

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

## 1. الإشكالية:

لقد اثبتت الابحاث الطبية واخر الدراسات التي أجريت في دول العالم الغربية منه والعربية ان حدوث السمنة و أسباب انتشارها هي " اختلال ميزان الطاقة بين السعرات الحرارية التي تستهلك من جهة ، وبين السعرات التي ينفقها الجسم من جهة أخرى<sup>(1)</sup>، وتعد الطاقة المصروفة من خلال النشاط البدني الأكثر تفاوتاً من بين عناصر الطاقة المصروفة الأخرى ، وعلى ذلك فان انخفاض مستوى الممارسة الرياضية من الممكن أن يؤدي بسهولة الى اختلال توازن الطاقة في الجسم، وبالتالي حدوث ائزان إيجابي يقود في النهاية الى زيادة الوزن وحدوث السمنة<sup>(2)</sup>.

وتعتبر الزيادة في الوزن من الأمور المزعجة عند النساء، وذلك لأن المرأة بطبيعتها تحب أن تظهر بأجمل مظهر، وتسبب لها الزيادة في الوزن عبئاً نفسياً، وجسدياً، وهناك العديد من الأسباب لهذه المشكلة من اهمها زيادة الوزن عند النساء الاكثئاب فتمر المرأة خلال مراحل حياتها بساعات اكتئاب، وتعتمد دواءً معيناً للتخفيف من هذه الحالة، ومع مرور الوقت ستلاحظ زيادة الوزن بشكل مفاجئ، حيث تزيد بما يعادل 5-15 كيلو في فترة قصيرة، وهناك بعض النساء لا يتناولن أدوية، ولكن عندما تتعب نفسيتهن تُفتح شهيتهن على الطعام، خاصة على الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية، ودهون، وبالتالي يزيد وزنه دون أن يشعرن، وقد تتناول بعض النساء أدوية معينة تعمل على زيادة الوزن، مثل المنشطات، وأدوية المتعلقة بالهرمونات، وحبوب منع الحمل، بالإضافة إلى أدوية السرطانات، والتهاب المفاصل، وغيرها الكثير، ومن أسباب الزيادة في الوزن سوء الهضم، فعندما يعاني الجهاز الهضمي من مشاكل معينة، مثل الإمساك، فهذا يؤدي إلى الزيادة في الوزن، ويعتبر الحل المناسب لهذه المشكلة هو شرب المياه بكثرة، وتناول الأغذية التي تحتوي على كمية عالية من الألياف، كما أن تناول الأطعمة التي يوجد فيها نقص في مواد معينة، مثل المغنيسيوم، وفيتامين د، يحدث خلل في جهاز المناعة، وينخفض مستوى الطاقة في الجسم، وبالتالي تصبح عملية التمثيل الغذائي بطيئة، ولا تحرق الدهون الموجودة في الطعام، وكل هذه العوامل تؤدي لزيادة في الوزن، ويمكن محاربة هذه المشكلة من خلال تناول الخضروات الورقية، والكبد، والإكثار من تناول اللوز، والجوز، حيث تعمل هذه الأطعمة على تعزيز من مستويات المغنيسيوم في الجسم، ونجد أيضاً أن التقدم في العمر يساعد في السمنة حيث تصبح عملية

<sup>(1)</sup> منظمة الصحة العالمية ، الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني 2012 .

<sup>(2)</sup> الهزاع بن محمد الهزاع، مقال، السمنة والنشاط البدني .مختبر فيسيولوجيا الجهد البدني — جامعة الملك سعود، 2005.

التمثيل الغذائي بطيئة، وبالتالي تصبح عملية الحرق الطعام في الجسم بطيئة، ويزيد الوزن، وقد يكون أحد أهم الأسباب في السمنة عند النساء هو قلة الممارسة الرياضية.

حيث تتعدد أسباب انخفاض مستوى الممارسة الرياضية لدى النساء في الوقت الحاضر ، ومن أبرزها عدم تخصيص وتنظيم الوقت الكافي لممارسة التمارين الرياضية، بسبب المسؤوليات الخارجية المتمثلة في العمل وغيرها أو مسؤوليات الداخلية مثل الاسرة والمتزل فتأخذ جل الوقت ولا تعطي فراغا للرياضة، وقد تكون طبيعة ونوعية الالعاب او التمارين الرياضية المختارة لا تخضع لمقاييس تخدم هذا الجانب، فلا بد ان تكون هناك تمارين مكيفة ومعدلة حسب هذه الفئة وبشدة مناسبة ووسائل خاصة تخدم الهدف المطلوب والمتمثل في تقليل الوزن والحفاظ على اللياقة البدنية، وقد لا يكون كل هذا بلا جدوى إن لم يكن هناك نظام غذائي، فقد تكون الرياضة بدون نظام غذائي عشوائية وغير صحية لها تأثير في زيادة الوزن، ومنه فإن تنظيم وقت الممارسة واختيار التمرينات والنظام الغذائي المتبع تصب كلها في محور الرياضة الصحية وهنا تكمن مشكلة البحث في:

## هل تساهم الممارسة الرياضية الصحية في علاج السمنة لدى النساء؟.

وللإجابة على مشكلة البحث توجب على الباحث الاجابة على التساؤلات الفرعية التالية:

- هل الممارسة الرياضية المنتظمة تساهم في علاج السمنة لدى النساء؟
- هل الممارسة الرياضية المعدلة تساهم في علاج السمنة لدى النساء؟
- هل الممارسة الرياضية وفق نظام غذائي تساهم في علاج السمنة لدى النساء؟

## 2. فرضيات البحث:

### الفرضية العامة:

تساهم الممارسة الرياضية الصحية في علاج داء السمنة لدى النساء.

### الفرضيات الجزئية:

- تساهم الممارسة الرياضية المنتظمة في علاج داء السمنة لدى النساء.
- تساهم الممارسة الرياضية المعدلة في علاج داء السمنة لدى النساء.
- تساهم الممارسة الرياضية وفق نظام غذائي في علاج داء السمنة لدى النساء.

### 3. أهداف البحث:

- إبراز دور تخصيص الوقت الكافي والمنظم في تخفيف الوزن.
- توضيح فاعلية القاعات المخصصة لممارسة الرياضة وأثرها الإيجابي على النساء ذوات السمنة
- إبراز دور التمرينات المعدلة حسب أوزانهم وامكانياتهم
- توضيح أهمية مراعاة النظام الغذائي المتبع عند الممارسة الرياضية.

### 4. أهمية البحث:

#### 1.4. الأهمية العلمية:

- لفت انتباه الباحثين أو المدربين في محاولة استخدام برنامج رياضي منظم من حيث الوقت تخضع تمارينه للتعديل بما يلائم قدرات وخصائص فئات مشاهمة من أجل المحاولة لتحقيق أفضل النتائج.
- قد تفيد الباحثين في تسليط الضوء على مثل هذه الدراسات، لما لها من أهمية في الكشف عن مواطن الضعف ومصادر القوة في برامج خفض الوزن.

#### 2.4. الأهمية العملية

- ترجع أهمية هذه الدراسة في كونها محاولة جادة لمعرفة مدى أهمية برنامج رياضي يهدف الى خفض نسبة الشحوم في الجسم للنساء المصابات بالسمنة، يراعي فيها تنظيم الوقت.
- محاولة التوعية للنساء عامة والمصابات بالسمنة خاصة بدور الممارسة الرياضية وأثرها في الوقاية من السمنة والحفاظة على القوام السليم.
- الإسهام في نشر مدى أهمية القاعات والمراكز الرياضية المخصصة للنساء.

### 5. أسباب اختيار الموضوع:

إن ما دفعنا لاختيار هذا الموضوع أسباب موضوعية وأخرى ذاتية:

#### 1.5 موضوعية:

قلة الدراسات حول النساء من ناحية أهمية الممارسة الرياضية الصحية. وإن وجدت فهي لم تتعدى النساء الأكبر سنا سواء كن العاملات أو الماكثات بالبيت. بالإضافة إلى حساسية المرحلة العمرية لهذه الفئة والحاجة الماسة والملحة للنساء للحركة والنشاط مع الانتشار الرهيب للسمنة لهذه الفئة من المجتمع في الآونة الأخيرة.

## 2.5 ذاتية:

ارتأينا نخوض جانب يتمثل في تسليط الضوء على مساهمة الممارسة الرياضية الصحية داخل المراكز والقاعات الرياضية وما لها من دور وتأثير في علاج داء السمنة وإطلاع القارئ على مدى أهميتها خاصة لدى النساء، بالإضافة إلى إعطاء هذه المراكز دفعة معنوية من خلال بحثنا المتواضع.

## 6. تحديد المفاهيم:

### الصحة:

لغة: الصحة السلامة من الخطأ والاعتلال<sup>(1)</sup>.

اصطلاحاً: عرفت منظمة الصحة العالمية بأنها:

"حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية في الفرد وليس مجرد الخلو من المرض والعاهة"<sup>(2)</sup>.

وفي محاولات من العلماء لتعريف الصحة توصلوا إلى أن الصحة هي:

"حالة التوازن النسبي لوظائف أعضاء الجسم، وأن حالة التوازن هذه تنتج من توازن الجسم مع نفسه ومع العوامل الضارة التي يتعرض لها"<sup>(3)</sup>.

### الممارسة الرياضية:

### اصطلاحاً:

العملية التربوية، التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط، وهو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك<sup>(4)</sup>

<sup>(1)</sup> المنجد في اللغة والاعلام، ط 21، دار لمشرق، بيروت - لبنان، 1973، ص 416.

<sup>(2)</sup> آمال زكي محمود، أسس الصحة العامة للرياضيين، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، 2005-2006، ص 9.

<sup>(3)</sup> بماء الدين سلامة، التربية الصحية. جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، ص 2.

<sup>(4)</sup> عرار، خالد حسني: التربية البدنية والرياضية وعلاقتها النفسية، ط 1، مطبعة ابن خلدون، طولكرم، فلسطين 2003، ص 07.

الممارسة الرياضية: تمارين منظمة وألعاب ذات أصول وقواعد يقصد بها إلى تقوية الجسم، وتغذية العقل وتمهيد النفس بإكساب المرء صفات حميدة كالمثابرة والصبر والتحمل واللين...

إجرائيا:

هي اشتراك الفرد في كل نشاط بدني رياضي، ويمارس بصفة فردية أو مع الآخرين.

الممارسة الرياضية الصحية:

هي مجموعته من التمارين يمارسها الفرد بشكل منظم له خاصية معينة وأهداف مقننة كما يجب اتباع القواعد والقوانين التي تخضع لها هذه التمارين. فتعود عليه بطريقه إيجابيه". أي أنها تفيده أيضا من الناحية الصحية فتحسن من قوام الفرد فتجعله جيدا سليما خالي من الانحرافات.

السمنة:

لغة: سَمِنَ الرَّجُلُ وَيَسْمَنُ: كَثُرَ شَحْمُهُ، صَارَ بَدِينًا، والسمنة: كثرة الشَّحْمِ في الجسم، زيادة في وزن الجسم بسبب التراكم الشديد للدهون<sup>(1)</sup>.

اصطلاحا: تعني زيادة مفرطة في كميات الدهون التي تتراكم بالجسم فتزيد من وزن الشخص وتغير من شكله ومكونات جسمه بما يجعله مريضا بالسمنة<sup>(2)</sup>.

إجرائيا: هي زيادة في وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه وهذا ناتج عن عدم توازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم.

7. الدراسات السابقة:

1.7. دراسة منى طالب ثابت كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد بعنوان " اثر المنهاج العلمي المقرر لمادة الايروبيك على خفض نسبة الشحوم ووزن الجسم"، دراسة تجريبية،(1999-2000)

هدفت الدراسة الى معرفة مدى تأثير البرنامج المنهجي لمادة الايروبيك في خفض نسبة الشحوم ووزن الجسم لدى طالبات المرحلة الرابعة اختصاص الايروبيك.

<sup>(1)</sup>المتحد في اللغة والاعلام، مرجع سابق، ص 352.

<sup>(2)</sup>فاروق عبد الوهاب، الرياضة صحة ولياقة بدنية، ط1، دار الشروق، 1995، ص 78.

فروض الدراسة:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في نسبة الشحوم ووزن الجسم لدى طالبات المرحلة الرابعة.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي في نسبة الشحوم لدى الطالبات في المرحلة الرابعة.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي في نسبة الشحوم ووزن الجسم لدى الطالبات في المرحلة الرابعة.

منهج وعينة الدراسة:

اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث وقد اعتمدت الباحثة الاسلوب العشوائي الطبقي في اختيار العينة ، لذا فقد تم اختيار تسعة طالبات من اختصاص الكرة الطائرة المرحلة الرابعة) وهم يمثلون المجموعة الضابطة وتسعة طالبات من اختصاص الايروبيك المرحلة الرابعة وهم يمثلون المجموعة التجريبية . وبهذا يبلغ حجم العينة (18 طالبة) منتظمات في الدراسة في كلية التربية الرياضية للبنات، (وقد استثنت الباحثة الطالبات المنتظمات في فرق وسائل وأدوات جمع البيانات : استخدمت الباحثة جهاز السكن فولد كايبر لقياس طيات الشحوم تحت الجلد، وميزان طبي لقياس الوزن وشريط لقياس الطول . و تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، (T.Test)

من اهم النتائج التي توصلت اليها الباحثة:

- ✓ تأثير منهج مادة الايروبيك ايجابيا في تخفيض نسبة الشحوم في الجسم حيث تعتبر التمرينات الأوكسجينية من اكثر الطرق فاعلية في خفض نسبة الشحوم وتوزيعها في الجسم مما يكسب الجسم المظهر الجميل.
- ✓ وجود اثر ايجابي لمنهاج مادة الايروبيك المقرر في خفض نسبة الشحوم وعدم تأثير المنهاج على وزن الجسم وكذلك قصور مناهج التخصصات الاخرى وخصوصا ذات الطبيعة غير الأوكسجينية للتمرينات الأوكسجينية المؤثرة بشكل فعال على صحة جهاز القلب والدوران والرئتين.

توصيات الدراسة:

- النظر بعين الاعتبار الى اهمية تدريس مادة الايروبيك للطالبات ولكافة المراحل الدراسية لما له من اهمية كبيرة.
  - ✓ ضرورة اجراء دراسات اخرى مشابهة ولكن على عينات وشرائح اجتماعية مختلفة ومراحل سنوية مختلفة.
  - ✓ الاستعانة بنظام غذائي خاص اضافة الى تمارين الايروبيك عند الرغبة في تخفيف الوزن الزائد .
- 2.5. دراسة أسامة أمل اللالا بعنوان " السمنة وعلاقتها بفرط ضغط الدم ونسبة الهيموجلوبين بالدم وبعض المتغيرات الوظيفية لدى الفتيات، دراسة تجريبية 2010 م

أهداف الدراسة : هدفت الدراسة الى:

- ✓ التعرف على مستويات ضغط الدم ونسبة الهيموجلوبين بالدم وبعض المتغيرات الوظيفية تبعا لتوزيع نسب الشحوم في الجسم.
- ✓ التعرف على الفروق في بعض المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة تبعا لتوزيع نسب الشحوم في الجسم.
- ✓ دراسة العلاقات الارتباطية القائمة بين نسب الشحوم في الجسم و ضغط الدم ونسبة الهيموجلوبين بالدم وبعض المتغيرات الوظيفية تبعا للمؤشرات قيد الدراسة.

منهج وعينة الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته حل مشكلة البحث، حيث قام بالمقارنة بين مجموعتين من الفتيات، المجموعة الأولى عددها (65) نسبة الشحوم لديها ما بين (15— 22 %) متوسط العمر لديهم (11-15) سنة والمجموعة الثانية عددها (62) نسبة الشحوم لديها أكثر من 32% متوسط العمر لديهم (11.8).

وسائل وأدوات الدراسة:

القياسات الأنثروبومترية واشتملت على قياس الطول بالسنتيمتر وقياس الوزن بالكيلوغرام و قياس الدهون ، حيث تم استخراج نسبة الشحوم بالجسم بناء على المعادلة الخاصة بالفتيات (من خلال الحاسب الآلي) الكمبيوتر ، كذلك قياس معدل ضربات القلب في الراحة و قياس السعة الحيوية بواسطة جهاز قياس وظائف الرئة و قياس ضغط الدم.



الوسائل الاحصائية : المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبارات الفروق بين المجموعتين ومعامل بيرسون لتحديد العلاقات الارتباطية.

نتائج الدراسة:

ان نسبة الشحوم بالجسم ترتبط ارتباطا عكسيا دالا مع السعة الحيوية لدى فتيات المجموعة الثانية ذات نسب الشحوم المرتفعة، وتميزت فتيات المجموعة الأولى بانخفاض معدل ضربات القلب في الراحة.

✓ هناك علاقة ارتباطية طردية دالة بين نسب الشحوم في الجسم و معدل ضربات القلب في الراحة لدى فتيات المجموعة الثانية.

✓ هناك علاقة ارتباطية طردية دالة بين ارتفاع نسب الشحوم بالجسم وضغط الدم الانقباضي لدى المجموعة الثانية بالراحة.

✓ لم تكن العلاقة الارتباطية ذات دالة احصائية بين ضغط الدم الانبساطي ونسبة الشحوم بالجسم لدى فتيات المجموعتين

✓ هناك علاقة ارتباطية عكسية غير دالة بين نسبة الشحوم بالجسم ونسبة الهيموجلوبين بالدم لدى فتيات المجموعتين

توصيات الدراسة:

زيادة الاهتمام في الأنشطة البدنية المدرسية الكفيلة برفع مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الفتيات في كافة المراحل الدراسية ، وايلاء الفتيات منخفضي النشاط البدني عناية فائقة داخل المدرسة وخارجها وخصوصا البدناء مع ضرورة التعاون والتنسيق مع أولياء الأمور لزيادة نشاطهم الخارجية، مع حث اولياء الامور على تشجيع ابنائهم بجعل النشاط البدني اسلوب حياة وذلك من خلال تقليل عدد الساعات التي يقضيها الطفل في أنشطة الخمول البدني . وحث الفتيات على الانتساب في المراكز الرياضية التابعة للإدارة العامة لمراكز الاطفال والفتيات، وتشجيع الفتيات البدينات على الالتحاق بمركز الفراشة الخاص بمعالجة السمنة بمراكز الاطفال والفتيات.

## التعليق على الدراسات:

نرى أن دراسة منى طالب ثابت كانت دراستها على طالبات المرحلة الرابعة اختصاص أيروبيك بوضع برنامج يحتوي على تمرينات اوكسجينية (هوائية) من اجل خفض نسبة الشحوم وهو ما يتوافق نسبيًا مع بحثنا من حيث الجنس والسمنة والهدف المنشود وهو التخلص من الشحوم والسمنة واختلافه معنا في المنهج حيث استعملت المنهج التحريبي بإخضاع الطالبات إلى برنامج شبه تدريبي مؤقت.

اما دراسة أسامة أمل اللالا فكانت دراستها على الفتيات الاقل من 15 عام وذلك عن طريق القياسات الانثروبومترية معتمدة على المنهج الوصفي التحليلي وهو ما يتوافق مع بحثنا في الجنس والمنهج ويختلف معه من حيث السن (المرحلة العمرية).

نرى في الدراسات السابقة انه لم يتم التطرق الى كيفية خفض نسبة الشحوم لفئة النساء من خلال برامج رياضية على أرض الواقع، لكن جل البحوث العلمية السابقة وعلى الرغم من قلتها توافقت مع البحث العلمي الحالي في فكرته العامة وهي البحث على أفضل الطرق والسبل للتخلص من السمنة والوقاية من مضاعفاتها، وهذا ما حث الباحث الى محاولة تغطية ومتابعة برنامج رياضي يلم بكامل مكونات البرنامج الرياضي المثالي من حيث الشدة ونوع الأنشطة والتمارين الرياضية، بالإضافة الى عدد الحصص في الأسبوع.

وقد استفدنا من الدراسات التي سبقت من البرنامج حيث كان نقطة بداية بالنسبة لنا وهو برنامج متقارب مع ما وجدناه امامنا في القاعة، وهو ما سهل علينا اختيار المنهج الذي تمثل في المنهج الوصفي، ووضع ادوات جمع البيانات والتي تلخصت في الاستبيان، و محاولة تغطية فئة (عينة) لم تسبق تغطيتها في هذه الدراسات وهي فئة النساء حيث يكمن الاختلاف في المرحلة العمرية وأما وجه الشبه فيكمن في الجنس.