

دور الممارسة الرياضية في التقليل من الأمراض المزمنة لدى الأطفال (السمنة).

-دراسة ميدانية بولاية المسيلة

The Role of Physical Activity in Reducing Chronic Diseases among Children (Obesity):

A Field Study in M'Sila Province

أ. مجناح مولود، جامعة بالمسيلة. moloud.medjnah@univ-msila.dz

أ. خليفة عماد الدين، جامعة ببسكرة. khalfaimad28@gmail.com

أ.د. مجادي مفتاح. جامعة بالمسيلة. meftah.medjadi@univ-msila.dz

الملخص:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة دور الممارسة الرياضية في التقليل من الامراض المزمنة لدى الأطفال، حيث تعد السمنة في مرحلة الطفولة من الحالات المقلقة التي يصاب بها الطفل لان الوزن الزائد يضع الأطفال عادة على بداية طريق المشكلات الصحية التي كانت تعد فيما سبق مشكلات خاصة بالبالغين مثل السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول، كما يمكن أن تؤدي السمنة في مرحلة الطفولة الى عدم تقدير الذات والاكتئاب. حيث للممارسة الرياضية دور فعال في حياة الطفل فهي تساعد على تنمية الكفاءة الرياضية والمهارات البدنية النافعة في حياته اليومية والتي تمكنه من اجتياز بعض المخاطر والصعوبات التي تعينه كما ان للممارسة الرياضية دور هام وبالغ الأثر في الوقاية من مختلف الامراض التي تصيبه وخصوصا السمنة.

الكلمات المفتاحية: الممارسة الرياضية؛ الأمراض المزمنة؛ الأطفال؛ السمنة

Abstract

This study aimed to investigate the role of sports participation in reducing chronic diseases among children. Childhood obesity is considered a major public health concern, as excess body weight places children at an increased risk of developing health problems that were once regarded primarily as adult conditions, such as diabetes, hypertension, and hypercholesterolemia. Moreover, childhood obesity may lead to low self-esteem and depression.

Regular participation in sports plays a significant role in a child's life by promoting physical fitness, developing motor and athletic skills, and enhancing physical abilities that are beneficial in daily life. These abilities enable children to better cope with various challenges and difficulties. Furthermore, regular physical activity is an effective preventive measure against a wide range of chronic diseases, particularly obesity, thereby contributing to improved health and overall well-being during childhood.

Keywords: Sports Participation; Physical Activity; Childhood Obesity; Chronic Diseases; Children.

-مقدمة:

تعتبر الممارسة الرياضية من الضروريات في حياتنا ولكن الكثير منا يغفل فائدتها على الجسم لان البعض يتحججون بان ليس لهم الوقت الكافي لممارستها وانشغالهم بأعمالهم لان تأثير وفائدة الممارسة الرياضية على الجسم لا يتم في وقت قصير وانما يحتاج فترة من الوقت، ترتبط بعوامل الرياضة وعدد مرات مزاولتها وقوة الإرادة والحزم والانتظام في ممارستها، ليست الممارسة الرياضية بمثابة الركيزة الأساسية لتنمية الفرد جسديا وفقط، فهي تساهم بقسط كبير في تحسين وتطوير القدرات العقلية والنفسية والحركية للفرد وتعمل على الوقاية والحد من مرض السمنة حيث أصبحت السمنة داء العصر والخطر الأكبر على صحة الناس، حيث صنفت من قبل منظمة الصحة العالمية كأحد الامراض العصر الخطيرة التي يجب التحذير منها وتشير الدراسات المحلية والعالمية الى ان نسبة السمنة فيتزايد مستمر وان تلك الزيادة شملت الفئات العمرية كلها ابتداء من الطفولة وحتى الشيخوخة، حيث تؤدي السمنة الى الإصابة بالعديد من الامراض الخطيرة مثل الامراض القلبية والسكري وضغط الدم، إضافة الى زيادة معدلات التوتر والقلق والاكتئاب وتدني مفهوم الذات وعدم الرضا عن صورة الجسد.

ان الممارسة الرياضية لدى الأطفال تتعدد وتتنوع فوائدها فهيلا تقتصر على الفائدة الجسمية فقط، بل تتعدى ذلك لتصل الى تقوية الشخصية ورفع الثقة بالنفس لدى الطفل، كما تعلمه المثابرة وتزرع فيه الصبر، كما ان الممارسة الرياضية تعمل على تقوية عضلات الجسم وتحسين التنفس إضافة الى حرق الدهون الضارة بالنسبة للأطفال الذين يعانون من السمنة.

ان الممارسة الرياضية لدى الأطفال تتكامل مع باقي الجوانب المختلفة لتحقيق الفرد السليم القادر على المساهمة الفعالة في بناء مجتمعه باعتبار ان أطفال اليوم هم رجال الغد.

2-الإشكالية:

تشير الدلائل والأبحاث العلمية اكثر من أي وقت مضى الى أهمية الممارسة الرياضية لصحة الانسان العضوية والنفسية والى خطورة الخمول البدني على صحته ووظائفه الجسمية، يؤدي عدم ممارسة الرياضة الى تدني اللياقة البدنية للفرد وزيادة معدل الإصابة بمختلف الامراض ومن بين هذه الامراض مرض السمنة حيث يعد مرض خطيرا جدا يجب تفاديه بشتى الطرق المختلفة. وتعد الممارسة الرياضية لدى الأطفال احد اهم الوسائل الناجحة من اجل القضاء على السمنة والتقليل منها، فالممارسة الرياضية مرتبطة ارتباطا مباشرا بصحة الطفل، اذ لها العديد من الفوائد الإيجابية عند الأطفال من مختلف النواحي الجسمية والنفسية والعقلية، ولعل من اهم الفوائد الإيجابية لممارسة الرياضة لدى الأطفال هي التقليل من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

فما هو دور الممارسة الرياضية في التقليل من الامراض المزمنة لدى الأطفال (مرض السمنة)؟

3-التساؤل العام:

هل للممارسة الرياضية دور في التقليل من الامراض المزمنة (مرض السمنة) لدى الأطفال؟

4-التساؤلات الجزئية:

1-هل للممارسة الرياضية المنتظمة دور في الحفاظ على لياقة وصحة الجسم لدى الأطفال؟.

2-هل تساهم ممارسة الرياضة في التقليل من بدانة الجسم ومرض السمنة لدى الأطفال؟

5-الفرضية العامة:

1-للممارسة الرياضية المنتظمة دور في الحفاظ على لياقة وصحة الجسم لدى الأطفال.

2-تساهم ممارسة الرياضة في التقليل من بدانة الجسم ومرض السمنة لدى الأطفال.

7-الكلمات الدالة والمفتاحية:

1-الممارسة الرياضية: اصطلاحا:

هي عبارة عن أوجه لأنشطه بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة ممارسته لهذا النشاط (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطبي، 1992، ص30).

-إجرائيا: هي مجموعة الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد سواء كانت هذه الأنشطة الرياضية فردية او جماعية.

2-الامراض المزمنة:

-اصطلاحا: ان المرض المزمن هو نوع من الأنواع الامراض، غير انه يتميز بالاستمرارية، حيث يميز الأطباء بينه وبين المرض الحاد الذي يظهر فجأة ويشفى الانسان منه سريعا، اما المزمن فيمثل عددا كبيرا من الامراض تختلف فيما بينها من حيث المنشأ والسبب والاعراض والعاج والمال(رمضان زعطوط، 2005، ص 15).

-اجرائي: هي الامراض التي تستمر مع الانسان طيلة حياته فهي تستمر لفترات طويلة مع الانسان ويكون تقدمها وتطورها بصورة بطيئة في اغلب الحالات.

3- السمنة:

-اصطلاحا: السمنة هي زيادة في وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة الناتجة من تناول الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم (سليمان إبراهيم أبو دقة، 2009).

اجرائيا: السمنة هي تراكم الدهون في الجسم وزيادة وزنه فوق الحد المطلوب.

4-الأطفال:

-اصطلاحا: يعرف الطفل من خلال الاتفاقية الدولية لحقوق الطفل بأنه كل انسان لم يتجاوز الثامن عشر مالم يبلغ سن الرشد قبل ذلك بموجب القانون المطلق عليه(إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي، 2005، 37).

-اجرائيا: هو فرد من افراد المجتمع له خصائصه البيولوجية والنفسية وله اهتماماته وحاجاته.

8-أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الى:

- إبراز دور المؤسسات الرياضية في التخفيف من السمنة لدى الأطفال
- اكتساب الأطفال المهارات والقدرات الحركية التي تستند الى القواعد الرياضية الصحية لبناء الجسم السليم.
- إتاحة فرص المتعة والبهجة وتخفيف الضغوطات بفتح أجواء التعبير عن النفس والمكونات الداخلية للطفل.
- العمل على التخلص من الوزن الزائد لدى الأطفال من خلال الممارسة الرياضية بمختلف اشكالها.

3-الدراسات السابقة:

- دراسة: الحليمي نور الدين ومعزوزي عبدالنور بعنوان: دور النشاط البدني المكيف في التقليل من المظاهر السلبية للأمراض المزمنة والسمنة، دراسة ماستر، سنة 2014-2015، هدفت هذه الدراسة الى معرفة هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في التقليل من مظاهر الأمراض النفسية والفسولوجية كالقلق والاكتئاب والعزلة، القلب، السكري، ضغط الدم والتي يعاني منها الشخص البدني ولمعالجة هذه المشكلة تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي المقارن وذلك باستعمال أداة الاستبيان واختيار عينتي

بحث مستقلتين تتمثل في البدن، وطبيعي الجسم وذلك بنحو 20 شخص لكل عينة أي ما مجمله 40 شخص، بالإضافة الى 15 طبيب وجهت لهم بعض الأسئلة على شكل استمارة وذلك من اجل الاستفادة والاستدلال بما يمكنه خدمة هذا البحث، ومن اهم النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسة ان ممارسة النشاط البدني المكيف من انجع الطرق التيمن شأنها التقليل من ظاهرة السمنة ومحاربتها، كون هذه الفئة أي البدناء يعتبرون من الناس ذوي الإعاقة والذين يحتاجون الى نظام تدريبي خاص ومناسب لإمكانياتهم يراعى فيه كل النقاط الأساسية التي من شأنها إعطاء نتائج مرضية.

-دراسة بادي رضا، زغمار الياس بعنوان: دور الممارسة الرياضية في التنشئة الاجتماعية للمراهقين في المرحلة الثانوية ولمعالجة هذه المشكلة تم الاعتماد على المنهج الوصفي وذلك باستعمال أداة الاستبيان وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وتكونت العينة الدراسة منت 87 تلميذ من المرحلة الثانوية، ومن اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة هي تأكيد الدور المهم للممارسة الرياضية وانعكاسات ذلك بصفة إيجابية على التنشئة الاجتماعية للمراهقين وهي تعمل على تهذيب الفرد وتسوية السلوك لديه وتجعله قادرا على التحكم في انفعالاته وميولاته وتزيد من الانضباط والالتزان النفسي لديه.

1-الإجراءات الميدانية للدراسة:

2-المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

3-الأداة المستخدمة في جمع المعلومات: الاستبيان

4-العينة: مجموعة من الأطفال الممارسين للرياضة في بعض المركبات الرياضية في ولاية المسيلة، أي مجموع العينة التي تم اجراء عليها 80 طفل رياضي.

عرض النتائج ومناقشتها:

المحور الأول: هل الممارسة الرياضية المنتظمة دور في الحفاظ على لياقة وصحة الجسم لدى الأطفال.

جدول رقم 01: يمثل ممارسة الرياضة المنتظمة ودورها في الحفاظ على لياقة وصحة الجسم لدى الأطفال.

النسبة المئوية	التكرارات	الاجابات	السؤال
97.5%	78	نعم	هل الممارسة الرياضية تساعدك في تحسين
2.5%	02	لا	الصحة العامة للجسم
90%	72	نعم	هل الممارسة الرياضية تقيّدك من التخلص الطاقة
10%	08	لا	الزائدة والضغط العصبي
100%	80	نعم	هل الممارسة الرياضية تتيح لك الفرصة للتعبير
00%	00	لا	عن قدراتك البدنية والعقلية والفكرية
68.75%	55	نعم	هل تدفع الممارسة الرياضية لديك كطفل من كفاءة
31.25%	25	لا	أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي
97.5%	78	نعم	هل الممارسة الرياضية تعمل على تطوير قدراتك
2.5%	02	لا	البدنية كسرعة المرونة والرشاقة والقوة
100%	80	نعم	هل صحتك الجسمية والعقلية والنفسية تتحسن عند
00%	00	لا	ممارستك للأنشطة الرياضية

-مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

حسب نتائج الجدول الذي يمثل عبارات الاستبيان فيمحوره الأول من خلال حساب النسبة المئوية للإجابات على مجموع الأسئلة الستة فقد تبين ان هذه الفرضية قد تحققت والتي مفادها للممارسة الرياضية المنتظمة دور في الحفاظ على لياقة وصحة الجسم لدى الأطفال، حيث تؤثر الممارسة الرياضية بدرجة كبيرة جدا في الحفاظ على لياقة وصحة الجسم لدى الأطفال حيث تؤثر هذه الممارسة الرياضية بدرجة كبيرة جدا في الحفاظ على لياقة وصحة الجسم لدى الأطفال وهذا ما أكده بعض الباحثين والمؤلفين ومنهم شارلز بيوكر الذي يرى بان الممارسة الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي، هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية الانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني

(محمد بسيوني، فيصل الشاطي، 1992، 30). كما يؤكد عواطف أبو العلا من الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية هي محاولة الوصول الى القوة والصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي (سعد جلال، محمد علاوي، 1975، 07-188).

ومن خلال ما سبق نستنتج ان الممارسة الرياضية المنتظمة تساهم في الحفاظ على لياقة وصحة الجسم لدى الأطفال.

المحور الثاني: هل تساهم ممارسة الرياضة في التقليل من بدانة الجسم ومرض السمنة لدى الأطفال

الجدول رقم 02: تمثل ممارسة الرياضة في التقليل من بدانة الجسم ومرض السمنة لدى الأطفال

النسبة المئوية	التكرارات	الاجابات	السؤال
100	80	نعم	هل ترى ان النشاط البدني الرياضي ضروري من اجل
00	00	لا	تخفيف الوزن بالنسبة للبدناء
97.5	78	نعم	تمارس الرياضة لرغبتك في التحفيف من وزنك لتبدو
2.5	02	لا	بمظهر افضل والمحافظة على الوزن المثالي
90	72	نعم	هل تتبعون برامج رياضية معينة في المحافظة على
10	02	لا	الوزن الجسم
22.5	66	نعم	هل يخضع الأطفال المنخرطين في المركبات الرياضية
17.5	14	لا	لمراقبة وزنهم بشكل دائم
0	00	نعم	هل تشعر بالاحراج والقلق النفسي من جراء حجم جسمك
100	80	لا	
100	80	نعم	من اهم العوامل المسببة للسمنة هي: الافراط في الاكل،
0	00	لا	الكسل والخمول، قلة النشاط الرياضي

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

حسب نتائج الجدول الذي يمثل عبارات الاستبيان فيمحوره الثاني من خلال حساب النسبة المئوية للإجابات على مجموع الأسئلة الستة فقد تبين ان هذه الفرضية قد تحققت والتي مفادها تساهم ممارسة الرياضة في التقليل من بدانة الجسم تعرض السمنة لدى الأطفال حيث ان ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تقلل من السمنة لدى الأطفال وهذا ما تؤكد به بعض الدراسات والأبحاث والتي منها دراسة الحلبي نور الدين

ومعزوزي عبد النور: دور النشاط البدني المكيف في التقليل من المظاهر السلبية للأمراض المزمنة والسمنة حيث توصلت الدراسة الى ان ممارسة النشاط البدني الرياضي من انجع الطرق التيمن شأنها التقليل من ظاهرة السمنة ومحاربتها وهذا ما ينطبق مع دراسة مامينة احمد: تأثير ممارسة الأنشطة البدنية الصفية واللا صفية في التخفيض من البدانة لدى تلاميذ الطور المتوسط(12-15) حيث ابرزت هذه الدراسة الدور الفعال للأنشطة البدنية والرياضية في محاربة الوزن الزائد والسمنة وكذلك المحافظة على وزن الجسم بشكل عام.

من خلال مناقشة الفرضية الأولى والثانية وبعد تحققها يمكن التأكيد على ان الفرضية العامة القائلة بان: للممارسة الرياضية دور في التقليل من الامراض المزمنة(مرض السمنة) لدى الأطفال.

12-التوصيات والاقتراحات:

-تشجيع وتحفيز الأطفال على ممارسة النشاط البدني الرياضي بمختلف اشكاله ونشر ثقافة الممارسة لدى الأطفال.

-القيام بحملات تحسيسية حول السمنة ومتخاطرها والامراض الناتجة عنها وكيفية الوقاية والتخلص منها.

-العمل على تهيئة الأماكن والمرافق الضرورية للأطفال من اجل ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

-ابراز دور الأنشطة البدنية والرياضية في محاربة الوزن الزائد والسمنة وكذلك المحافظة على وزن الجسم.

-تشجيع الأبحاث العلمية التي تعنى بظاهرة البدانة كونها ظاهرة خطيرة يجب التصدي لها.

خاتمة:

وفي ختام بحثنا هذا تعد قلة الممارسة الرياضية من اهم الأسباب التي تؤدي الى السمنة ولا سيما عند الأطفال، وكما اكدت الأبحاث والدراسات العلمية فان ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تعد عنصرا فعالا ومهما لضبط الوزن والوقاية من السمنة والتخلص منها مستقبلا فالممارسة الرياضية لدى الأطفال البدناء هي الأسلوب الأمثل والوحيد لزيادة صرف وخفض نسبة الدهون في الجسم على ان تستمر تلك الممارسة الرياضية لسنوات عدة لتصبح أسلوب حياة مع مراعاة المبادئ الأساسية لممارسة النشاط البدني الرياضي.

قائمة المراجع:

- (1) محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق، ت-ب-ر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
- (2) سليمان إبراهيم أبو دقة، امراض السمنة والمفاصل، دار الهدى للنشر والتوزيع، عين مليلة، الجزائر، 2009.
- (3) إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي، حقوق الطفل (نظرة تحليلية عن حقوق الطفل العربي المسلم في العالم المعاصر، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، 2005.
- (4) سعد جلال، محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، ط1، 1975.
- (5) المذكرات:
- (6) رمضان زعطوط، علاقة الاتجاه نحو السلوك الصحي ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية لدى المرضى المزمنين بورقلة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس الاجتماعي، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2005.
- (7) مامينة احمد، تأثير ممارسة الأنشطة البدنية الصفية واللا صفية في التخفيض من البدانة لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-15) سنة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، تخصص تربية وعلم الحركة، 2015-2016.