينات الأساسية للجسم التي قد تمتلك تأثيراً إيجابياً على الصحة، وفي بعض الحالات يتم تدعيم بعض الأطعمة والمكملات الغذائية بمادةٍ غذائيةٍ واحدةٍ أو أكثر.

\_\_ توافق النظام الغذائيّ الصحيّ المتبع مع نمط حياة الأفراد؛ لملائمة اختياراتهم وثقافتهم.

#### تجنب تداخل المواد الغذائية:

حيث يجب الأخذ بعين الاعتبار المخاطر المحتملة لتعارض مكملات العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بكمياتٍ قليلةٍ مع عملية الامتصاص؛ كالتأثير السلبي لمكملات الحديد على امتصاص الزنك والنحاس، أما تأثير فيتامين ج فيكون بزيادة امتصاص الحديد؛ لذلك يُنصح بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين ج مع الأطعمة المحتوية على الحديد؛ وخاصةً مصادره النباتية. [ CITATION \محم 1\ 5121]

### الابتعاد عن الأطعمة غير المفيدة:

والتي تُدعى بالإنجليزية: (Junk food)، كما أنّها لا تُعتبر جزءاً من النظام الغذائي الصحي المتوازن، وعادةً ما تكون مليئة بالسعرات الحرارية، والدهون المشبعة، والسكر، والملح؛ إذ تُوصف بأنها غنية بالطاقة وفقيرة بالمغذيات، كما يعتبر تناولها بكمياتٍ كبيرةٍ غير ضروري؛ لأنه قد يؤدي إلى زيادة السعرات الحرارية المتناولة، وتقليل كمية المواد الغذائية المستهلكة، وتشمل هذه الأطعمة ما يأتي البسكويت. الكيك. المثلجات. المشروبات الغازية. مشروبات الطاقة، والرياضة، والفواكه. السكاكر. اللحم المعالج. رقائق البطاطس المقلية. الطعام المقلي. البرجر المباع في المحال التجارية. الكحول.

### تناول مجموعات الغذاء الخمسة:

حيث يتم الحصول على التغذية المتوازنة من خلال التنوع في تناول الطعام كما يأتي:

- الفواكه والخضروات: إذ تعتبر هذه الأغذية مصدراً غنياً بالفيتامينات والمعادن، ويُفضل أن تكون الفاكهة كاملة وعصيرها طبيعياً بنسبة 100%، ومن الجدير بالذكر أنّه يمكن شراء الفواكه والخضار مُقرّزةً، أو مُجففةً، أو مُعلبةً؛ لتكون دائماً متوفرة ولكن يجب الانتباه إلى محتوى هذه المنتجات من الصوديوم.

-النشويات أو الحبوب: حيث يُنصح بتناول الحبوب الكاملة؛ كالأرز البني، والطحين الكامل، والمعكرونة البنية؛ إذ تُعتبر هذه المصادر غنيةً بالألياف والمعادن أكثر من المصادر البيضاء منها، كما يُنصح بتناول البطاطا بقشرها لاعتبارها مصدراً غنياً بالفيتامينات والألياف.

- الحليب ومنتجاته: إذ تُعتبر هذه المجموعة غنيّةً بالبروتين والكالسيوم، ويُنصح بتناول المنتجات الخالية من الدسم أو التي تحتوي على نسبة 1% من الدسم، أما بالنسبة للأشخاص المصابين بعدم تحمل اللاكتوز فيمكنهم شرب الحليب الخالي من اللاكتوز أو حليب الصويا المدعم عوضاً عن الحليب ومشتقاته.

- المصادر البروتينية: حيث يُنصح بتناول مجموعة متنوعةٍ من البقوليات، والأسماك، واللحوم، والدواجن؛ إذ تعتبر جميعها مصادر غنيّةً بالبروتين اللازم لنمو وترميم الجسم، بالإضافة إلى احتوائها على الفيتامينات والمعادن، كما يُنصح أن تكون اللحوم قليلة الدهون، بالإضافة إلى تناول الأسماك مرتين في الأسبوع.

- لدهون: حيث تُعدّ هذه المجموعة مهمة؛ لكن يجب تناولها بكمياتٍ قليلةٍ جداً، وأن تكون هذه الدهون غير مشبعة؛ وذلك لأنها قد تساعد على تقليل الكوليسترول.

## 7.2 السلوكيات الغذائية غير الصحي :

هو الغذاء الذي لا يؤمن للجسم الكميات المناسبة من أنواع الموارد الغذائية المختلفة التي تسمح للجسم بالاستفادة من كامل الطاقة المقدمة له عبر هذا الغذاء، فالحمية الغذائية الشائعة بين الأفراد -في الولايات المتحدة الأمريكية على سبيل المثال-، تتضمن الكثير من السعرات الحرارية، أي بما يفوق حاجة الجسم وقدرته على استقلابها وحرقتها، والقليل من الخضروات والفواكه التي تساعد في الوصول إلى الإحساس بالشبع دون تقديم فائض من السعرات الحرارية، وبالإضافة إلى ذلك، هناك بعض الأطعمة التي تؤدي إلى التسبب بالمشاكل الطبية أكثر من غيرها، ولذلك يجب على الشخص السعي للحصول على الغذاء الصحي قدر الإمكان لتجنب الوزن الزائد والمشاكل الصحية الناتجة عنه.

### 1.7.2 بعض الأطعمة غير الصحية:

المشروبات المحلاة، من ضمنها المشروبات المحلاة صناعياً أو يدوياً. معظم أنواع الببتزا، وهي من أشيع المأكولات في العصر الحديث، وتحتوي على كميات كبيرة جداً من السعرات الحرارية. الخبز الأبيض، خصوصاً المعالج بطريقة تزيد من كمية السعرات الحرارية فيه. معظم عصائر الفواكه، حيث تحتوي على السعرات الحرارية بكميات لا بأس بها، ويمكن الاستفادة من العصائر الأكثر صحية مثل عصير التوت البري وعصير الرمان. الزيوت النباتية الصناعية، والتي تحتوي على كميات عالية من أوميغا 6، والذي له علاقة مع كثير من الأمراض. السمن الصناعي. المعجنات والكعك والجاتو. البطاطس المقلية، فالبطاطس بحد ذاتها مفيدة جداً، ولكن عندما يتم قليها تؤدي إلى اختزان الكثير من المواد غير الصحية والتي تزيد الوزن. الوجبات السريعة الخالية من الغلوتين، فهي تحتوي بالمقابل على كميات كبيرة من السكريات والزيوت غير الصحية والحبوب المعالجة. رحيق الصبار المستخدم في التحلية. الزبادي قليلة الدسم، فهي غنية بالسكريات لتعويض النقص الحاصل بالنكهة نتيجة نزع الدسم. الوجبات السريعة قليلة الكربوهيدرات. البوظة، رغم كونها واحدة من ألد المأكولات على الإطلاق، تُعد البوظة واحدة من أقل المأكولات صحية، فهي تحتوي على كميات هائلة من السكر سريع الامتصاص. قطع الحلوى التي تُباع للأطفال. اللحوم المعالجة، حيث تحمل خطر الإصابة بسرطان القولون وداء السكري نمط II والأمراض القلبية. الجبنة المعالجة. معظم أنواع الوجبات السريعة، حيث غالباً ما يتم تحضير هذه الوجبات بشكل غير مدروس وبغرض الطعمة اللذيذة لا أكثر. القهوة عالية السعرات الحرارية، كتلك التي يضاف إليها السكر والمبيض وما إلى ذلك [ CITATION

[Lea08 \l 5121

## 8.2 مصادر الغذاء :

1.8.2 الأغذية النباتية (الأغذية من مصادر نباتية): هي أغذية من مصدر نباتي، و لها مكانة هامة جدا لدى الإنسان حيث تمثل الجزء الأكبر من منظومته الغذائية. من أهم الأغذية النباتية نجد:

**الحبوب:** هي البذور التي تنتجها بعض النباتات. من أهم الحبوب نجد القمح والشعير والذرة

والأرز...

**القمح:** كان القمح و لا يزال منذ القدم واحدا من أهم المحاصيل الزراعية لدى الإنسان فهو يعتمد عليه بشكل كبير في غذائه، حيث يستعمل الدقيق المتحصل عليه بعد طحن القمح في صناعة الخبز و المعكرونة و البسكويت و البيتزا و المرطبات و العديد من الأطعمة الأخرى.

**الأرز:** هو أيضا من أهم الأغذية النباتية فهو يشكل الغذاء الرئيسي لأغلب سكان شرق آسيا (كاليابان و الصين).

**الذرة:** من أهم المحاصيل الزراعية في القارة الأمريكية ويعتبر من المكونات الأساسية لأطعمتهم. كما يستخرج منه زيت الذرة الذي أصبح استعماله في الأطعمة دارجا في مختلف أرجاء الأرض

**الخضراوات:** تعتبر الخضراوات من أهم مقومات الغذاء الصحي لدى الإنسان فهي غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم. يمكن أكلها طازجة أو مطبوخة إذ تضيف إلى الأكل، بالإضافة إلى قيمتها الغذائية، نكهة طيبة ومذاقا زكيا

**الفواكه:** هي الثمار التي تنتجها بعض الأشجار و تتميز عادة بمذاقها الحلو، بعض الثمار يمتزج فيها المذاق الحلو ببعض من الحموضة كالبرتقال أو تكون مشبعة بالماء كالدلاع (أو البطيخ الاحمر). كالخضراوات تحتوي الفواكه و الغلال على قيم غذائية هامة فهي غنية أيضا بالألياف و الفيتامينات و المعادن التي تضمن توازن جسم الإنسان و تقيه من العديد من الأمراض

[CITATION Lep17 \ 5121 ]

## 2.8.2 لأغذية الحيوانية (الأغذية من مصادر حيوانية):

و هي الأغذية المتأتية من مصدر حيواني و نذكر من أهمها:

**اللحوم:** و هي أهم الأغذية الحيوانية و التي تنقسم إلى نوعين:

- لحوم حمراء كلحم الخروف و لحم البقر

- لحوم بيضاء كلحم الدجاج و لحم السمك.

**البيض :** كبيض الدجاج و بيض الإوز و بيض الديك الرومي

**الحليب ( ) :** المتأتي من البقر و الماعز) و كل مشتقاته كالزبدة و الجبن.

## الخلاصة

إن التغذية ونقصد هنا التغذية السليمة شيئاً ضرورياً لنمو الإنسان واستمرار حياته بل والحفاظ على صحته. فالغذاء بمثابة الوقود الذي يحررنا..

ولابد أن تكون المواد الغذائية التي يتناولها كل فرد متكاملة ومتنوعة وبكميات ملائمة بحيث لا يتعرض الإنسان إلى مشاكل صحية كثيرة ومنها: أمراض القلب - مرض السكر - نزيف المخ - مسامية العظام - بعض الأنواع من السرطانات، كما أن العادات التي يتبعها الشخص طيلة حياته تبدأ منذ الطفولة ومن الصعب تغييرها في الكبر لذلك لابد من تنشئة الأطفال على عادات غذائية سليمة. يعتقد كثيراً منا أن الأكل من متع الحياة التي أنعم الله بها علينا وهذا ما لا يشك فيه، لكن في وقتنا الحاضر ومع تعدد المطاعم والمشارب وكون الطعام أصبح من عاداتنا الاجتماعية هل نراعي في ذلك ما وجهنا إليه ديننا الحنيف؟ قال القرآن: **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا** سورة الأعراف 31. وما هدانا إليه الرسول صلى الله عليه وآله وسلم. إن صحة الإنسان تتأثر بأشياء عديدة منها سلوكياته الغذائية والرياضية والوراثة والبيئة وغيرها. فما هي الضوابط الغذائية المناسبة للبشر؟ وهل الاهتمام بالكم الغذائي عن النوعية؟ وهل قائمة وجباتنا اليومية تحتوي على ما تحتاجه من المجموعات الغذائية الرئيسية كما ونوعاً؟

# الفصل الثالث

## النشاط البدني الرياضي



### 1.3 تعريف النشاط البدني الرياضي :

يعتبر النشاط البدني أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهو الأكثر مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني، ويعرفه "ماتيف"  $matfif$  "أنه نشاط شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمن أقصى تحديد لها وبذلك فلأن ما يميز النشاط البدني الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة ليس من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط الرياضي في حد ذاته وتضيف طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لأن النشاط البدني نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن إجماعي ثقافي.

ويتميز النشاط البدني الرياضي عن بقية ألوان الأنشطة بالاندماج البدني الخاص ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط رياضي أو ننسبه إليه كما أنه مؤسس أيضا على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا، و النشاط البدني الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسة وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب.

ويشير "كوشين وسيج" إلى أن النشاط البدني الرياضي يمكن أن يعرف بأنه مفعم باللعب التنافسي والداخلي والخارجي، المردود والعائد يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط.

أما فيما يخص النشاط البدني الرياضي فهي التعبير الأصح لمجمل الحركات والمهارات البدنية الأكثر دقة، إذن هو تتويج للحركات والأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس وهدف معين مبنيا على خطط ومهارات محددة في إطار تنافسي نزيه وذلك من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها.

[CITATION Hum \ 5121 ]

### 2.3 أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي:

إذا أردنا أن نتكامل عن نواحي النشاط والتربية الرياضية، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسو دون الاستعانة بالآخرين، في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط: الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة، السباحة، ألعاب القوى، رمي الرمح، رمي القرص، تمرينات الجمباز. وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثله: كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة فرق التابع في السباحة والجري، ورياضة الهوكي.

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجو النشاط وتبعاً لمطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

### 1.2.3 ألعاب هادئة: - -

لا تحتاج إلى مجيود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع اقترانه في جو هادئ ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

### 2.2.3 ألعاب بسيطة: - -

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

### 3.2.3 ألعاب المنافسة: - -

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضمي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الافراد فرديا وجماعيا. إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز. وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاصفي لتربية البدنية، فإنه يعتبر أحد الاجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية ومحقق نفس أصدائها، وينقسم بدوره إلى نشاط داخلي ونشاط خارجي

[ CITATION ابن\ 5121 ]

### 3.3 المفهوم التربوي للتربية البدنية والرياضة :

يتجه الكثير إلى النظر للتربية البدنية على أنها مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات التي يكتسبها الأفراد من خلال برامجها، والتي تؤدي إلى تحسين نوعية الحياة و المزيد من التكيف مع البيئة و المجتمع. كما ينظر آخرون للتربية البدنية إلى أنها أسلوب حياة من خلال خبرات الترويح واللياقة البدنية والمحافظة على الصحة وضبط الوزن وتنظيم الغذاء

من خلال المفهوم السابق نخلص إلى أن التربية البدنية تتمفصل مع:

-مجموعة قيم ومثل وهي التي تشكل الأهداف والأغراض .

- مجموعة من النظريات و المبادئ وهي التي تبرر وتفسر استخدام الأساليب الفنية

- مجموعة من الأساليب والطرق الفنية والتي تهدف إلى إكساب القدرات البدنية، المهارات الحركية

والمعرفية، والاتجاهات [ CITATION الم\19\5121 ]

### 4.3 خصائص التربية البدنية و الرياضية :

تتميز التربية البدنية والرياضية عن غيرها من النظم التربوية بعدد من الخصائص أهمها:

- اكتساب الخصال والقيم بالمعايير والأخلاق والآداب وغالباً ما يكون بطرق غير مباشرة وفي ظروف حيوية.

- اعتمادها على التنوع الواسع في الأنشطة مما يساعد على مصادقة جميع أنواع الفروق الفردية لدى كل تلميذ.

- اعتمادها على التوسع الواسع في الأنشطة مما يساعد على مصادقة جميع أنواع الفروق الفردية لدى التلميذ.

- اعتمادها على اللعب كتكتل رئيسي للأنشطة

- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية مدخل التاريخ والفلسفة، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة 2001 ، ص 196

-محمد سعيد غرمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي

بين النظرية والتطبيق، [ CITATION دار\5121 ]

### 5.3 الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية:

#### 1.5.3 الأسس السيكولوجية: ن تأثير التربية البدنية والرياضية ليس فقط على مستوى النمو

والإعداد بدني لكن يمتد أيضاً ليشمل الصفات النفسية والإرادية على اختلاف الرياضات وتنوعها، فإكها تتطلب المشاركة في مختلف النشاطات والمنافسات والانتظام في عملية التدريب لنوع النشاط الممارس وإعداد طريقة تدريب لهذه الأنشطة ذات الفعالية العالية، إذ لا يتحقق هذا بدون دراسة وتشخيص لخصائص الشخصية الرياضة كموضوع لهذا النشاط

ومن ناحية أخرى وإضافة إلى ذلك فإن معرفة الأسس النفسية يسهم في تحصيل مختلف نواحي النشاط البدني والرياضي، وكذلك التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة للنشاط الحركي. وعلى الطالب المقبل على معاهد التربية البدنية والرياضية أن يدرك قيمة وأهمية الجانب العلمي النفسي السيكولوجي في مهنة وتطبيقه على أحسن وجه.

#### 2.5.3 الأسس الاجتماعية:

تلعب التربية البدنية والرياضية دوراً هاماً في تحسين أسلوب الحياة اليومية للفرد بصفة خاصة، ومجتمعه بصفة عامة . وهي مادة علمية وظيفية تساعد الفرد في الإعداد للحياة وتجعله أفضل وأصح، كما أن التربية البدنية والرياضية تساعده أيضاً على التكيف مع الجماعة فما اللعب إلا أحد مظاهر التآلف الاجتماعي، ومن خلاله تزداد قوة الروابط الاجتماعية والإنسانية بين أفراد المجتمع.

والتربية البدنية من خلال أنشطتها قادرة أن تقدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد ، والتي تشمل التعاون، الحب، الألفة والاهتمام بأداء الآخرين والرغبة في التأثير في الغير وشعور الإنسان بالطمأنينة داخل إطار المجتمع الذي يعيش فيه، ويتمكن من تحقيق كل هذه الاحتياجات عن طريق اللعب والترويح.

### 3.5.3 الأسس البيولوجية:

نظراً لكون الجسم ذو ديناميكية معقدة جداً فلا بد أن يكون تربيته مألوفاً لكل مربّي، وقد جاء الإقرار من علماء التربية البدنية والرياضية على أن يكون طالب التربية البدنية والرياضية على معرفة واسعة، وهذا الإلمام لمختلف العلوم الطبيعية والبيولوجية، كعلم التشريح الوظيفي وعلم الكيمياء الحيوية وعلم أجهزة الجسم كالجهاز التنفسي الدوري العصبي العظمي. وإضافة إلى هذا إعطاء تفسيرات علمية صائبة للحالة الصحية للاعب وتكون هذه المعايير مبنية على قواعد علمية مستخلصة من تحصيله العلمي [CITATION محم 5121\87]،

### 6.3 وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي:

#### 1.6.3 النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ:

إذا أردنا أن يكون قويا وسليما في بنيته، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ وتحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تنعكس فوائده على كل أفراد المجتمع.

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة والعافية رغما وجود الكثير من الأنشطة المفيدة، كالرسم والنحت وقيادة السيارات وغيرها، إلى أنو يجب أن تكون بديلة لمنشآت الرياضي، والوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية والحركية اللازمة للحيات المتدفقة ولكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة.

وهكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ وحل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين عمى الكحول والمخدرات، كان سبب إدمانيه عدم استغلال اوقات الفراغ

### 2.6.3 النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل: الثقافة، السن، الجنس، كما يبدو منطقياً أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب ادراكاً بصرياً لمحركة، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة، وبالتالي تطوير التفكير و الذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام ان النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن واستخدامه استخداماً أكثر فائدة و تأثير، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات والمعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة

### 3.6.3 النشاط البدني الرياضي لتنمية الفكر :

إن للأداء الرياضي جانبين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها وتحديد غرضها ومسارها " القوة، السرعة، الاتجاه " وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي وهو يتعلق بتطبيق الحركة فعلياً كما فكر الفرد، وصاغها عقلياً على ضوء اقتضائه المسبق لمعلاقات الكائنات بين الوسيلة و الهدف، وهو ما يسمى بالإيقاع الحركي. والمؤكد أن التفكير المسبق لمحركة و مدى صياغة العقل وأبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه وناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير.

### 4.6.3 النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة:

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية الهلادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة، والتخلص من حدة التوتر العصبي، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسو أو يتارخى تبعاً منقبضة التوتر الذي يشد أعصابه، و يرى " RYDON " أن السرعة المتزايدة للحيات الحديثة يمكن ان تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني و أن الملاعب

والساحات والشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه و يطرح القمق جانبا ويشعر بالثقة النابعة من قلبه.

### 5.6.3 النشاط البدني الرياضي لاثراء العلاقات الاجتماعية :

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها لمفرد نطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية، و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتيا و يتحكم فيها ويتغلب فيها ويطوعها في خدمة الآخرين والنشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي او اثراء العلاقات الاجتماعية والروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب، بل في مجال الحياة داخل المجتمع.

### 6.6.3 النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها:

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان وحتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة ومتكررة وهذا جعلها تفقد الإنسان مرونته وحساسيته قدرته على مقاومته الامراض مثل السمنة ويشتكى من امراض لم يكن يشتكى منها من قبل مثل امراض الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الامراض النفسية ، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال، ولكنه وقف حائرا أمام الكثير منها و الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط والحركة إلى حياة الكسل والخمول ، مما جعله يتجه إلى المزيد من التحميل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات. [ CITATION ابر 5121\88 ]

### 7.3 أهمية النشاط البدني والرياضي :

إنّ عمليّة ممارسة النشاط البدني تحتوي على العديد من الفوائد، وسنذكر هنا بعضها:



— حرق السعرات الحراريّة الزائدة في الجسم ومنع تحوّلها إلى دهون تتراكم في الجسم وتسبّب له السمنة والأمراض؛ فالإنسان حين يتناول وجبةً دسمة تحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحراريّة فإنّ الجسم ومن خلال ممارسة النّشاط البدني يقوم بحرق تلك السعرات الحراريّة التي تزيد عن حاجة الجسم ومنع تحوّلها إلى دهونٍ ضارّة بالجسم، كما أنّ النّشاط البدني يضمن بقاء جسم الإنسان رشيقاً قويّاً مفعماً بالحركة والنّشاط

— قوية وظائف الجسم المختلفة من أيض وإفراز هرمونات، وتقوية الجهاز العصبيّ والعضليّ، وتعمل الرياضة على توازن تلك الوظائف الحيويّة في الجسم.

— محاربة أمراض ضغط الدّم والسّكري؛ فالنّشاط البدنيّ يعمل على زيادة استهلاك الخلايا العضليّة للأكسجين وبالتالي يزيد كمية الدّم التي يضخّها القلب إلى العضلات من أجل تلبية حاجة العضلات في أثناء الجهد البدني، وهذا يعمل على توسّع الأوعية الدمويّة وبالتالي تخفيض ضغط الدّم، كما أنّ النّشاط البدنيّ مفيد للوقاية من مرض السّكر خاصّة النوع الثّاني منه؛ حيث يعمل على تقليل حساسيّة الخلايا لهرمون الأنسولين الصّوروري لعمليّة الاستقلاب في الخلايا وتحويل الطّاقة وبالتالي المحافظة على مستوى السّكر في الدّم.

— أهميّة النّشاط البدني للمحافظة على القلب والشرايين المغذّيه له؛ فالنّشاط البدنيّ يعمل على حرق السعرات الحراريّة ومحاربة الدّهون الضّارة في الجسم ومنع تراكمها في جدران الأوعية الدمويّة، وبالتالي يتجنّب الإنسان الذي يمارس الرّياضة باستمرار كثيراً أمراض القلب وتصلّب الشرايين.

— التّخلص من الكولسترول الضّار في الجسم، والإبقاء على نسبة الكولسترول المفيد من خلال تحفيز البروتينات لنقل الكولسترول الضّارّ إلى الكبد من الأوعية الدمويّة للتخلّص منه.

[ CITATION دسم\19\5121 | I ]

— يساعد على النّوم والرّاحة النفسيّة، فقد أثبت الأطباء دور ممارسة النّشاط البدنيّ في محاربة القلق والأرق، كما أنّ الرّياضة تساعد الجسم على إفراز مواد كيميائيّة تعمل على تحسين الحالة المزاجيّة للإنسان.

— صحّة العظام ومحاربة هشاشتها إلى جانب تقوية الجهاز العضليّ في الإنسان، وبالتالي تحمّل الصّدّات والحوادث بدرجة أكبر.

— الفوائد الاجتماعيّة التي تأتي من ممارسة الرياضة بشكل جماعي؛ حيث يتعرّف الإنسان على أناس جدد باستمرار. [CITATION قحن\05\15121]

### 8.3 أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية و الخلقية والإدارية، فهي حريصة على أن يكون مصدرها رائدها الطور الطبيعي لمفرد ولا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره والإبداع فيه ، ولا يتحقق ذلك دون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع ليذا النشاط للإسهام في التحميل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي. كما تساهم التربية البدنية والرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الافراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة وقوية، وبمساعدة الافراد على التكيف مع الجماعة. فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الافراد، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخا و عوناً موجها وتنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عضواً في جماعة منطقة.

فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوثام المدني، فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين افراد ومجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة. [CITATION عصا\92\15121]

### 9.3 علاقة بين النشاط البدني الرياضي و الزيادة في وزن

إن الرياضة جزء مهم ليس للتخلص من الوزن الزائد فحسب ولكن للوقاية من الأمراض بأنواعها وأي قائمة ريجيم لا تنصح بممارسة الرياضة فهي ناقصة، وتلعب الرياضة دوراً في إعطاء اللياقة الصحية وشد العضلات والتوازن بين الغذاء المتناول والطاقة المبذولة وبالتالي تقليل أو منع الترهلات في

عضلات الجسم . الغريب في الموضوع أن الكثير من الناس يعتقدون بوجوب ممارسة رياضة قاسية ولمدة طويلة لتتم الفائدة المرجوة، لكن هذه القاعدة خاطئة وما يجب أن يقوم به كل شخص هو ممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة يومياً أو على الأقل 4 مرات في الأسبوع ، ومن أسهل وأرخص أنواع الرياضة المشي والجري مع تقليل كمية الطعام وبذلك يمكن التخلص من الوزن الزائد تدريجياً مع إعطاء الجسم اللياقة والحيوية والنشاط والوقاية من الأمراض .

النشاط البدني هو المفتاح الرئيسي لخفض الوزن، والوسيلة الفعالة للوصول والمحافظة على وزن صحي لدي البالغين والأطفال، من خلال استهلاك السعرات الحرارية الزائدة، بالتالي يمنع من تخزينها على شكل دهون. حيث تكون السعرات المستهلكة أكثر من أو مساوية للسعرات المتناول. يساعد النشاط البدني على تعزيز توازن مستوى الكوليسترول، حيث يخفض مستوى الكوليسترول الضار (LDL)، ويرفع من مستوى الكوليسترول النافع (HDL) من خلال عدة آليات منها أن النشاط البدني الذي يحفز البروتينات الناقلة للكوليسترول الضار لنقله من الأوعية الدموية إلى الكبد ومن ثم التخلص منه، كذلك تساعد التمارين الرياضية على زيادة حجم الجزيئات البروتينية (البروتينات الدهنية) التي تحمل الكوليسترول الضار، حيث كلما كان حجم تلك الجزيئات البروتينية أصغر كلما زاد خطرهما في التسبب بأمراض القلب لسهولة التصاقها على جدار الأوعية الدموية.

### 10.3 دور النشاط البدني الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي :

أجمع علماء الاجتماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والمتاحة عبر الرياضة من خلال مضمناها كالتدريب، المنافسة... إلخ ، تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة ، واكساب المعايير الاجتماعية المتميزة والاهتمام بتشجيع منتخب الدولة، والمشاركة في الشعور العام، و إذا نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع وتعاون وتكيف وامتنال... إلخ، كلها تسخر بالتفاعلات الاجتماعية والمواقف داخل إطار الفريق الرياضي ويظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يبديها الخاسر بعد نهاية المقابلة وتقبله الخسارة وتعتبر بمثابة إحباط ، فهو نوع من تقبل الفشل في أحد جوانب حياته الاجتماعية وتغلبه على الإحباط ، ويدرك بعدها أن الخسارة إلا خسارة مقابلة وليست كل المقابلات، وهذا ما لا يتوفر

في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لأزمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه وطموحاته مع الواقع، وما يميز فترت المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف وتقبل الآخرين ورفض السلطة المفروضة والابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي وهذا ما يهيئ الظروف لدخوله عالم الانحراف السلوكي والوقوع في آفة المخدرات إلا هو يفضل الرياضة، كانت هناك فرق تتمتع بالتعاون و التفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود بالمنفعة على الفرد رغم اختلاف البشرية، والمستويات الاجتماعية، ويكون هناك احترام لرأي الجماعي وراي قائد الفريق، والحكم والقوانين العامة للعب المنظم، كما تخلق جوا عائليا أحويا بين افراد الفريق.

## [ CITATION عاصا\92\15121 ]

### الخلاصة

خلال هذا الفصل تطرقنا إلى بعض العناصر و المواضيع الهامة التي تخص نشاط التربية البدنية و الرياضية في التعليم ، حتى نعطيها صورة واضحة، خاصة في ظل المنظومة التربوية الجديدة التي تعتبرها أنها أحد الركائز و المواد الأساسية في العملية التربوية، و هذا لما تلعبه في دور كبير في هذه المرحلة في تأكيد المكتسبات الحركية و السلوكات النفسية و الاجتماعية، و هذا من خلال أنشطة بدنية و رياضية متنوعة و ثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ و صقلها في جميع النواحي.

الباب الثاني :

الدراسة الميدانية

الفصل الاول :

منهجية الدراسة

1.1 تمهيد :

قمنا في هذا الفصل بتوضيح الالهم الاجراءات المنهجية المتبعة في اعداد هذا البحث من خلال التذكير بالدراسة الاستطلاعية ثم الدراسة الاساسية بما في ذلك عينة و منهج الدراسة , الادوات المستعملة لجمع البيانات و اخيرا الطرق الاحصائية المستعملة مع التعرّيج على اهم الصعوبات التي لازمتنا انجاء هذا البحث

## 2.1 منهج البحث :

و قد استخدم الطالب في بحثه هذا المنهج الوصفي التحليلي(مراجعة لدراسات البحوث المنشورة ) (méta analyse revue systematique) كونه مناسباً لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها، و في تعريف لهذا المنهج وهي البحوث التي تعتمد المنهج الوصفي في تفسير الوضع القائم للظواهر أو المشكلة من خلال تحديد ظروفها وأبعادها وتوصيف العلاقات بينها بهدف الانتهاء إلى وصف علمي ، دقيق متكامل للظاهرة أو المشكلة بالاعتماد على الحقائق المرتبطة [ CITATION ربح11 \l 5121 ]

## 3.1 مجتمع البحث :

اختيار العينة حسب المرحلة العمرية للمراهقة و التي تمثل تلاميذ الطور المتوسطة ، و اختلفت في بعض الحالات حسب الدراسات المستند عليها خلال التحليل و المقارنة.

## 4.1 متغيرات البحث :

هي أهم المتغيرات المستند عليها في الدراسة خاصة لعينة البحث و التي اختارناها اعتماداً على المرحلة العمرية للمراهقة ، كما تم الاعتماد على الدراسات السابقة و المشاهدة في ذلك ، و قد كانت هذه المتغيرات متمثلة فيما يلي :

- ✓ الزيادة في الوزن
- ✓ النظام الغذائي

✓ النشاط البدني الرياضي

5.1 ادوات البحث : قواعد البيانات (data base) ,science direct ,google scholar ,pub med

اضافة الى جهاز الكمبيوتر Hp(AMD E2-1800Apu with Radeon (tm) Hd Graphics 1.70ghz

6.1 الدراسة الاستطلاعية : تم اجراء الدراسة الاستطلاعية خلال شهر مارس 2020 على

مستوى القواعد البيانية للمجلات العلمية الالكترونية قصد متابعة تطورات البحث في هذا المجال و

تخصيص فئات البحث بين الدراسات العلمية النظرية و التطبيقية ، و كان الهدف من اجراء هذه

الدراسة الاستطلاعية التعرف على

✓ توجهات اهداف البحث العلمي في هذا المجال .

✓ الاطلاع على النتائج العلمية للدراسات في هذا المجال .

✓ تصنيف تخصصات البحث في هذا المجال .

✓ ضبط قيود البحث و الدراسة الخاصة بنا في هذا المجال

7.1 الدراسة الأساسية : تم اجراء الدراسة الاساسية ابتداء من شهر فيفري كما ذكرنا سابقا و

التي من خلالها بدأ جمع الدراسات و الابحاث العلمية المنشورة على مستوى قواعد المجلات العلمية

البيانية و المذكورة سابقا، حيث تم تصنيف الدراسات حسب خصائص الدراسة خاصتنا ، كما تم

الاستغناء عن الدراسات التي تفتح مجالات المناقشة خارج اطر و حدود البحث خاصتنا.

# الفصل الثاني

## تحليل و مناقشة النتائج

1. عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

2.1 عرض و تحليل و مناقشة نتائج البحث على قواعد البيانات : Google Scholar  
PubMed

جدول رقم (2) يوضح الوصف الاحصائي لعدد و نسب الدراسات حسب السنوات لمتغير النشاط البدني الرياضي على قواعد البيانات (Google scholar . Pubmed)

السنوات	العدد	النسبة	السنوات	العدد	النسبة
2020	4460	%5.04	2015	9430	10.66%



11.10%	9820	2014	11.17%	9880	2019
10.31%	9120	2013	11.10%	9820	2018
9.82%	8680	2012	10.89%	9630	2017
9.03%	7990	2011	10.81%	9560	2016

من خلال الجدول رقم 2 اعلاه و الذي يوضح الوصف الاحصائي لعدد و نسب الدراسات حسب السنوات

تحليل :

يوضح الجدول العدد و النسبة الدراسات على القواعد البيانات ( Scholar . Pub Med )

حسب السنوات (خاص بنشاط البدني )

لا يمكن ادخال 2020 في مقارنة نظرا لاننا في نصف العام

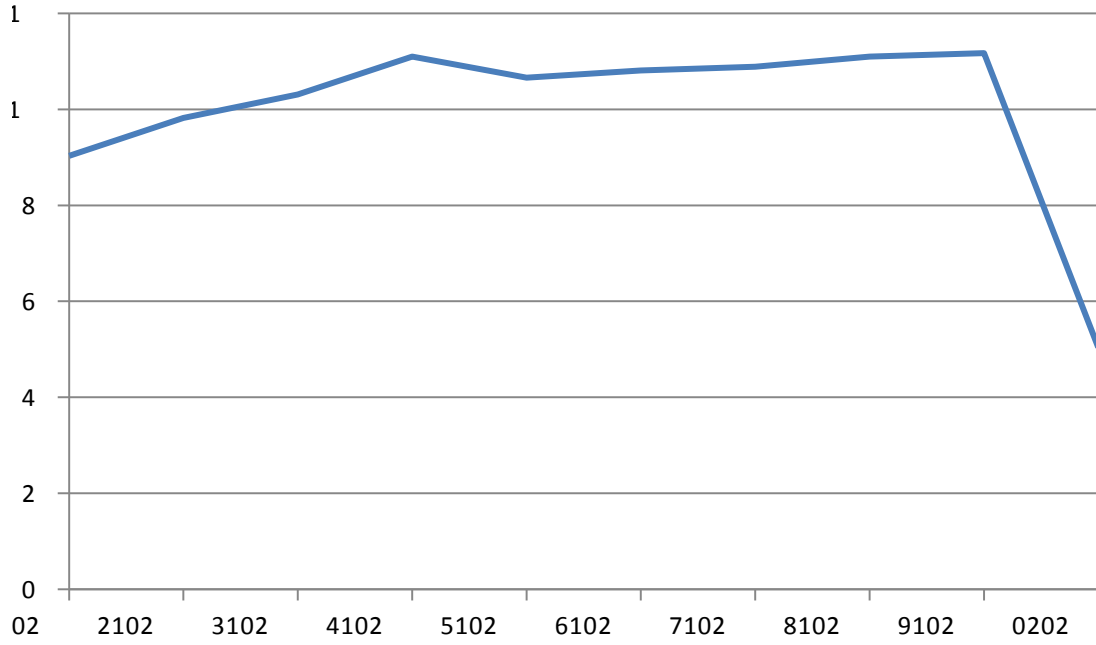
اعلى النسبة كانت في سنة 2019 بنسبة 11.17 % و اقل نسبة كانت في عام 2011 بنسبة

9.03 % نلاحظ ان مع تقدم سنين يتم طرح مسائل و تتم دراسات عميق و اكتشافات جديدة

لدى مع تقدم الوقت يتم معرفة اكثر و اكثر

شكل رقم 01 منحنى يبين الوصف الاحصائي لنسب الدراسات حسب السنوات لمتغير النشاط البدني الرياضي على

قواعد البيانات Scholar . pub med



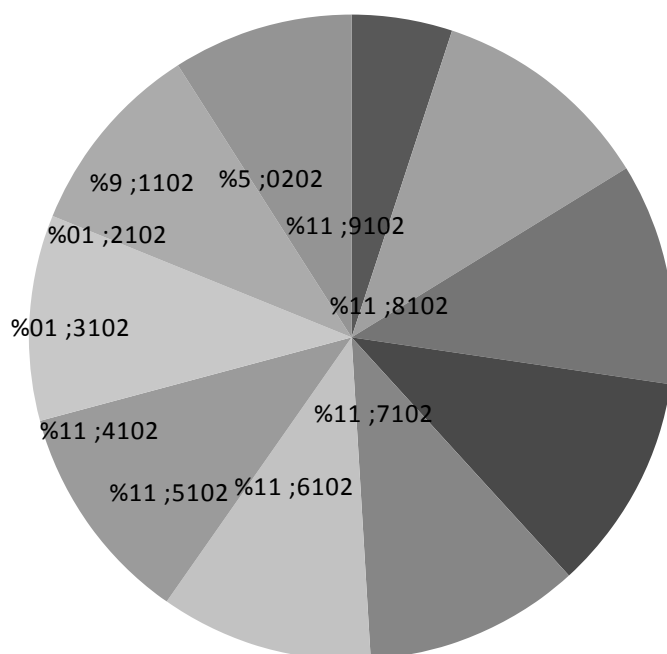
شكل 01 يبين الوصف الاحصائي لنسب الدراسات حسب السنوات على قواعد البيانات

Scholar . pub med

حسب ملاحظة المنحنى البياني فتصاعد مستمر

شكل رقم (02) دائرة النسبية تبين الوصف الاحصائي لنسب الدراسات حسب السنوات لمتغير النشاط البدني الرياضي

على قواعد البيانات Scholar . pub med



شكل رقم (02) تبين الوصف الاحصائي لنسب الدراسات حسب السنوات على قواعد البيانات Scholar . pub med

جدول رقم (03) يوضح الوصف الاحصائي لعدد و نسب الدراسات حسب السنوات لمتغير النظام الغذائي على قواعد البيانات Pub Med, Google Scholar

النسبة	العدد	السنوات	النسبة	العدد	السنوات
10.66%	5610	2015	5.20%	2740	2020
10.68%	5620	2014	11.23%	5910	2019
10.24%	5390	2013	11.1%	5840	2018
9.94%	5230	2012	11%	5790	2017
9%	4740	2011	10.91%	5740	2016

من خلال الجدول رقم 03 اعلاه و الذي يوضح الوصف الاحصائي لعدد و نسب الدراسات حسب السنوات

تحليل :

يوضح الجدول العدد و النسبة الدراسات على القواعد البيانات ( Scholar . Pub Med )

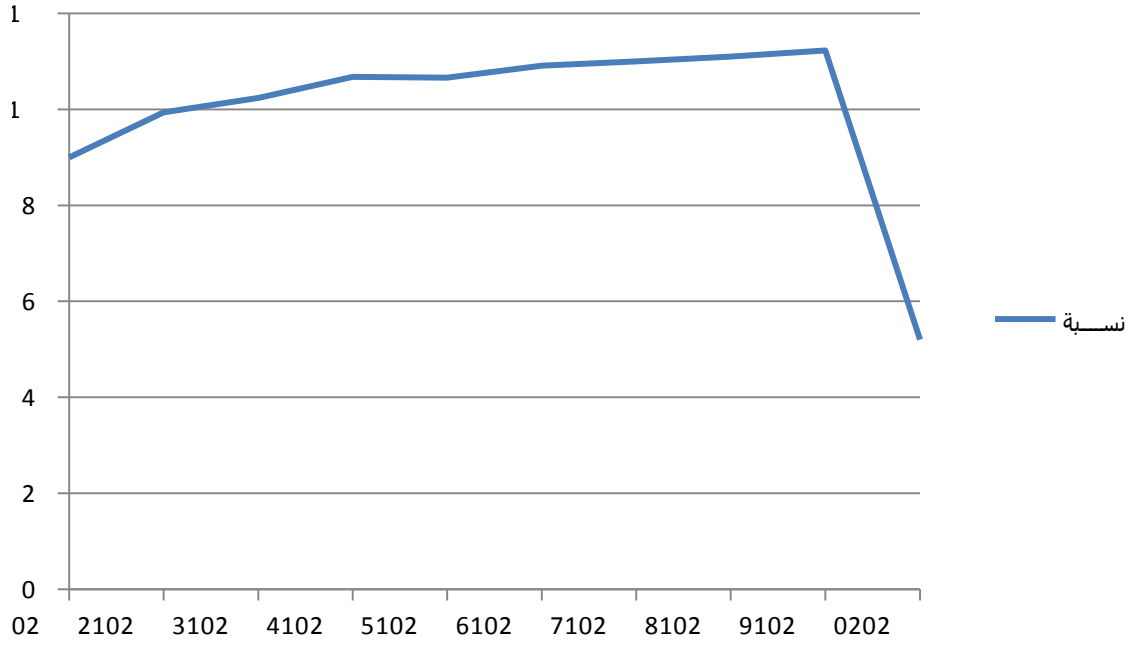
حسب السنوات (النظام الغذائي )

اعلى النسبة كانت عام 2019 بنسبة 11.23% و اقل نسبة كانت سنة 2011 بنسبة 9%

عبي حسب دراسة لجدول ان مع تقدم سنوات تتم دراسات اكثر و بحوث اكثر مع مرور زمن معرفة معلومات و دراسات جديدة

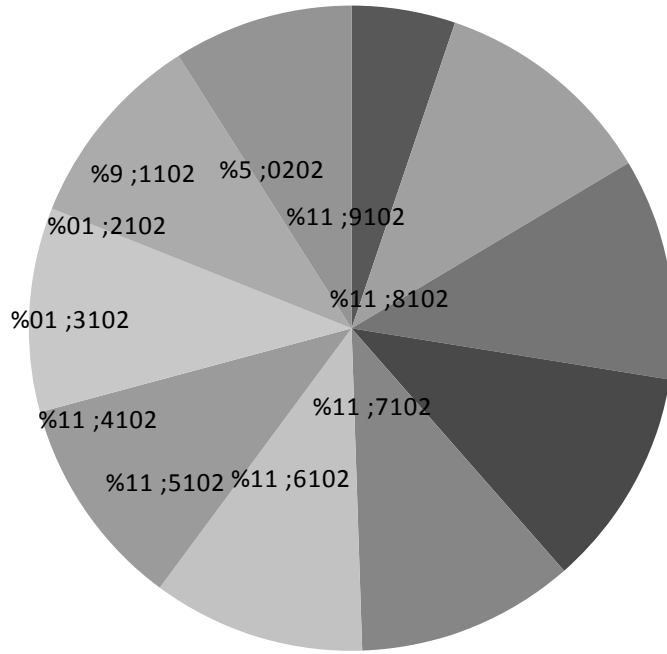
شكل رقم 03 منحنى يبين الوصف الاحصائي لنسب الدراسات حسب السنوات لمتغير النظام الغذائي على قواعد

البيانات Scholar . pub med



شكل 03 يبين الوصف الاحصائي لنسب الدراسات حسب السنوات على قواعد البيانات Scholar . pub med حسب ملاحظة المنحنى البياني فتصاعد مستمر

شكل رقم (04) دائرة النسبية تبين الوصف الاحصائي لنسب الدراسات حسب السنوات لمتغير النظام الغذائي على قواعد البيانات Scholar . pub med



شك

ل رقم (04) تبين الوصف الاحصائي لنسب الدراسات حسب السنوات على قواعد البيانات Scholar . pub med

جدول رقم (04) يوضح الوصف الاحصائي لعدد و نسب الدراسات حسب السنوات لمتغيرات النشاط البدني الرياضي / زيادة في الوزن / النظام الغذائي على قواعد البيانات Pub Med, Scholar

السنوات	العدد	النسبة	السنوات	العدد	النسبة
2020	353	2.33%	2015	1450	9.57%
2019	2170	14.33%	2014	1640	10.83%
2018	1990	13.14%	2013	1560	10.31%
2017	1290	8.51%	2012	1640	10.83%
2016	1380	9.11%	2011	1670	11.02%

من خلال الجدول رقم 04 اعلاه و الذي يوضح الوصف الاحصائي لعدد و نسب الدراسات حسب السنوات

تحليل :

يوضح الجدول العدد و النسبة الدراسات على القواعد البيانات ( Scholar . Pub Med )

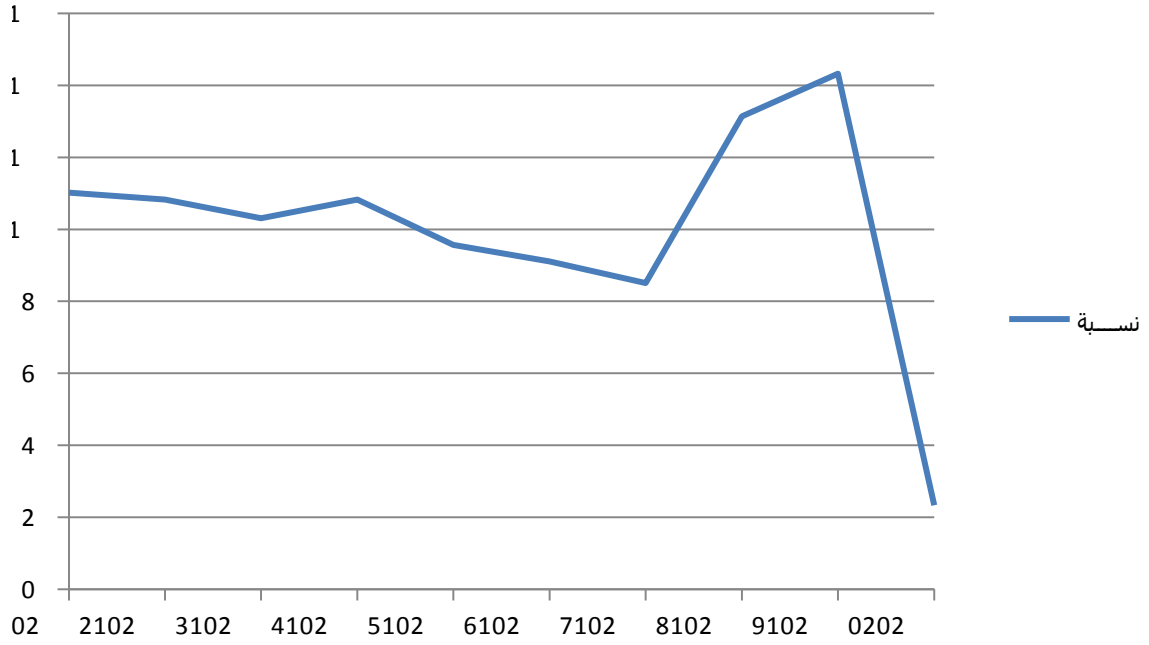
حسب السنوات (النظام الغذائي/ النشاط البدني الرياضي )

اعلى النسبة كانت عام 2019 بنسبة %14.33 و اقل نسبة كانت سنة 7201 بنسبة

8.51%

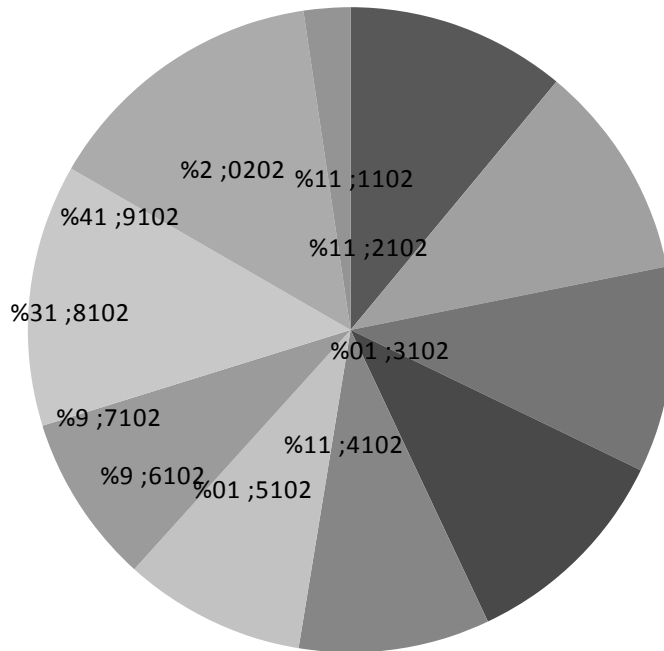
شكل رقم (05) منحنى يبين الوصف الاحصائي لنسب الدراسات حسب السنوات لمتغير النشاط البدني الرياضي /

زيادة في الوزن / النظام الغذائي على قواعد البيانات (Pub Med, Scholar)



شكل 05 يبين الوصف الاحصائي لنسب الدراسات حسب السنوات على قواعد البيانات Scholar . pub med حسب ملاحظة المنحنى البياني فتصاعد مستمر

شكل رقم (06) دائرة النسبية تبين الوصف الاحصائي لنسب الدراسات حسب السنوات لمتغير النظام الغذائي/نشاط البدني الرياضي / الزيادة الوزن على قواعد البيانات Scholar . pub med





كما تشير القراءات في الجداول السابقة الى التطور الحاصل و الاهتمام الذي اخذ يأخذ منحني تدريجي تصاعدي بمجال النشاط البدني الرياضي ،النظام الغذائي و الوزن دال على وجود علاقة حقيقة بينهم بحيث ان كل منهما يكمل آخر،تطلب تناسق بينم بحيث ان اخذ نظام الغذائي الصحي مع عدم ممارسة الرياضة هذا غير كافي لوحده على حسب الدراسات في القواعد البيانية ان التغذية والرياضة هي جزءان هاما لتحقيق أفضل النتائج والتغذية والنشاط البدني مهمان لتخفيض الوزن والصحة العامة على حد سواء، أما فيما يتعلق بالنتائج، فمن المهم أن ندرك أن ممارسة النشاط البدني، يجب أن تكون مصحوبة بنظام غذائي ملائم، وذلك لأن المظهر الرشيق والنحيف مع نسبة دهون قليلة، هي نتاج 30% النشاط البدني و 70% التغذية الصحيحة ، رغم أن 30% تبدو قليلة، إلا أن أهمية النشاط البدني لا تزال مرتفعة، حيث تشير الدراسات إلى أن احتمال الحفاظ على وزن صحيح لفترة زمنية، أقل بكثير من دون ممارسة النشاط البدني، اذ يتم ذلك بواسطة تنظيم وترتيب صحيح للنظام الغذائي والنشاط أثناء النهار في كثير من الاحيان.

كما أشارت الجمعية الأميركية للطب الرياضي، فإن هذه المبادئ تشمل زمن النشاط، على ألا يقل عن 30 دقيقة يوميا وبشدة متوسطة إلى خفيفة ونوعية، مع ضرورة التركيز على الأنشطة التي تعتمد على العضلات الكبيرة. لذلك من الأهمية بمكان وقاية الطلبة من السمنة قبل حدوثها، من خلال حثهم على ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة، والغذاء الصحي المتوازن، حيث من الصعب التخلص من السمنة لدى الطلبة، إذا تركت لفترة متأخرة من الحياة.

على تناول وجبة متوازنة تحتوي على الكربوهيدرات، مثل القمح الكامل / شيلم مع البروتين مثل الجبن/ البيض/ التونة والخضار. هناك خيار اخر وهو الحبوب مع الحليب أو عصيدة الشوفان على أساس الحليب بعد ممارسة الانشطة البدنية الرياضية، ويبرز على انه يجب أن يتم الوزن قبل وبعد التدريب، وفجوة الوزن هي مجموع السوائل التي تم فقدها ، أي إن نصف كيلوغرام هو الفرق بين التدريبات، و ذلك يلزم شرب نصف لتر من الماء، و يرى أنه إذا كان هناك تدرجان، مثل درس الرياضة الهوائية/ ركض، ومن ثم رفع أثقال، يجب تناول الكربوهيدرات المتوفرة عند الانتقال بين

التدريبين، مثل هذه الكربوهيدرات متواجدة في الفواكه الطازجة أو المجففة أو وجبة طاقة خفيفة، و ذلك يساعد في إضافة السكر و يساعد على حرق الدهون أثناء التدريب الثاني، كما في التدريبات

الطويلة فعلى كل ساعة تدريب يجب تناول وجبة الكربوهيدرات [CITATION]

[Dav061 \l 5121

وتؤكد الدراسات على أن تناول الغذاء الصحي وممارسة التمارين الرياضية يساعد على الوقاية والسيطرة على العديد من الحالات الصحية والأمراض المزمنة، والتي يُصنّف الكثير منها ضمن الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى الوفاة، وأهمها زيادة الوزن، والسمنة، وارتفاع ضغط الدم، ومرحلة ما قبل السكري، والسكري، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، والسرطان،

سواء أدت هذه الأنشطة إلى فقدان الوزن أو لم تؤد، فإنها تعمل على خفض نسبة الشحوم في منطقة الأحشاء ومنطقة ما تحت الجلد، مع العلم بأن انخفاض نسبة الشحوم في منطقة الأحشاء والبطن هي التي تؤدي إلى خفض مقاومة الخلايا للأنسولين وبالتالي المساهمة في الوقاية أو التحسن من مرض السكر، ومن المتعارف عليه أن أفضل طريقة لخسارة الوزن والتخلص من السمنة هي تقليل السعرات الحرارية الواردة للجسم من الغذاء، وزيادة صرف الطاقة عن طريق الأنشطة البدنية المعتدلة. كما أن ممارسة النشاط البدني وحده غير كافٍ لخسارة الوزن، وأن خسارة الوزن بالتدريب وحده فقط تكون بطيئة جدا، لذا تتفق معظم الدراسات على أن النشاط البدني له فوائد إيجابية تفوق برامج الحمية الغذائية. [CITATION أسا 111\5121] كما يرتبط تناول المستمر للخضراوات والفواكه، وممارسة الرياضة يوميا بالتقليل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، أما زيادة تناول اللحوم الحمراء، ولحوم الأعضاء، والبيض، والوجبات الخفيفة المملحة فتربط بزيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، و يُقلّل تناول الغذاء الصحي وزيادة النشاط البدني من خطر الإصابة بعدة أنواع من مرض السرطان، وأهمها سرطان القولون، وسرطان الثدي، وسرطان الرئة، وسرطان

بطانة الرحم (R1 et al., 2002)

## الاستنتاجات

— البدناء هم من أكثر الأشخاص عرضة للأمراض المزمنة و على رأسها الأمراض القلبية و السكري و أمراض العظام، القلق النفسي، الإكتئاب و العزلة

\_\_ لا يساعد فقط فيجانب المورفولوجية فهو فوئده عديدة منها جانب النفسي , جانب الاجتماعي ..

\_\_ ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف من أنجع الطرق التي من شأنها التقليل من ظاهرة السمنة لكن مع اتباع نظام الغذائي الصحي

\_\_ تعتبر بعض الدراسات الحديثة ان النظام الغذائي أكثر اهمية من ممارسة النشاط البدني الرياضي دون استثناءه.

\_\_ تختلف الانظمة الغذائية باختلاف الفئات العمرية .

\_\_ قلة الحركة و الخمول، و الإفراط في تناول الأكل و عدم إتباع نظام غذائي صحي من أهم المسببات لظاهرة السمنة لدى الإنسان.

\_\_ النظام الغذائي و النشاط البدني الرياضي عنصران مرتبطان من اجل صحة الفرد.

### التوصيات و الاقتراحات :

يوصي الطلبة بعد ما تم معالجته و التطرق إليه في موضوع الدراسة المبني على إبراز دور النشاط الرياضي في التقليل من أمراض السمنة، مايلي:

- توعية الشباب بمدى خطورة السمنة و الأمراض المترتبة عنها، جراء العادات السلبية التي يتبعونها في حياتهم اليومية خصوصا: كثرة الأكل، و الكسل و الخمول.
- ممارسة النشاط البدني الرياضي بشكل يومي مع عدم توقف
- ابتعاد عن مؤكلات المصنعة و Fast Food خاصة المقلية نظرا الى طريقة طهيها
- التركيز على توازن النظام الغذائي الصحي خلال كل اطوار الحياة
- لفت إنتباه الأولياء لضرورة مراقبة الأبناء على مستوى طريقة أكلهم و كمياتها، و حثهم على تشجيع الأطفال من ممارسة النشاط الرياضي الإنخراط في الأندية الرياضية و إبراز دورها في حياتهم مستقبلهم.

# المصادر و المراجع

## المراجع بالفرنسية :

- Bourdieu Pierre. (1984). *La jeunesse nest quun mots, in questions de sociologie. france:.*
- Alberto Bermejo-Cantarero y.
- Davis. (2006).
- Davis et al. (2006).
- Human Physiology Encyclopedia.*
- Learners Pocket. (2008).
- Leppänen. (2017). *Longitudinal Physical Activity, Body Composition, .*
- MAYO CLINIQUE. 2020.
- Schroeter. (2008). *Determining the impact of food price and income ch.*

## المراجع بالعربية :

- ابراهيم رحمة. (1988). *الجوانب انصحيه عهه انشاط انبذني انرياضي*.
- إبن منظور. *لسان العرب*. بيروت.
- أسامة كامل. (2011).
- الموضوع. (2019). *السمنة*.
- أمين أنور الخولي، ، ط 3، دار الفكر العربي، ، ص 196. *أصول التربية البدنية والرياضية مدخل التاريخ والفلسفة*. القاهرة 2001 .
- حسن فكري منصور. (2016).
- د. سميه جعفر حميدي سميان. (2019). *علاقة صحة القوام ببعض أنمط الحة لدى العامل ن بالمهن*.
- دويلي. (2015). *دور النشاط البدني المكيف في التقليل*.
- رجحي عبد القادر الجديلي. (2015).
- رجحي عبد القادر الجديلي،. (2011). *مناهج البحث العلمي*.
- عدنان سالم باجاير. (1996). *زيادة الوزن و السمنة*. السعودية .
- عصام عبد الخالق. (1992). *انتدريه انرياضي نظريات و تطبيقات*.
- ق. حنان. (2010/07/05). 30 بالمائة من أطفال الجزائر يعانون السمنة والأولياء غير مكترئين. *جريدة أخبار اليوم* .

-لويس المعلوف. (1960). المنجد في اللغة. لبنان بيروت .

-محمد حامد الشابوري،. السمنة.

-محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطيء. (نظبش 1987). نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية.

-مصطفى فهمي،. (1998). سيكولوجية الطفولة والمراهقة.

\_ دار الوفاء دنيا الطباعة والنشر. لإسكندرية.

\_.. حلیم الجبالی،. رياضة المعوقين التصنيف في العاب القوى. تونس،2200