

النمط الحياتي وعلاقته بزيادة الوزن والسمنة: دراسة مقارنة بين عينتين من الشباب، الممارسين للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين.

Lifestyle and its relationship to overweight and obesity: a comparative study between two samples of youth, Practitioners for Training and nutritional programs and non-practitioners

زياني زكرياء*

¹ المركز الجامعي البيض (الجزائر)، z.ziani@cu-elbayadh.dz

Zakaria Ziani

University center of El Bayadh (Algeria)

تاريخ الاستلام: 2021/05/03 تاريخ القبول: 2021/09/28 تاريخ النشر: 2021/10/25

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة النمط الحياتي بزيادة الوزن والسمنة من خلال مقارنة بين عينتين من الشباب، الممارسين للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين، ومعرفة درجات مؤشرات كتلة الجسم من الوزن الطبيعي للبدانة، وشملت عينة الدراسة (164) من شباب مدينة البيض تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة ينقسمون إلى مجموعة ممارسة للبرامج التدريبية الغذائية ذو وزن طبيعي ومجموعة لديهم بدانة، تم استخدام المنهج الوصفي ملائمة طبيعة الدراسة وجمع البيانات تم استعمال استبيان (النمط الحياتي) يتكون من ثلاث محاور (البيانات الاجتماعية- العادات الغذائية- مستوى النشاط البدني الرياضي) ومؤشر كتلة الجسم، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية في نمط الحياة والمتمثل في (البيانات الاجتماعية، العادات الغذائية، مستوى النشاط البدني الرياضي) والبدانة بين الممارسين للبرامج التدريبية الغذائية والشباب غير الممارسين.

الكلمات المفتاحية: نمط الحياة - زيادة الوزن والسمنة - البرامج التدريبية الغذائية.

Abstract:

This study aims to identify the relationship of lifestyle with overweight and obesity through a comparison between two samples of young people, who practice Training and nutritional programs and non-practitioners, and to know the degrees of body mass indexes from the normal weight of obesity, The study sample included (164) young people from the city of El-Bayadh who were selected in a simple random way, divided into a group practicing the nutritional and training programs with a normal weight and a group with overweight. social dietary pattern, level of physical activity) and body mass index, The results of the study revealed that there are statistically significant differences in lifestyle (social data, dietary habits, level of physical activity) and obesity between practitioners of Training and nutritional programs and non-practicing youth.

Keywords: Lifestyle - overweight and obesity - the nutritional and training programs.

1- مقدمة:

شهدت معظم دول العالم في العقود القليلة الماضية تغيرات في نمط حياة الأفراد، وخاصة الناشئة منهم هذه التغيرات التي تحمل في طياتها تبعات سلبية على صحة المجتمع شملت زيادة الخمول البدني وانخفاض معدل ممارسة النشاط البدني، وارتفاع معدل الطاقة المتناولة عن طريق الغذاء وزيادة كمية الدهون في الجسم حيث حظيت ظاهرة البدانة في المجتمعات الإنسانية باهتمام العديد من العلماء والباحثين من حيث أسبابها وعوامل الخطورة الناتجة عنها نظراً لما تشكله من خطورة على الصحة، وذلك لارتباطها بالكثير من الأمراض المزمنة بإضافة إلى الآثار النفسية والاجتماعية والاقتصادية السلبية الأخرى (بن أحمد، 2016، صفحة 19).

وبحسب رأي الخبراء فإن لنمط الحياة المعاصرة، وسلوك الأفراد دور مهم في زيادة البدانة في المجتمع وهما نتاج البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، ومن الصعب تغييرها في معزل عنها، بل من المؤكد أنه لو لم تكن البيئة الاجتماعية هي التي تحدد سلوك الأفراد ونمط حياتهم لكان من المفترض ألا يكون هناك درجة ميل للطبقات الاجتماعية إلى ممارسة نشاط بدني معين أو تناول أغذية محددة دون غيرها (الأصبحي، 2003).

ويرى (الركبان، 2009) أن الخمول البدني أصبح مرضاً مستوطناً في بلادنا، حيث يعاني الكثير من الأطفال والناشئة والشباب والبالغين منه، وأصبحت ظاهرة قلة النشاط البدني وضعف ممارسة الرياضة سمة العصر ومنهج المدينة في العالم عموماً، حيث تصل نسبة الخمول البدني إلى حوالي (60%) من إجمالي سكان العالم وفي الدول العربية على وجه الخصوص، وإن العلاقة بين البدانة والحياة الخاملة أصبحت حقيقة علمية لا جدال فيها تؤيدها التوجهات العالمية والأبحاث المحلية. (الركبان، 2009، صفحة 11)

ولقد كان النشاط البدني ولا يزال جزءاً متكاملًا من حياة الفرد والأسرة عبر عصور، ولطالما أسهم النشاط البدني في الترابط الأسري والحياة الاجتماعية بمختلف أنشطتها، ومنح الأفراد السعادة والبهجة من خلال أنشطة الترويح في أوقات الفراغ، كما كان له أثره الطيب في إضفاء الأمن والأمان النفسي والاجتماعي للأفراد والمجتمعات، علاوة على مظهر الصحة والحياة الطيبة كأحد معطيات النشاط البدني.

حيث إن الجسم البشري مهياً للنشاط البدني والحركة فإن الإنسان منذ وجوده في هذا الكون وحياته تتطلب الحركة البدنية للحصول على غذائه، وتدريبياً حدث التطور في جميع مجالات الحياة فأصبح هناك الكثير من أوقات الفراغ نسبة لتوفر كل متطلبات الحياة وبما ذلك توفر كل أنواع وأشكال الغذاء على مدار السنة ومع هذا التطور أيضاً تقدم الجانب الرياضي بتوفير المعدات الرياضية وكل ما يحتاجه الفرد لممارسة نشاطه المفضل وإضافة تطور البرامج التدريبية التي من شأنها دفع الفرد لممارسة النشاط البدني على سبيل المثال برامج إنقاص الوزن وبناء

الأجسام وغيرها. (ليلي، 2018، صفحة 13)

ولقد أصبح التوصل إلى تركيب الجسم اللائق هدفاً أساسياً للكثير من البرامج التدريبية من أجل التخلص من السمنة الزائدة أو من أجل زيادة الكتلة العضلية، كما أن هذه التأثيرات أيضاً تحدث بصورة مصاحبة للبرامج التدريبية التخصصية لمختلف الأنشطة الرياضية، وعلى سبيل المثال يلاحظ زيادة الكتلة العضلية للجسم كنتيجة

لأداء تدريبات القوة والسرعة والتحمل العضلي، كما يلاحظ نقص الدهون والأنسجة الدهنية كنتيجة لأداء التدريبات الهوائية المختلفة. (أبو العلا و سيد، 2008، صفحة 70)

وهنا يرى كل من كماش وأبو خيط (2011) أن تركيب الجسم يرتبط بنسب مكونات أجزائه المختلفة إلى الوزن الكلي له أن عملية تراكم الدهون التي تعطي شكلاً معيناً للجسم تتم من خلال عدة عمليات فيسيولوجية وانخفاض نسبة الدهون نتيجة البرامج الرياضية المختلفة والموجهة لإنقاص الوزن، لا تتم إلا بناء على عمليات فيسيولوجية ترتبط بإنتاج الطاقة والتمثيل الغذائي الهوائي. (كماش و ابو خيط، 2011، صفحة 268)

والأخص بالذكر أن عملية خفض الوزن سواء من ناحية معدل السرعة أو كمية الكيلوجرامات المنخفضة تختلف من شخص لآخر ولا بد أن تكون استراتيجية التعامل مع البدانة نابعة من الشخص نفسه نظراً لأنه لا توجد استراتيجية واحدة تصلح لكل الأفراد، فضلاً عن أنه على الرغم من وجود العديد من الوجبات والأنظمة الغذائية فإنه لا توجد طريقة محددة سهلة لخفض الوزن، لكن حجر الأساس في خفض الوزن هو تحديد كمية الدخل السعري اليومي للشخص البدن. (السيد، 2012، صفحة 08)

فالإنجاز الرياضي والتغذية الصحية أمران مرتبطان بعضهما البعض، فلا تكفي التمارين الرياضية لوحدها لتحقيق النتائج المرجوة، ولا تكفي التغذية لوحدها لتحقيق الإنجاز المطلوب، ومن الجدير بالذكر وجود علاقة عكسية بين التمثيل الغذائي ومتوسط عمر الإنسان، كما العادات الغذائية والوراثة ونمط الحياة المستخدم أسباباً رئيسية في زيادة الوزن، ومن الجدير بالذكر أن العمر لا يقاس بالسنين بل يقاس بمدى اللياقة الصحية.

فالتدريب الرياضي يهدف إلى التخطيط والتنفيذ والمتابعة وتصحيح المسار والتقويم لتحقيق أفضل إنجاز في المسابقات، وذلك من خلال برامج تدريبية مخطط لها بعناية وفقاً للإمكانات والقدرات المادية والبشرية المتاحة لتحقيق الإنجاز خلال فترة زمنية محددة، ويجب أن يكون المدرب الرياضي على كفاءة عالية بعملية التخطيط الرياضي حتى يعلم جيداً أساليب التخطيط الرياضي ويكون له منطلق خاص به في العملية التدريبية كي يمكن الوصول لتحقيق أهدافه. (نصر ، 2015، صفحة 832)

ومن خلال اطلاع الباحث على الأدب التربوي لمواضيع البحث ومراجعته لعديد الدراسات السابقة قد لفت انتباهه وجود علاقة بين تطبيق البرامج التدريبية بمختلف الشدائد التدريبية ومختلف الأنظمة الغذائية لإنقاص الوزن وعلاقة النمط الحياتي، فحين وجد نقص واضح في البحوث المحلية التي تناولت موضوع الدراسة، لذا يرى الباحث أن دراسته الحالية سوف توفر قيم مرجعية للمتغيرات قيد الدراسة للباحثين والمدربين وكل من يمسسه هذا الطرح الدراسي، خصوصاً أفراد المجتمع، وهذا شكل دافعا للباحث لإجراء هذه الدراسة، وبعد أن تأكد لنا من خلال الرؤى السابقة أن الأمر يتجاوز مجرد تزامن هذه المتغيرات إلى وجود رابط ما، يمكن أن نتساءل؟

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة البحث حول طبيعة العلاقة بين البدانة والنمط الحياتي المتبع بين الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين تبعاً لمتغير البيانات الاجتماعية؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة البحث حول طبيعة العلاقة بين البدانة والنمط الحياتي المتبع بين الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين تبعاً لمتغير العادات الغذائية؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة البحث حول طبيعة العلاقة بين البدانة والنمط الحياتي المتبع بين الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين تبعاً لمتغير مستوى النشاط البدني الرياضي؟

وبناء على هذه التساؤلات سيسعى الباحث إلى فرض إجابات تتمثل فيما يلي:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة البحث حول طبيعة العلاقة بين البدانة والنمط الحياتي المتبع بين الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين تبعاً لمتغير البيانات الاجتماعية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة البحث حول طبيعة العلاقة بين البدانة والنمط الحياتي المتبع بين الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين تبعاً لمتغير العادات الغذائية.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة البحث حول طبيعة العلاقة بين البدانة والنمط الحياتي المتبع بين الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين تبعاً لمتغير مستوى النشاط البدني الرياضي.

وللبحث أهميتين، تتمثل في:

الأهمية العلمية: تكمن أهمية الدراسة في كونها تحاول أن تؤكد ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة والتي تقول بأن هناك علاقة وثيقة لإنقاص الوزن باتباع نظام غذائي ورياضي والنمط الحياتي مناسب للفرد، وهذا ما نصبوا لتأكيدهم من خلال هاته الدراسة في الواقع المعاش في قاعات التدريب للياقة البدنية، وهذا من خلال مقارنة بين عينتين من الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين.

الأهمية العملية: تتمثل من خلال العمل الميداني الذي سنقوم به، وهذا كله من أجل الرقي بالمستوى الرياضي لممارسي مختلف البرامج التدريبية الغذائية بصفة عامة، وممارسي برامج إنقاص الوزن بصفة خاصة، وهذا بناء على توضيح تأثير اتباع نمط حياتي صحي مناسب على إنقاص الوزن وتحسن الحالة الصحية والأداء الرياضي بناء على استبيان النمط الحياتي والموجه لعينتين من الشباب.

وتتضمن الدراسة بعض المفاهيم منها:

- نمط الحياة:

اصطلاحاً: يعرف (life style) على أنه مجموعة العادات والتقاليد التي تؤثر أو تعدل أو تشجع أو تعيق الممارسات الاجتماعية طيلة الحياة، وتشمل هذه العادات والتقاليد تعاطي بعض المواد مثل: التبغ والشاي والقهوة، والعادات الغذائية، والتمارين الرياضية، وغير ذلك مما له تأثيرات هامة على الصحة، مما يغلب أن يكون موضوعاً لاستقصاءات وبائية (منظمة الصحة العالمية، 2005، الصفحات 467-466).

إجرائياً: هي الدرجات المتحصلة عليها من خلال إجابات عيني البحث على أداة جمع البيانات المتمثلة في استبيان النمط الحياتي والمتمثل في (الوضع الاجتماعي والرياضي والغذائي) وهذا لمعرفة علاقة إنقاص الوزن بنمط الحياة ما بين الممارسين للبرامج التدريبية الغذائية ذو وزن طبيعي وغير الممارسين البدناء.

- البدانة:

اصطلاحاً: هي زيادة الوزن عن الحد الطبيعي بسبب زيادة الأنسجة الدهنية وتراكم الدهون، وينتج تراكم الدهون في الجسم عن زيادة حجم الخلايا الدهنية أو بسبب زيادة عددها، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة. (الركبان، 2009، صفحة 55)

إجرائياً: يمكن تحديد البدانة باستخدام مؤشر كتلة الجسم، والذي يتمثل في إيجاد النسبة بين وزن الشخص بالكيلوغرامات مقسوماً على مربع الطول بالمتر، ثم استخدام هذه النسبة للتعبير عن حالة وزن الجسم، واستناداً إلى مؤشر كتلة الجسم حدوث زيادة الوزن بأن يساوي مؤشر كتلة الجسم 25 فأكثر، أما السمنة فتكون عندما تساوي مؤشر كتلة الجسم 30 فأكثر.

- البرامج التدريبية الغذائية:

اصطلاحاً: عبارة عن مجموعة من التمارين الحرة والتمرينات الهوائية وتمارين المقاومة (باستخدام الأجهزة وبدونها) بشدة تدريبية مختلفة، بالإضافة إلى البرنامج الغذائي جنباً إلى جنب مع البرنامج التدريبي. (الشمري، 2015، صفحة 14)

إجرائياً: هي مجموعة الأساليب والتمارين البدنية المطبقة على منتسبي قاعات التدريب بمختلف الشدة التدريبية المرتفعة والمنخفضة مصاحبة لأنظمة غذائية يطبقها الممارسون. الكل حسب هدفه ومنها إنقاص الوزن ورفع الكتلة العضلية.

- برامج إنقاص الوزن:

اصطلاحاً: هي عملية لتقليل وزن الممارس للمعدل الذي يتناسب مع طوله ووزنه ونمط جسمه، ويعرف للممارسين للأنشطة الرياضية بأنه تقليل الوزن عن معدله الطبيعي متمعدة ومقصودة وغالباً ما تتم هذه العملية في الألعاب ذات النزال الفردي الذي يلعب فيها وزن الجسم دور كبير في نتائجه مثل المصارعة والملاكمة والجدو... إلخ. (ريحان، 2007، صفحة 190)

إجرائياً: هي عملية يقوم بها من هم يعانون من البدانة عن طريقة اتباع نظم غذائية صحية متوازنة ومزاولة تمارين رياضية حسب مسببات السمنة ويتم تحديد ذلك بناء على بعض القياسات الجسمية والتي اعتمد فيها الباحث على قياسات مؤشر كتلة الجسم ومقاسات بعض أماكن الجسم.

2- مناهج الدراسة:

1-2- منهج الدراسة:

لطبيعة هذه الدراسة جانبان هما: جانب وصفي تحليلي من أجل التعرف على نمط حياة ممارسي البرامج التدريبية الغذائية، والتعرف على نمط حياة الشباب الذين لديهم بدانة، أما الجانب الثاني فهو مقارنة لدراسة العلاقة بين نمط حياة الشباب الممارس وغير الممارس في بعض البيانات الاجتماعية، والعادات الغذائية، ومستوى النشاط أو الخمول البدني، وبين إنقاص الوزن والبدانة لديهم، وقد استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي، وهو المنهج الذي يلاءم هذا النوع من الدراسات.

2-2- مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع الدراسة من قسمين، القسم الأول الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية المنتسبين لقاعات تدريب اللياقة البدنية على مستوى مدينة البيض. أما القسم الثاني فشمل الشباب البدن غير الممارس للنشاط البدني الرياضي بانتظام أو منتسب في قاعات التدريب، وتم اختيار عينة عشوائية احتمالية بسيطة من الفئة المراد دراستها حيث تم اختيار (64) ممارس للبرامج التدريبية الغذائية ذو وزن طبيعي، وبلغ عدد الشباب البدناء غير الممارسين (103) شاب، حيث تم تقسيم العينة وفق مؤشر كتلة الجسم إلى:

الجدول رقم (01) مؤشر كتلة الجسم بالنسبة لشباب الممارسين للبرامج التدريبية الغذائية.

النسبة المئوية	العدد (ن 64)	طبيعة الجسم	مؤشر كتلة الجسم (كغ/م ²)
87.5%	56	وزن طبيعي	25 - 18.50
12.5%	08	وزن زائد	30 - 25
00%	00	سمنة	35 - 30

يوضح الجدول رقم (01) مؤشر كتلة الجسم لعينة البحث من الشباب الممارسين للبرامج التدريبية الغذائية حيث نلاحظ أن نسبة كبير تقدر ب (87.5%) ممن لديهم وزن طبيعي.

الجدول رقم (02) مؤشر كتلة الجسم بالنسبة لشباب غير الممارسين للبرامج التدريبية الغذائية.

النسبة المئوية	العدد (ن 103)	طبيعة الجسم	مؤشر كتلة الجسم (كغ/م ²)
04%	04	وزن طبيعي	25 - 18.5
72%	74	وزن زائد	30 - 25
24%	25	سمنة	35 - 30

يوضح الجدول رقم (02) مؤشر كتلة الجسم لعينة البحث، حيث نلاحظ أن نسبة (72%) ممن لديهم وزن زائد ونسبة (24%) ذو سمنة من مجموع عينة البحث من الشباب غير الممارسين للبرامج التدريبية الغذائية.

2-3- مجالات البحث:

2-3-1- المجال المكاني:

شملت دراستنا عدة أماكن وتتمثل في (قاعات بناء الأجسام، قاعات تدريب اللياقة البدنية) والمركز الجامعي نور البشير بمدينة البيض.

2-3-2- المجال الزمني:

■ الجانب الأول: الدراسة النظرية، والجانب الثاني وتمثل في الدراسة التطبيقية والتي انطلقت من شهر

فيفري 2021 إلى بداية شهر أبريل 2021.

2-4- أدوات البحث:

إن أدوات البحث العلمي هي أساس الجانب التطبيقي الذي يعطي أكثر مصداقية للإشكالية المطروحة، والذي نتأكد من خلاله من صحة الفرضيات.

وعند تحديد الأسلوب الأمثل لجمع البيانات يلجأ الباحث لاختيار طريقة تنفيذية مناسبة لجمع البيانات ومنه تم اختيار:

* الاستبيان: والذي يعتبر من أكثر الطرق استخداماً في جمع البيانات، والاستبيان عبارة عن ورقة يعدها الباحث بدقة ومهارة وتحتوي على مجموعة من الأسئلة تمت صياغتها بإحكام بحيث يكون لكل منها إجابة محددة. وتوزع الاستبيانات على الفئة المستهدفة ويقوموا بالإجابة عنها، ثم يتم جمعها وترميزها وتفريغها وتحليلها. (الهوي، 2017، صفحة 05)

* قياس مؤشر الكتلة الجسمية (imc): إن من أسهل الطرق التي يمكن أن تحدد ما إذا كان الوزن طبيعي أم لا هي ما يسمى بطريقة مؤشر كتلة الجسم وذلك حسب المعادلة التالية:
Body Mass Index (BMI) = الوزن (بالكيلوجرام) ÷ الطول (بالمتر المربع).
الجدول رقم (03) يوضح قيم مؤشر كتلة الجسم.

فإن الوزن يكون دون الطبيعي	18.50	فإذا كانت النتيجة أقل من
فإن الوزن يكون طبيعي	25 - 18.50	وإذا كانت النتيجة بين
فإن الوزن يكون زائد عن الطبيعي	30 - 25	وإذا كانت النتيجة بين
فإن الشخص يعد بدينًا	35 - 30	وإذا كانت النتيجة بين
فإن الشخص يعد بدينًا جداً	40 - 35	وإذا كانت النتيجة بين

2-4-1- مراحل بناء أداة الدراسة:

مراجعة أدبيات الدراسة المرتبطة بطبيعة موضوع بحثنا.
مراجعة المصادر السابقة والموضوعات المشتملة عليها، من أجل تحديد الفئات والأماكن.
إجراء دراسة استطلاعية لتحديد مدى مناسبة أداة البحث ومعرفة الصعوبات وتذليلها.

2-4-2- إعداد استبانة (نمط الحياة):

اعتمد الباحث على استبانة (نمط الحياة) تحتوي على ثلاث محاور هم:
➤ المحور الأول (بعض البيانات الاجتماعية) بعد ضبطها احتوت على (05) عبارات، لكل عبارة درجاتها الخاصة، تضمن البيانات الاجتماعية للمبحوث، وتم قياسه بعدة مؤشرات: كعدد أفراد الأسرة المقيمين مع المبحوث، وعدد من لديه بدانة من أفراد الأسرة أو الزملاء، والممارسين منهم.
➤ المحور الثاني (العادات الغذائية) يحتوي على (08) عبارات، لكل عبارة درجاتها الخاصة.
➤ المحور الثالث (نمط الحياة في مستوى النشاط البدني الرياضي) يحتوي على (10) عبارات، لكل عبارة درجاتها الخاصة، حيث احتوى على الأنشطة البدنية: كعدد مرات ممارسة النشاط البدني والحامل ومدته والجدير بالذكر أن هذه الأسئلة تتميز بإمكانية قياس مستوى النشاط البدني بضرب عدد أيام المشي أو ركوب الدراجة مثلاً في عدد دقائق الممارسة، لنحصل على عدد دقائق ممارسة المشي في الأسبوع، ثم نقوم بجمع عدد دقائق الممارسة كلها لنحصل على زمن الممارسة في الأسبوع.

2-5- ضبط الخصائص السيكومترية لأداة البحث: حيث تم استعمال في ذلك:

- الصدق: والذي يشير إلى أن الاختبار يقيس ما وضع لقياسه ولا يقيس شيئاً آخر وبالإضافة له، وتم استعمال: الصدق الظاهري وصدق جذر الثبات.

- الثبات: معناه أن الاختبار موثوق به ويعتمد عليه، كما يعني الاستقرار، ومعامل الثبات يقاس بمعامل ارتباط بين درجات الأفراد في الاختبار في مرات الإجراء المختلفة (باهي و عنان، 2001، صفحة 30)، حيث تم حسابه بطريقة الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (07 أفراد) من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية. **الجدول رقم (04) يبين معامل الصدق والثبات لأداة البحث.**

معامل الصدق	معامل الثبات	عدد أفراد العينة	
0.92	0.86	07	المحور الأول (البيانات الاجتماعية)
0.95	0.91		المحور الثاني (العادات الغذائية)
0.90	0.82		المحور الثالث (مستوى النشاط البدني الرياضي)

من خلال الجدول أعلاه بلغ معامل الثبات للمحور الأول (0.86) وقيمة المحور الثاني (0.91) أما المحور الثالث فبلغت قيمته (0.82) وهذه القيم قريبة من 1 ومنه تتمتع أداة البحث بدرجة ثبات قوي، وبعد حساب جذر الثبات بلغت قيم معامل الصدق للمحور الأول (0.92) وللمحور الثاني (0.95) والمحور الثالث (0.90) ومنه تتمتع أداة البحث بدرجة صدق مرتفعة.

- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في أسئلة الاستبانة الموضوعية ويعني تجنب التمييز وسرعة اتخاذ القرارات، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي فعلا حيث أن أهم صفات الاستبيان الجيد أن يكون موضوعيا لقياس الظاهرة التي أعدت أصلا لقياسها، من أجل الحصول على صدق الاستبيان الذي تم تأكده بالإضافة إلى إيجاد الثبات عن طريق اختباره إذ يتبين لنا أن الاستبيان يتميز بدرجة عالية من الموضوعية.

2-6- تطبيق الأداة:

بعد أن وضعت أداة الدراسة في صورتها النهائية، وأصبحت جاهزة للتطبيق، بدأ الباحث بالتطبيق على أفراد عينة الدراسة الأساسية بناء على جدول زمني لعملية التطبيق وتم تخصيص أسبوعين لها، فالأسبوع الأول تمثل في توزيع الاستبانات، وتولى الباحث من خلال التعليمات المضمنة في أداة الدراسة توضيح أهداف أداة الدراسة وبيان أهميتها والفائدة المرجوة منها كما طمأن عينة الدراسة بأن إجاباتهم ستُعامل بسرية وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، كما أوضح لهم طريقة الاستجابة، أما الأسبوع الثاني فتمثل في استرداد الاستبانات التي تم توزيعها حيث وبعد جمعها وتصنيفها ومعرفة عددها، تم التوصل إلى أن الاستبانات المستردة من الشباب الممارسين للبرامج التدريبية الغذائية بلغ (64) وبالنسبة للشباب غير الممارسين فقد بلغ عدد الاستبانات (103).

2-7- الأساليب الإحصائية:

تم تفرغ النتائج في برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتم تطبيق الاختبارات التالية:
 - المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار تحليل التباين (ف)، اختبار ت لعينتين مستقلتين.

3- النتائج:

3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

البيانات الاجتماعية: تمثل (البيانات الاجتماعية) جزءاً مهماً من نمط حياة الأفراد في المجتمع، وتعتبر أحد الأبعاد الرئيسية التي ارتكزت عليه الدراسة الحالية في قياس نمط حياة الشباب الممارسين للبرامج التدريبية الغذائية

والشباب غير الممارسين، في هذا الجزء تم تحليل النتائج التي توصلت لها الدراسة، والمتمثلة في أسئلة طرحت على عينة الدراسة حول وصف بعض متغيرات البيانات الاجتماعية: كعدد أفراد أسرته المقيمين في منزل، ومن لديه بدانة، ومن ثم التعرف على الفرق بين متغيرات البيانات الاجتماعية ومؤشر كتلة الجسم، كما هو مبين في الجدول التالية:

الجدول (05) العلاقة بين بعض البيانات الاجتماعية لعينة الدراسة ومؤشر كتلة الجسم (%).

دلالة الفرق	قيمة الفرق	الشباب غير الممارس للبرامج التدريبية الغذائية (بدناء) (ن 103)		الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية (وزن طبيعي) (ن 64)		مؤشر كتلة الجسم البيانات الاجتماعية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
		0.075	3.21	01.68	04.96	
0.20	5.54	01.39	02.22	01.25	01.71	عدد من لديه بدانة من أفراد أسرته
0.59	0.27	01.23	01.15	0.85	01.06	عدد من لديه بدانة من زملائك
0.00	14.59	0.85	0.72	0.92	01.26	عدد زملائك الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية
0.00	43.84	01.55	02.25	01.82	04	عدد أفراد أسرته الممارسين للأنشطة البدنية .ر.
مستوى الدلالة: 0.05						

يلاحظ من الجدول رقم (05) العلاقة بين بعض البيانات الاجتماعية لعينة الدراسة ومؤشر كتلة الجسم حيث نلاحظ أن العبارات الدالة على عدد أفراد الأسرة المقيمين في منزل معك وعدد من لديه بدانة من أفراد أسرته وعدد من لديه بدانة من زملائك قد بلغت قيمة الفروق ما بين (0.27 - 5.54) بقيم دلالة الفرق ما بين (0.2 - 0.07) والتي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية. ومن خلال رأي الباحث فإنه من المرجح أن كلما زاد عدد أفراد الأسرة الذين لديهم بدانة تنعكس على الفرد ولكن من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن مجموعة (الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية ذو وزن طبيعي) لا يتأثرون بذلك، وتفسير ذلك أن عامل الوراثة له علاقة ارتباطية بدرجة معينة، حيث هذا العامل خارج عن التصرف ولكن قلة ممارسة النشاط البدني الرياضي وبعض العادات الغذائية يساعد في ظهور البدانة.

كما يلاحظ من بيانات الجدول أعلاه أن العبارتين والتي تدل على عدد زملائك الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية وعدد أفراد أسرته الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية قد بلغت قيم ف ما بين (0.00 - 43.84) بقيمة دلالة الفرق (0.00) وهذه القيمة أصغر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين تعزى لصالح الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية ذو الوزن الطبيعي، ويفسر الباحث ذلك لتأثير المحيط الاجتماعي والمتمثل في الفرد داخل الأسرة، والفرد ضمن زملائه وأصدقائه، حيث أن الفرد يتبع خطوات المحيطين به فإن وجد محيط ممارس للأنشطة البدنية والرياضية بمختلف

- النمط الحياتي وعلاقته بزيادة الوزن والسمنة
دراسة مقارنة بين عينتين من الشباب، الممارسين للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين -

التخصصات فإن تأثيرهم يكون أكبر إذا ما شاهد آخريين أو من خلال مواقع التواصل الاجتماعي لذا فإن التغيير الأول يأتي من محيطه ومن ثم إلى البقية.

الجدول (06) نتيجة اختبار الفروق في استجابات أفراد عينة البحث حول طبيعة العلاقة بين البدانة والنمط الحياتي المتبع بين الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين تبعاً لمتغير البيانات الاجتماعية.

الدرجة الكلية لبعدهم الاجتماعي	الفئة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة 'ت' المحسوبة	درجة الحرية	قيمة الفروق المعنوية	مستوى الدلالة
	الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية (وزن طبيعي)	64	2.69	0.58	04.26	165	0.00	0.05
	الشباب غير الممارس للبرامج التدريبية الغذائية (بدناء)	103	2.26	0.66				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة حول طبيعة العلاقة بين البدانة والنمط الحياتي المتبع بين الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين تبعاً لمتغير البيانات الاجتماعية، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (4.26) بقيمة فروق معنوية (0.00) والتي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين البدانة والنمط الحياتي المتبع تعزى لصالح الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية ذو وزن طبيعي، ومنه تتحقق الفرضية الأولى.

3-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

العادات الغذائية: يعتبر اتباع العادات الغذائية الصحية من أساليب الحياة اليومية التي يجب أن تتبع من قبل أفراد المجتمع وأحد المحاور الرئيسية التي ارتكزت عليه الدراسة الحالية في قياس علاقة العادات الغذائية لدى الشباب الممارس للبرامج التدريبية والغذائية وبين الشباب البدنين، في هذا الجزء من الفصل تم وصف عدد المرات اليومية خلال أسبوع في اتباع العادات الغذائية المختلفة مثل تناول السكريات والمشروبات، ومنه التعرف على الفروق بين العادات الغذائية ومؤشر كتلة الجسم.

الجدول رقم (07) يبين العلاقة بين العادات الغذائية ومؤشر كتلة الجسم.

دلالة الفرق	قيمة 'ف'	الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية (بدناء) (ن 103)		الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية (وزن طبيعي) (ن 64)		مؤشر كتلة الجسم
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
0.00	29.13	02.71	04.96	02.37	02.73	كم مرة في الأسبوع تتناول المشروبات السكرية (مثل المشروبات الغازية، العصائر المعلبة)؟
0.00	31.58	01.77	03.33	01.73	04.09	كم مرة في الأسبوع تتناول الخضروات الطازجة أو المطبوخة؟

0.052	03.83	01.38	03.50	01.75	03.98	كم مرة في الأسبوع تتناول الفواكه الطازجة؟
0.00	08.43	01.62	01.79	01.11	01.12	كم مرة في الأسبوع تتناول مشروبات الطاقة؟
0.00	08.43	01.69	03.52	01.35	01.15	كم مرة في الأسبوع تتناول الحلويات أو الشكولاتة؟
0.38	09.37	01.41	04.42	01.30	03.96	كم مرة في الأسبوع تتناول منتجات الحليب أو الألبان؟
0.00	59.73	01.70	03.96	02.20	01.60	كم مرة في الأسبوع تتناول البطاطا المقلية؟
0.00	50	01.54	02.29	0.93	0.71	كم مرة في الأسبوع تتناول الوجبات السريعة سواء داخل المنزل أو خارجاً؟
مستوى الدلالة: 0.05						

من خلال الجدول رقم (07) والذي يبين العلاقة بين العادات الغذائية ومؤشر كتلة الجسم، نلاحظ أن جل العبارات بلغت قيم ف للفروق ما بين (8.43 - 59.73) بقيم دلالة الفرق الدلالة (0.00) عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العبارات سألها الذكر الجدول أعلاه ومؤشر كتلة الجسم بين المجموعتين (الشباب الممارسين للبرامج التدريبية الغذائية الذين لديهم وزن طبيعي / الشباب غير الممارسين الذين لديهم بدانة) وذلك لأن قيمة دلالة الفرق أقل من مستوى الدلالة، ومن خلال العبارة المتبقية، والتي تتضمن إجابات الشباب الذين لديهم بدانة في كم عدد أيام الفواكه الطازجة، حيث بلغ متوسط عدد مرات الأيام أسبوعياً تقريبا ثلاث أيام، وبالنسبة لمجموعة الشباب ذو الوزن الطبيعي بلغ حوالي 4 أيام بقيمة ف (3.38) عند مستوى الدلالة (0.05) وهي أصغر من قيمة دلالة الفرق (0.052).

فمط الحياة والعادات الغذائية الخاطئة والعوامل النفسية هي التي تؤدي إلى البدانة، من حيث قلة المجهود البدني الذي يبذله الشخص مع زيادة كمية الغذاء التي يتناولها خاصة الغنية بالكربوهيدرات والدهون مضافا إليها الاضطراب النفسي الذي يجعل فئة كبيرة من الناس تتهم كميات كبيرة من الغذاء كي يشغل الشخص وقته في تناول الغذاء كوسيلة من وسائل الهروب من المشاكل (أبو العيون، 2013، صفحة 118). ومن خلال ما تم التوصل إليه يرى الباحث أن للثقافة الغذائية دور هام في تحديد مدى استفادة الفرد من عملية التغذية، وفي اختيار نوع وكم الغذاء وفقاً للاحتياجات اليومية الضرورية للجسم، وفي تحديد كم الاحتياج من الغذاء وفقاً للعديد من المتغيرات والتي من أهمها مرحلة النمو، مرحلة الشيخوخة، الحالة الصحية، طبيعة العمل أو النشاط الذي يؤديه الفرد، الإصابة بالأمراض، الظروف المناخية.

الجدول (08) نتيجة اختبار الفروق في استجابات أفراد عينة البحث حول طبيعة العلاقة بين البدانة والنمط الحياتي المتبع بين الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين تبعاً لمتغير العادات الغذائية.

الدرجة الكلية لعدد البيانات الاجتماعية	الفئة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة 'ت' المحسوبة	درجة الحرية	قيمة الفروق المعنوية	مستوى الدلالة
	الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية (وزن طبيعي)	64	2.52	0.45	07.49	165	0.00	0.05
	الشباب غير الممارس للبرامج التدريبية الغذائية (بدناء)	103	3.47	0.94				

- النمط الحياتي وعلاقته بزيادة الوزن والسمنة
دراسة مقارنة بين عينتين من الشباب، الممارسين للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين -

يتضح من الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة حول طبيعة العلاقة بين البدانة والنمط الحياتي المتبع بين الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين تبعاً لمتغير العادات الاجتماعية، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (7.49) بقيمة فروق معنوية (0.00) والتي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين البدانة والنمط الحياتي المتبع تعزى لصالح الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية ذو وزن طبيعي، ومنه تتحقق الفرضية الثانية.

3-3- عرض وتحليل الفرضية الثالثة:

الأنشطة البدنية الرياضية: يعتبر النشاط البدني الرياضي نمطا من أنماط الحياة اليومية الذي يبذل من قبل أفراد المجتمع وأحد الأبعاد الرئيسية التي ارتكزت عليه الدراسة الحالية في قياس نمط الحياة، في هذا الجزء من الفصل تم وصف الأنشطة البدنية الرياضية التي يمارسها الشباب الذين لهم وزن طبيعي الممارسين للبرامج التدريبية الغذائية، والشباب البدناء، ومنه التعرف على العلاقة بين الأنشطة البدنية ومؤشر كتلة الجسم.

الجدول (09) يبين العلاقة بين مدة الوقت (بالدقيقة بالأسبوع) الذي يقضى في ممارسة بعض الأنشطة البدنية الرياضية ومؤشر كتلة الجسم.

دلالة الفرق	قيمة "ف"	الشباب غير الممارس للبرامج التدريبية الغذائية (وزن زائد أو سمنة) (ن 103)		الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية (وزن طبيعي) (ن 64)		مؤشر كتلة الجسم
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
0.000	16.40	10.27	21.76	09.22	28.14	المشي
0.000	38.68	12.98	15.43	08.40	26.82	الجري
0.000	15.16	12.65	22.32	11.87	29.98	أنشطة بدنية معتدلة الشدة
0.000	39.10	24.29	14.48	14.54	38.73	أنشطة بدنية مرتفعة الشدة
0.335	0.93	09.42	18.66	08.84	20.07	ممارسة الأعمال المنزلية
مستوى الدلالة: 0.05						

يلاحظ من خلال الجدول رقم (09) والذي يبين العلاقة بين الوقت (الدقيقة بالأسبوع) الذي يقضى في ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية ومؤشر كتلة الجسم، حيث يتبين أن أعلى متوسط الوقت الذي يُقضى في ممارسة الأنشطة البدنية للذين لديهم بدانة بلغ (21.76) دقيقة في الأسبوع بالنسبة للمشي، ويعود السبب إلى أن هذه الرياضة محبة لجميع فئات المجتمع لأنها لا تتطلب جهد بدني كبير، ثم الأنشطة البدنية معتدلة الشدة فبمتوسط دقائق بلغ (22.32) في المرتبة الثالثة، وقد يعود السبب إلى أن معظم تلك الأنشطة تمارس بشكل جماعي مثل الانتساب لقاعات تدريب اللياقة البدنية لأنها تتطلب جهد معتدل يناسب قدراتهم البدنية. أما رياضة الجري فبلغ متوسط الدقائق بالنسبة لمجموعة (الشباب غير ممارسين للبرامج التدريبية الغذائية) (15.43) ومتوسط الأنشطة البدنية مرتفع الشدة بمتوسط دقائق (14.48) بالترتيب الثالث والرابع على التوالي، ويعود

ذلك لمتطلبات هذه الأنشطة تحتاج إلى قدرات فيسيولوجية وبدنية كبيرة ومن المعروف أن قلة ممارسة الأنشطة البدنية له تأثير بزيادة الوزن ونزول تلك القدرات، فبمقارنة بين المجموعتين فإن قيمة الفروق بلغت (0.00) عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح مجموعة (الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية ذو الوزن الطبيعي) في جميع الأنشطة البدنية، ومنه هناك علاقة بين مدة الوقت الذي يقضى في ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية ومؤشر كتلة الجسم، باستثناء ممارسة الأعمال حيث بلغت قيمة ف (0.93) ومنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند فرق (0.335) ومستوى دلالة (0.05)، وبالتالي ليس هناك علاقة بين مدة الوقت الذي يقضى في ممارسة الأنشطة المنزلية ومؤشر كتلة الجسم.

الجدول (10) نتيجة اختبار الفروق في استجابات أفراد عينة البحث حول طبيعة العلاقة بين البدانة والنمط الحياتي المتبع بين الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين تبعاً لمتغير مستوى النشاط البدني الرياضي.

الدرجة الاجتماعية	الفئة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة 'ت' المحسوبة	درجة الحرية	قيمة الفروق	مستوى الدلالة
							المعنوية	
	الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية (وزن طبيعي)	64	28.75	6.43	6.24	165	0.00	0.05
	الشباب غير الممارس للبرامج التدريبية الغذائية (بدناء)	103	20.49	9.28				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة حول طبيعة العلاقة بين البدانة والنمط الحياتي المتبع بين الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين تبعاً لمتغير العادات الاجتماعية، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (6.24) بقيمة فروق معنوية (0.00) والتي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين البدانة والنمط الحياتي المتبع تعزى لصالح الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية ذو وزن طبيعي، ومنه تتحقق الفرضية الثالثة.

4- المناقشة:

4-1- مناقشة الفرضية الأولى والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة البحث حول طبيعة العلاقة بين البدانة والنمط الحياتي المتبع بين الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين تبعاً لمتغير البيانات الاجتماعية.

من خلال نتائج الفرضية الأولى والتي تبين علاقة بين نمط حياة الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية ذو وزن طبيعي وبين الشباب غير الممارسين الذين لديهم بدانة في متغير البيانات الاجتماعية، ومن خلال الجدولين (05-06) وبناء على البيانات الاجتماعية لعينتي البحث، حيث تم التوصل أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين البدانة والنمط الحياتي المتبع تعزى لصالح الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية ذو وزن طبيعي، ومنه تتحقق الفرضية الأولى.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (بن أحمد، 2016) والتي من أهم نتائجها أن نسبة عالية من عينة الدراسة لديهم زيادة وزن أو سمنة، وتبين أن هناك فروق جوهرية وعلاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين عدة متغيرات من نمط الحياة وزيادة الوزن والسمنة لدى الطلبة المراهقين.

فمشكلة البدانة جوهريّة تحمل في طياتها ما هو أخطر من الأمراض والمتاعب الصحية التي يمكن أن تصيب ذوي البدانة، ولذا تعتبر أم الأمراض، فهي من أخطر عوامل التي تمهيء الفرص للإصابة بالعديد من أمراض عصرنا الشائعة كمرض السكر.. والعديد من الأمراض. (الحسيني، 2002، صفحة 03)

ويرى (فكري، 2004) أن هناك سببان رئيسيان وراء البدانة... تناول كميات كبيرة من الأطعمة، ذات السعرات الحرارية العالية، أكبر بكثير من احتياجاتك اليومية، ويوما بعد يوم... وشهراً بعد شهر... وسنة بعد سنة يتراكم هذا الطعام الزائد على هيئة دهون... وتتم الإصابة بالبدانة، أما والخمول... الكسل.. قلة الحركة... المكوث طويلاً أمام التلفاز.. هي السبب الثاني في الإصابة بالسمنة.

فأكثر من 65% من حالات البدانة، وجدوا أنهم قليلو النشاط، والحركة وهذا ما يفسر سر انتشار البدانة (فكري، 2004، الصفحات 06-07).

ومن ناحية أخرى وعند ملاحظة أن المجتمعات مرت بعدة مراحل تطورت فيها الحياة الاجتماعية والاقتصادية بسرعة وبصورة غير تدريجية توفرت فيها المواد الغذائية بصورة كبيرة وبنوعيات هائلة، ولم يتبع هذا بالتوعية الصحية والغذائية ولم تعطي الأهمية الملائمة مما تسبب في ظهور طفرة في الوزن في معظم البلاد العربية مع عدم ممارسة الحركة والمشى والخلود للراحة والاسترخاء والنوم بعد الوجبات الدسمة مع انتشار الأغذية والمشروبات والتي تزود الجسم بالطاقة الحرارية العالية والخالية من العناصر المغذية وتحرم الجسم من تناول الأغذية المفيدة وزيادة تناول الوجبات السريعة والمختلفة ذات السعرات الحرارية العالية بدون تنظيم وبصفة مستمرة له دور مهم في انتشار البدانة (بن عبد الأغا، 2007، صفحة 17).

إذن كلما كان نمط الحياة غير لائق ويتسم بسوء التغذية، أو عدم انتظام الأكل، قلة النشاط البدني والبقاء أمام الكمبيوتر أو التلفاز لمدة طويلة، كثرة الضغوط التي تفرزها الحياة الاجتماعية الصعبة، والحل المثالي بالنسبة لهؤلاء هو الأكل، هذه العوامل تؤدي إلى البدانة، وخصوصاً إذا تعلق الأمر بفئة المراهقين الذين يمتازون بشدة الحساسية، وبالعديد من التغيرات سيما الجسمانية، فإذا اجتمع نمط الحياة غير السوي أو السلبي مع فترة المراهقة أدى ذلك بضرورة إلى البدانة، هذا ما توصلت إليه دراسة (مقاوسي، 2015، صفحة 168).

لذا وجب العمل على تغيير السلوكيات والعادات غير الصحية إلى سلوكيات صحية وتنميتها (بدح، مزاهرة، و بدران، 2009، صفحة 17)، وقد لا يكون هناك تعريف للحياة الصحية، فما يعتبره البعض صحياً قد لا يعتبره الآخرون صحياً بالضرورة، ولكن هناك معايير معينة وشاملة يتفق عليها الجميع، والابتعاد عن العادات الضارة، وغير ذلك. (Nancy, 2018)

فالوعي يتطلب من الفرد التقييم المستمر للعمليات الذاتية غير الملاحظة من أفكار ومشاعر واتجاهات والسلوكيات الخارجية الملاحظة في البيئات الأسرية والمجتمعية والوظيفية، وذلك من أجل تحقيق نمط صحي إيجابي سواء من حيث التعامل مع الأفكار والمشاعر وانعكاساتها على الممارسات السلوكية، وبدوره على نوعية العلاقات في محيط الفرد الشخصي أو محيطه الاجتماعي. (الهدابي وآخرون، 2017، صفحة 151)

4-2- مناقشة الفرضية الثانية والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة البحث حول طبيعة العلاقة بين البدانة والنمط الحياتي المتبع بين الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين تبعاً لمتغير العادات الغذائية.

من خلال نتائج المحور الثاني المتمثل في العادات الغذائية وعلاقته بالبدانة لدى الشباب غير الممارس للبرامج التدريبية الغذائية، حيث ومن خلال قيم (ف) لجل العبارات المبينة في الجدول رقم (07) وجدول القيمة الكلية رقم (08) تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية حيث أن قيم فروق الدلالة أصغر من مستوى الدلالة 0.05، ومنه توجد علاقة بين مؤشر كتلة الجسم (الوزن الطبيعي) والعادات الغذائية لدى الشباب الممارسين للبرامج التدريبية الغذائية.

وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه دراسة (المخلوف ، 2014) أن مستوى الثقافة الغذائية عند اللاعبين كان متوسطاً وهناك تركيز على أطعمة معينة في بعض المكونات مع إغفال أطعمة لها فائدة وقيمة أكثر، كما توصلت الدراسة إلى قلة الوعي الغذائي في فهم المكونات الغذائية الأساسية.

حيث وهناك بعض الاعتقادات والممارسات الغذائية الخاطئة التي تؤثر على عطاء الرياضي، ومما يدعو إلى الأسف أن هذه الاعتقادات منتشرة بين قطاع كبير من الرياضيين والمدربين والمسؤولين عن البرامج الرياضية فإن التساؤل يثور حول إمكانية تصحيح هذه الاعتقادات والممارسات (مصيقر، 1989، صفحة 05)، فالتربية والثقافة الغذائية لها دور هام في تزويد الفرد بمعلومات هامة عن وظائف الغذاء وفقاً لعناصره (الحماحي م.، 2000، صفحة 23). حيث يعتبر الغذاء الصحيح من أهم العوامل المهمة لأي برنامج تدريبي وبدني، وتحدد حاجات الفرد من الطعام طبقاً لمعدل نموه وحالته الصحية وحجم جسمه وكمية النشاط البدني الذي يقوم به. ويضيف نشوان عبد الله (2009) نقلاً عن عكلة سليمان، بأن تناول الغذاء بشكل غير مناسب يؤدي إلى مشكلات صحية وبدنية وأمراض مختلفة، لذلك من الضروري تناول الغذاء المتوازن والمتكامل الذي يشمل جميع عناصر الغذاء وفق احتياجات الجسم، كذلك تناول الأغذية وفقاً لوزن الجسم ونوع النشاط اليومي والرياضي الممارس ومتطلباته، أو اختيار نوع الغذاء وتقدير السعرات المكتسبة، وكذلك اتباع القواعد الغذائية الصحيحة قبل وأثناء وبعد التدريب، كل ذلك يحافظ على صحة الرياضي ويساعد في الأداء الجيد (لازم و أبو خيط، صفحة 183).

ويؤيد ذلك ما أشار إليه مُجَّد رشدي (1999) أن الأفراد الذين يتنافسون رياضياً يبحثون دائماً عن وسيلة لتحسين الأداء سواء كانت باستخدام بعض الأجهزة أو المعدات أو الطرق التدريبية المتطورة وفي هذا الصدد فإن التغذية تمثل أيضاً عاملاً مهماً لتحسين الصحة والأداء الرياضي (مها، 1995، صفحة 10).

- إن نتائج الدراسات العلمية التي تناولت بالبحث في موضوع التغذية في مجال الرياضة تؤكد على أن تلك التغذية يجب أن تكون نفس التغذية المقررة للإنسان المعاصر (غير الرياضي) مع مراعاة أن تكون مكملة لأعبائه الإضافية التي تتطلبها طبيعة نشاطه البدني، وذلك لتوفير الطاقة اللازمة للوفاء باحتياجاته من مختلف العناصر الغذائية الضرورية له وفي كل من فترات التدريب والمنافسات، مع مراعاة وجود اختلاف في مقدار الطاقة

والاحتياجات اليومية من تلك العناصر الغذائية أو النسب المقررة منها باختلاف السن ونوع الجنس ونوع وشدة النشاط أو المجهود البدني المبذول من قبل الرياضيين. (محمود، 2016، صفحة 170)

4-3- مناقشة الفرضية الثالثة والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة البحث حول طبيعة العلاقة بين البدانة والنمط الحياتي المتبع بين الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين تبعاً لمتغير مستوى النشاط البدني الرياضي.

من خلال نتائج الفرضية الثالثة والتي تبين أن هناك علاقة بين نمط حياة الشباب غير الممارس للبرامج التدريبية الغذائية والمتمثل في مستوى النشاط البدني وزيادة الوزن، وبناء على قيم الجدولين رقم (10-09) يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة لمتوسطات ممارسة النشاط البدني تعزى لمجموعة الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية ذو وزن طبيعي.

وهذا ما يتفق مع دراسة (مقاوسي ، 2011) والتي توصلت إلى أن هناك فروق دالة إحصائية في كل من الأنشطة البدنية والعادات الغذائية والتعامل مع الضغط النفسي تعزى لصالح المراهقين غير البدناء.

ويرى (مفتي، 2004) أن هناك العديد من أفراد المجتمع يعتقدون معتقدات خاطئة تتعلق باللياقة البدنية والصحة والتمارين البدنية، فعلى سبيل المثال أكثر من 50% من البالغين غير الممارسين للتمارين البدنية والحركية يشعرون بأن ممارسة أعمالهم اليومية كافية لأن تحسن من لياقتهم البدنية ومن صحتهم.

إن أولئك الذين لا يمارسون تمارين اللياقة البدنية باستمرار وانتظام، يعتقدون أنهم يمارسون أعمال تكفي لإكسابهم اللياقة البدنية، بينما أولئك الذين يمارسون تمارين بدنية بهدف الحصول على اللياقة البدنية بانتظام يشعرون أنهم لا يمارسون تمارين بالدرجة الكافية تمكنهم فعلاً من تحقيق مستوى عالٍ فيها. (مفتي، 2004، صفحة 57)

فالتدريب هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات، وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر. كما يتعامل التدريب الرياضي مع كائن بشري له خصائصه البيولوجية والنفسية والبدنية والاجتماعية، ولهذا فهو يتأسس على المبادئ والنظريات العلمية المختلفة فهو يرتبط بالعلوم الاجتماعية والعلوم الطبية والعلوم التربوية. (عبد الرحمن، وآخرون، 2011، صفحة 13)

ويرى كل من (شكر وأسعد، 2007) أن البدانة إذا كانت بسبب عادات غذائية أو بيئية، لذا يجب وضع نظام غذائي سليم ومناسب، وتعديل السلوك الشخصي، وممارسة أنشطة عضلية بطريقة منتظمة ومناسبة للعمر في هي تعطي الجسم اللياقة المطلوبة وتخلص الجسم من الوزن الزائد (شكر و أسعد، 2007، الصفحات 91-92)، حيث يعتبر وضع أهداف محددة وواقعية من الخطوات الأساسية لتحقيق تغيير ناجح في نمط الحياة، حيث يجب التركيز على أشياء معينة، والبدء بتغييرها تدريجياً (Tura, 2021) ، ومثلاً على ذلك: ممارسة التمارين الرياضية يومياً مثل الهرولة أو ركوب الدراجة أو الاشتراك في نادٍ رياضي. (Clark, 2017)

يتعلق هذا المكون بكل ما يتعلق بالفرد والاهتمام بصحته من ناحية النمو البدني والحركي والتغذية وإجراء التحاليل الطبية والكيميائية، وممارسة الأنشطة الترويحية، والعمل من أجل الوصول وتحقيق النمو المتكامل من كافة النواحي البدنية والذهنية والنفسية والاجتماعية (كماش، 2009، صفحة 12)، يرتبط نمو الصحة الرياضية ارتباطاً وثيقاً بنمو الواجبات النظرية والتطبيقية للأنشطة الرياضية وذلك من خلال نظام التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية، ونظام العوامل الاجتماعية للتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية، حيث تساعد الجوانب الصحية على إنجاح إعداد الرياضيين من خلال تنظيم اليوم صحياً، والتي منها الصحة الشخصية، والتحصين والتغذية الخاصة والوسائل الصحية لاستعادة الشفاء وغيرها من جوانب علم الصحة في مجالات الأنشطة الرياضية. (كمال و أبو العلا، 2001، صفحة 50)

5- الخاتمة:

إن إنقاص الوزن شيء بسيط ولكنه ليس سهلاً، غير أنك تستطيع أن تجعل أي برنامج لإنقاص الوزن أكثر سهولة في اتباعه إذ حشدت قوة إرادتك، وشجاعتك، وخيالك، وعزمك، ورغبتك الصادقة في تغيير أسلوب حياتك إلى أسلوب يكون مناسباً لك بشكل خاص، بمعنى أن تنسق بين كل المصادر الروحية والعقلية والجسمانية لتحقيق هدفك في العثور على أسلوب حياة صحي والحفاظ عليه قم بتدوين أهداف إنقاص الوزن واعمل على تحقيقها، وعندما تحقق ذلك، فسوف يمكنك أن تتغلب على أية مشكلة تواجهها تكون اختياراتك الشخصية وقراراتك هي المفتاح لحلها. (جينسين، 2007، الصفحات 7-8)

ويجب أن يكون تغيير النمط الحياتي إلى النمط الصحي هدفاً دائماً، لأن الحفاظ على صحة جديدة يتطلب مجهوداً مستمراً وخطوات دائمة، وليس بعض التعديلات قصيرة الأمد، وإن تغيير نمط الحياة والحفاظ على صحة جيدة يستغرق وقتاً طويلاً ويحتاج إلى استمرارية الشخص مدى الحياة. (Gunnars, 2018) ومنه تجلت دراستنا في معرفة النمط الحياتي وعلاقته بزيادة الوزن والسمنة: دراسة مقارنة بين عينتين من الشباب الممارسين للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين، والتي يرى الباحث وجود هذه العلاقة وتربطها مع التدريب الرياضي عموماً وعملية إنقاص الوزن خصوصاً، حيث أجريت الدراسة على الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية ذو وزن طبيعي وبين الشباب غير الممارسين البدناء على مستوى مدينة البيض، حيث تم التوصل إلى أنه:

- أن هناك فروق في مؤشر كتلة الجسم بين الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية ذو الوزن الطبيعي/ والشباب غير الممارسين الذين لديهم بدانة.
- أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة البحث حول طبيعة العلاقة بين البدانة والنمط الحياتي المتبع بين الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين تبعاً لمتغير البيانات الاجتماعية.
- أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة البحث حول طبيعة العلاقة بين البدانة والنمط الحياتي المتبع بين الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين تبعاً لمتغير العادات الغذائية.

- أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة البحث حول طبيعة العلاقة بين البدانة والنمط الحياتي المتبع بين الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية وغير الممارسين تبعاً لمتغير مستوى النشاط البدني الرياضي.

وبناء على ما تم التوصل إليه يقترح الباحث ما يلي:

- هناك حاجة علمية للقيام بدراسة مشابهة مطبقة على شرائح عمرية أخرى كالأطفال وكبار السن.
- اعتمد هذا البحث على دراسة الجوانب المتعلقة بنمط الحياة للأفراد كبعض البيانات الاجتماعية وبعض الجوانب الرياضية والغذائية لذا يوصي الباحث بإجراء دراسات أخرى تتناول جوانب مختلفة مثل الجانب الاقتصادي والنفسي.

- إجراء دراسة مماثلة لدراستنا ولكن بمقارنة نمط الحياة بين الشباب الممارسين وغير الممارسين للبرامج التدريبية والغذائية البدناء في مناطق مختلفة من مناطق الجزائر، وبين المدن الشمالية وفي المدن الجنوبية، وبين فئات عديدة بين الذكور والإناث وبين المراهقين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

- أهمية نشر وتوعية أفراد المجتمع حول العلاقة بين ممارسة البرامج التدريبية الغذائية والصحة، عن طريق قنوات الاتصال الحديثة، وبالشكل التي تتناسب مع المجتمع، والعمر، ونوع الجنس، ويمكن التأثير على السلوك ولاسيما في الجامعات ومواقع العمل والمؤسسات التعليمية وكذلك وسائل الإعلام.

وفي الأخير يمكن القول أن هذه الدراسة استطاعت الإجابة عن علاقة نمط الحياة بزيادة الوزن للشباب غير الممارسين أو الشباب الممارس للبرامج التدريبية الغذائية ذو الوزن الطبيعي، وهذا يساعد في فهم نمط الحياة السائد لديهم في منطقة مدينة البيض، مما يساهم في معرفة توجهات الباحثين في فهم علاقة البدانة بنمط الحياة من أجل معرفة الطريقة الصحيحة لتقليل منها، إلا أنه لا بد القول أيضاً أن الدراسة الحالية اعتمدت في جمع البيانات على الاستبانة التي لا تعد الطريقة الأنسب للحصول على معلومات دقيقة عن البيانات الاجتماعية والنشاط البدني الرياضي، والعادات الغذائية، نظراً لاعتمادها على التذكر واحتمال تحيز من قبل المجيب إلا أنها في المقابل تُعد الوسيلة الأنسب لقياس عوامل تحت الدراسة لقطاع عريض من الناس، كما أنها سهلة ولا تتطلب وقت طويل للإجابة عليها، بالإضافة إلى أنه تم التأكد من معاملات الصدق والثبات للاستبانة قبل استخدامها مع الدراسة الحالية.

- قائمة المراجع:

الكتب:

- أبو العلا، ع.، & سيد، أ. ن. (2008). *فسيولوجيا اللياقة البدنية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أبو العيون، أ. س. (2013). *الثقافة الصحية*. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- الحسيني، أ. (2002). *أخطبوط اسمه السمنة 44 مشكلة صحية تهدد المرأة السمينية والرجل البدني*. القاهرة: مكتبة القرآن.
- الحماحمي، م. (2000). *التغذية والصحة للحياة والرياضة*. القاهرة: مطابع آمون.

- الركبان، م. ب. (2009). البدانة (الداء والدواء). الرياض: مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية.
- الأصبحي، م. (2003). المجتمعات غير الصحية علل عدم المساواة. الرياض: معهد الإدارة العامة.
- الهوبي، م. إ. (2017). مبادئ الإحصاء والإحصاء الحيوي. خان يونس: الكلية الجامعية للعلوم والتكنولوجيا.
- باهى، م. ح.، & عنان، ع. م. (2001). معاملات الارتباط والمقاييس اللامعلمية النظرية - التطبيق. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- بدح، م. أ.، مزاهرة، س. ا.، & بدران، ح. ز. (2009). الثقافة الصحية. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- بن عبد الأغا، ع. (2007). البدانة عند الأطفال. جدة.
- جينسين، ب. (2007). التحكم الطبيعي في الوزن. مكتبة جرير.
- ريجان، ا. ع. (2007). ثقافة اللياقة البدنية للجنسين. دار الكتب.
- عبد الرحمن، ن. أ.، شبيحة، س. ع.، شفيق، م. م.، & النجار، ي. ح. (2011). المدرب والتدريب منهة وتطبيق. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- فكري، ح. م. (2004). السمنة والجديد في علاجها (كيف تنقص وزنك في 30 يوماً)، ط1. الاسكندرية: دار الصفا والمروة للنشر والتوزيع.
- ريجان، ا. ع. (2007). ثقافة اللياقة البدنية للجنسين. دار الكتب.
- شكر، ف. ع.، و أسعد، م. أ. (2007). الصحة المدرسية. القاهرة: عالم الكتب.
- كماش، ي. (2009). الرياضة والصحة والبيئة. الأردن: دار الخليج.
- كمال، ع. ا.، & أبو العلا، أ. ع. (2001). الثقافة الصحية للرياضيين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- كماش، ل. ي.، و ابو خيط، ص. ب. (2011). مقدمة في بيولوجيا الرياضة. ط1. الاسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- لازم، ي و أبو خيط. (د.س) الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم. عمان: دار زهران للنشر والتوزيع.
- محمود، أ. (2016). الإصابات الرياضية الأنواع - العلاج والتأهيل. ط1. عمان: دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع.
- مصيقر، ع. ا. (1989). تغذية الرياضي (التغذية السليمة لتحقيق أفضل إنجاز رياضي)، ط1. البحرين: لمؤسسة العربية للطباعة والنشر.
- مفتى، إ. (2004). اللياقة البدنية طريق الصحة والبطوبة الرياضية، ط1. القاهرة: سلسلة المعالم الرياضية.
- منظمة الصحة العالمية. (2005). طب المجتمع. بيروت: أكديما.
- الأطروحات:
- الشمري، ط. س. (2015). تصميم برنامج غذائي رياضي مقترح للرياضيين القدامى المصابين بالسمنة في دولة الكويت. دكتوراه. قسم علوم الصحة الرياضية، الكويت: كلية التربية الرياضية للبنين.
- بن أحمد، ب. ع. (2016). نمط الحياة وعلاقته بزيادة الوزن أو السمنة لدى المراهقين، رسالة دكتوراه في علم الاجتماع. المملكة العربية السعودية: جامعة الملك سعود.
- ليلي، أ. م. (2018). أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات الزومبا المائية (الأكوازومبا) لإنقاص الوزن للسيدات بولاية الخرطوم. الماجستير. الخرطوم، كلية التربية البدنية والرياضة، السودان: قسم التدريب الرياضي.

- مقاوسي، ك. (2011). البدانة ونمط الحياة. الما جستير . باتنة، قسم العلوم الاجتماعية، الجزائر: جامعة العقيد الحاج لخضر.

- مها، أ، ف. (1995). العلاقة بين الثقافة الغذائية لدى مدربي الفرق الرياضية وبعض دلالات الصحة لدى اللاعبين، رسالة ماجستير غير منشور . جامعة الرقازيق: كلية التربية الرياضية بنين.

المقالات:

- السيد، ي، م. (2012)، البدانة الغذائية .. داء له دواء (الجزء الثاني). مجلة أسبوت للدراسات البيئية. (36)
- المخولف، س. ع. (2014). مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا .
مجلة العلمية لكلية التربية، الصفحات. 288-312.

- الهدابي، أ، الحميدي، خ، الوهبي، س، المبسلي، أ، الحبسي، ع. (09، 2017). علاقة الوعي الذاتي بالعوامل الخمس لتقييم نمط الحياة الصحي (f-Wel5) في المجتمع العماني. مجلة العلوم النفسية والتربوية 5(1)، الصفحات 142-167.

- مقاوسي، ك. (12، 2015). البدانة ونمط الحياة: دراسة فارقية بين البدنين وغير البدنين من المراهقين. مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، 5(2)، الصفحات 148-161.

- نصر، ح. ع. (2015)، .، جويلية. (تأثير استخدام التدريب المتقاطع في تطوير الكفاية البدنية الخاصة بحركات الرجلين للاعبين طوال القامة بكرة السلة. المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة، 03(02) الصفحات- 831 .
852.

Web site :

- Clark، A. (2017). *In a Rut? Change Your Routine and Change Your Life*. Consulté le 04 05، 2021، sur Lifehack: <https://www.lifehack.org/articles/productivity/rut-change-your-routine-and-change-your-life.html>
- Gunnars، K. (2018، 05 07). *5 Simple Rules for Amazing Health*. Consulté le 04 20، 2021، sur healthline: <https://www.healthline.com/nutrition/5-simple-rules-for-amazing-health>
- Nancy، C. (2018، 12 18). *Definition of Healthy Lifestyle*. Consulté le 04 02، 2021، sur Healthyfully: <https://healthfully.com/definition-of-healthy-lifestyle-7219080.html>
- Tura، N. (2021، 03 30). *How to Change Your Life for the Better*. Consulté le 04 27، 2021، sur wikiHow: <https://www.wikihow.com/Change-Your-Life-for-the-Better>