

دراسة مستوى النشاط البدني لدى المراهقين في طور المتوسط بالجزائر العاصمة

الباحث : بن حاحة برهان الدين معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله

ملخص

يعتبر النشاط البدني عاملا أساسيا في تطوير القدرات البدنية و الصحية و الرفع من الاستهلاك الطاقي كما يلعب دورا فعالا في الوقاية من زيادة الوزن و البدانة و الأمراض الناتجة عن هذه الحالات، مثل سائر بلدان العالم تشهد الجزائر تغيرات في النمط المعيشي و هذا النوع من التغيرات تقلل من النشاط البدني لصالح زيادة الخمول البدني و رغم أهمية النشاط البدني لا توجد في الجزائر إلا دراسات محلية التي تهتم بالموضوع ما يفسر انعدام إي بيانات حول مستوى النشاط البدني لدى أي فئة عمرية كانت مع غياب أي نوع من التوصيات حول مستوى النشاط البدني اللازم ممارسته يوميا من طرف كل فرد في المجتمع.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى النشاط البدني و طبيعته لدى عينة من التلاميذ في الطور المتوسط بالاستعمال الاستباني المصمم للكشف عن مستوى النشاط البدني المعروف بي Factorial method و الذي من خلاله يتمكن الباحث من التعرف على الأنشطة البدنية التي مارسها المراهق خلال 24 ساعة التي تسبق المقابلة مع المفحوص و تمثلت أهم النتائج في أن متوسط مستوى النشاط البدني يبلغ 1.65 لدى الذكور و 1.39 لدى الإناث مع 21% من العينة تعاني من خمول بدني مقابل 5% فقط التي تمتلك مستوى نشاط بدني يوصف بالنشط جدا

كما تتمثل أهم الأنشطة الممارسة من طرف المراهقين هي النوم بنسبة 37% لذكور و 38.7% للإناث و النوم بي 24.1% للذكور و 28.3% لدى الإناث ما يقلل من زمن الأنشطة البدنية التي تساهم بالإيجاب على صحة المراهقين.

الكلمات المفتاحية

النشاط البدني، مستوى النشاط البدني، المراهقين

Abstract

Physical activity is an essential factor in the development of physical condition and health, also to increase energy consumption it can also plays an effective role in the

prevention from overweight and obesity and diseases resulting from these cases, As in other countries of the world, Algeria witness experiencing changes in lifestyle, changes that reduce physical activity in favor of physical inactivity. Despite the importance of physical activity, there are only few local studies in Algeria that are concerned with this subject. This can explains the lack of data on the level of physical activity of any category of age and the Absence of any type of recommendations on the daily level of physical activity required by each individual in the community.

The study aimed to identify the level and nature of physical activity in a sample of teenage students in the intermediate stage using the questionnaire designed to detect the level of physical activity known as the Factorial method, through which the researcher can identify the physical activities exercised by the students within 24 hours preceding the interview , The most important results were that the average level of physical activity was 1.65 in males and 1.39 in females with 21% of the sample suffering from physical inactivity compared to only 5% with a level of physical activity that can be described as very active.

The most important activities practiced by adolescents are sleeping at 37% for males, 38.7% for females and sleeping 24.1% for males and 28.3% for females, which reduces the time of physical activities that contribute positively to adolescent health.

Key words

Physical activity, level of physical activity, teenagers

دراسة مستوى النشاط البدني لدى المراهقين في طور المتوسط بالجزائر العاصمة

مقدمة

يعرف النشاط البدني على أنه تحركات الجسم التي تتم عن طريق التقلصات العضلية و التي تعمل على رفع الاستهلاك الطاقي فوق الاستهلاك الطاقي القاعدي (Clément Villars, p11, 2014) و يكون النشاط البدني في عدة أشكال مثل اللعب الحر، حصص التربية البدنية و الرياضية في المدارس و الرياضية المنظمة (Robert M. Malina et autres, p6, 2004) كما يمكن تميزه عن طريق وتيرة الممارسة و المدة والشدة التي يتم ممارسة النشاط البدني بها (Aurélie Blaes , p14, 2010).

يمتلك الإنسان جسما مصمما للقيام بمختلف النشاطات البدنية لذلك فإن العيش في خمول بدني مستمر يتنافى مع بنيته طبيعته، مع مرور الزمن غير الإنسان نمط الحياة الغني بالحركة الضرورية لبقائه مثل الصيد الزراعة والهجرة للبحث عن مواطن جديدة بنمط حياة جديد يتميز بالجلوس لساعات طويلة في الدراسة العمل مشاهدة التلفاز أو استخدام الحاسوب و ما إلى ذلك (Mfremkemon P. Inyang, p20, 2015) و ساهم التطور الصناعي الذي يشهده العالم منذ نصف القرن الماضي في تغيير نمط حياة الإنسان من النمط النشط إلى النمط الخامل عن طريق تسهيل الحصول على مختلف متطلبات الحياة و توفير وسائل ترفيهية مولدة للخمول البدني مثل التلفاز و الإنترنت (Aureline Bleas, p9, 2010).

أوضحت العديد من الدراسات أن قلة ممارسة النشاط البدني لها عواقب خطيرة على الصحة مثل زيادة مخاطر الإصابة بالأمراض خاصة الأمراض القلبية (Arthur S. Leon, p16, 1997) كما توضح بعض النظريات على أن البدانة هي نتيجة تناول الأغذية الغنية بالدهون و قلة ممارسة الأنشطة البدنية، إذ تعتبر البدانة وباء غير معدي حسب منظمة الصحة العالمية منذ سنة 1980 (Salaun Laureline, p8, 2011) و لا يتوقف الأمر فقط عند البدانة، فالإضافة إلى كونها حالة مرضية بحد ذاتها تعتبر عامل خطورة للعديد من الأمراض مثل لأمراض أخرى مثل داء السكري من نوع 2، ارتفاع الضغط الدموي، ارتفاع الكوليستيرول، التهاب المفاصل، انقطاع التنفس خلال النوم، سرطان و ارتفاع تكاليف الرعاية الصحية (الهزاع بن محمد الهزاع، ص103، ص2009).

رغم ضعف العلاقة الموجودة بين ممارسة النشاط البدني و مؤشرات الصحة لدى الأطفال و المراهقين كما هو الحال لدى الراشدين إلا أن المراهقين الذين الممارسين للأنشطة البدنية أقل عرضة للإصابة بالأمراض خلال

سن الرشد من الغير ممارسين و أوضحت دراسات أجريت على المراهقين أن 70% من المراهقين البدناء يبقون على هذه الحال في سن الرشد ما يعتبر أمرا خطيرا (Audrey Bergouignan, p11, 2008).

توجد أزيد من 30 طريقة تسمح بقياس النشاط البدني و يتم اختيار الطريقة حسب مستوى السهولة عند الاستعمال و كذلك دقة النتائج المتحصل عليها و كلفة و توفر الطريقة و من بين الطرق الأكثر استعمالا طريقة استخدام معدل نبض القلب، ملاحظة المفحوصين خلال الحياة اليومية (Lindsey Dugdill et autres, 2009, p64) الطريقة العاملة المتمثلة في استجواب المفحوص (Jim Mann & A . Stewart Truswell, 2002, p91) أو الطرق التي يتم استخدام الوسائل مثل أجهزة البودومتر و الاكسيلرومتر (Marie-lyse Bélanger, p7, 2013).

تم استخدام في هذه الدراسة الطريقة العاملة للتعرف على مستوى النشاط البدني لعينة من تلاميذ متوسطة محمد بن العنابي بالجزائر العاصمة.

منهجية الدراسة

تمثل المنهج المتبع في البحث في المنهج الوصفي التحليلي (رجاء وحيد الدويدري، ص191، 2000) حيث تم استهداف تلاميذ الطور المتوسط (المستوى الرابع) عددهم 100 تلميذ، 48 ذكر و 52 أنثى أعمارهم تتراوح بين 13 و 16 سنة.

النتائج المتحصل عليها

الجدول رقم 01 يمثل مستوى النشاط البدني للتلاميذ حسب السن و الجنس

م. ن. ب الذكور	خامل 1.39 – 1	قريب من النشط 1.59 – 1.4	نشيط 1.89 – 1.6	جد نشيط 2.5 – 1.9	المجموع
13 – 14	1%	15%	14%	1%	31%
15 – 16	0%	9%	4%	4%	17%
المجموع الإناث	1%	24%	18%	5%	48%
	خامل	قريب من النشط	نشيط	جد نشيط	المجموع

14 - 13	%14	%21	%4	% 0	%39
16 - 15	%6	%6	%1	% 0	%13
المجموع	%20	%27	%5	%0	%52

الجدول رقم 02 يوضح المتوسطات الحسابية لمستوى النشاط البدني لدى الجنسين

الذكور	الإناث
المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي
1.65	1.39

الجدول رقم 03 يوضح النسب المئوية لمختلف الأنشطة الممارسة يوميا من طرف التلاميذ

الجنس	النوم	الدراسة	المشي	الرياضة	مشاهدة التلفاز، انترنت، ألعاب الكترونية	الراحة	أنشطة أخرى	المجموع
الذكور	%37	%24.1	%5	%5.4	%11.6	%3.3	%13.3	%100
متوسط الحسابي	8.9	5.8	1.2	1.3	2.8	0.8	3.2	24
الإناث	%38.7	%28.3	%5	%0	%15.4	%2.91	%9.58	%100
متوسط الحسابي	9.3	6.8	1.2	0	3.7	0.7	2.3	24

الجدول رقم 04 يوضح وجود الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين مختلف مستويات النشاط البدني لدى الجنسين

الجنس	كاف	كاف تربيع المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الذكور	81.13	7.81	3	0.05	دال

1					
الذكور	9.57	7.81	3	0.05	دال
2					
الاناث	27.97	7.81	3	0.05	دال
1					
الاناث	9.44	7.81	3	0.05	دال
2					

الجدول رقم 05 يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فيما يخص مستويات النشاط البدني

كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
14 - 13	35.36	7.81	3	0.05
16 - 15	13.07	7.81	3	0.05

مناقشة النتائج

يوضح الجدول رقم 01 أن 21% من العينة خاملة بدنياً أغلبهم إناث 20% كما أن أزيد من نصف العينة 51% تمتلك مستوى بدني قريب من النشط مع وجود فروق إحصائية بين الجنسين عند مستوى دلالة 0.05 بنسب 24% ذكور و 27% إناث، تمثل نسبة 23% من العينة التلاميذ الذي يمتلكون مستوى نشاط بدني يعرف بالنشط موزعة بين الجنسين 18% ذكور و 5% إناث، نسبة 5% تمثل التلاميذ الذين يمتلكون مستوى نشاط بدني جد عالي و هذه النسبة من العينة ممثلة من طرف الذكور فقط مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

فيما يخص متوسط مستوى النشاط البدني الموضح في الجدول 02 فبلغ لدى الذكور 1.65 و هي قيمة مقارنة لمتوسط مستوى النشاط البدني لدى الذكور في الثانوي أي 1.6 في حين يعتبر متوسط مستوى النشاط البدني لدى الإناث 1.39 أقل بكثير من ما هو عليه لدى الإناث في الثانوية 1.7 حسب نتائج دراسة (Belounis Rachid, p13, 2015) و هو أمر يثير الانتباه إذ أن نسبة النشاط البدني تنقص مع تقدم المراهقات في السن و ليس العكس.

من خلال ملاحظة الجدول رقم 03 يتضح أن أكبر فترة زمنية من اليوم يتم قضائها في النوم مع تقارب في الفترات لدى الذكور 37% و الإناث 38.7% متبوعة بالدراسة التي يقضي فيها التلاميذ الذكور 24.1% من اليوم و 28.3% بالنسبة للذكور و ترجع الزيادة في الفترة التي تقضيها الإناث في الدراسة إلى المراجعة في المنزل (النشاط الذي يكاد ينعدم لدى الذكور) بالنسبة لنشاط المشي يوجد تساوي بين الجنسين بنسبة 5% و هي المدة التي يقضيها المراهقين في التنقل من المنزل إلى المدرسة في غالب الأحيان، لا تمارس الإناث أي نوع من الرياضة (حرة أو منظمة) عكس الذكور الذين يقضون 5% من اليوم في الأنشطة الرياضية المختلفة. يقضي المراهقون فترة زمنية معتبرة في الألعاب الإلكترونية مشاهدة التلفاز و استعمال الإنترنت بنسبة 11.6% لدى ذكور و 15.4% لدى الإناث و غالبا ما تكون على حساب زمن المراجعة بالنسبة للذكور و على حساب زمن الأنشطة الرياضية لدى الإناث، يقضي المراهقون الذكور نسبة 3.3% من اليوم في الجلوس دون القيام بأي نشاط يذكر مقابل 2.9% لدى الإناث أمر الذي يقود إلى انخفاض مستوى النشاط البدني اليومي و ما يقود إلى الخمول البدني.

بقية اليوم أي ما يعادل 13% لدى الذكور و 9.58% لدى الإناث يتم قضائها في التحضير للذهاب للمدرسة، استعمال الحمام، الأكل، أعمال منزلية، استعمال وسائل النقل المختلفة أو الذهاب للطبيب.

تختلف هذه النتائج مع التي تحصل عليها (N.Caius, E.BENEFICE, p538, 2002) في دراسته على المراهقين حيث تمثلت أهم الأنشطة التي يمارسها المراهقون في دراسته في الرياضة و الألعاب الإلكترونية في حين تمثلت أهم الأنشطة التي يقوم بها المراهقين في هذه الدراسة في النوم و الدارسة في المدرسة أو البيت. كما أن ساعات ممارسة الرياضة أطول في دراسة N. Caius إذ يمارس الذكور 4.2 ساعة و الإناث 2 ساعة يوميا مقارنة بي 1.3 ساعة لدى الذكور و 0 ساعة لدى الإناث في النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة.

هناك تشابه في نوع الأنشطة البدنية الممارسة من طرف مراهقي هذه الدراسة مع مراهقي دراسة (Nicolas Barbosa, p172,177, 2015) كما يوجد تقارب في الفترة التي يقضيها المراهقين هذه الدراسة في مشاهدة

التلفاز 2.8 ساعة من طرف الذكور و 3.7 من طرف الإناث مقابل 4.2 ساعة في دراسة Nicolas Barbosa.

مع ارتفاع ساعات مشاهدة التلفاز و الجلوس دون القيام بأي أنشطة تقل ساعات الحركة من ما يتنافى مع تنص توصيات الايرلندية للأنشطة البدنية و الرياضية NGPAI على أن الأطفال الذي تتراوح أعمارهم من 2 إلى 18 سنة على ضرورة ممارسة 60 دقيقة من الأنشطة البدنية ذات الشدة فوق متوسطة و تمارينات التقوية العضلية و المرونة بوتيرة 3 مرات في الأسبوع الأمر الذي لا يقوم به التلاميذ الخاملون بدنيا و حسب APQP تساهم الاضطرابات الهرمونية الحاصلة خلال هذه المرحلة السنية إلى تطورات بدنية تساعد على ممارسة الأنشطة البدنية بشكل أفضل لكن قد لا يمارس المراهق الأنشطة البدنية في حالة غياب الدافعية و يلعب الأولياء دورا في

المحافظة على هذه الدافعية، إذ يمارس التلاميذ الذين يمتلكون سندا من الأولياء أنشطة بدنية أكثر من الذين لا يمتلكون المساندة من طرف الأولياء (François Renaud, p 96, 2014)

بمقارنة نتائج الجدول 01 مع نتائج دراسة (العزوطي علاء الدين، ص8، 2015) نجد أن نسبة الخاملين بدنيا 21% أكبر من التي تحصل عليها العزوطي علاء الدين أي 8.17% يوجد تقارب بين نسبة 51% و 69.75% الممثلة للتلاميذ الذين يمتلكون مستوى قريب من النشط في حين نجد اختلاف بين نسب المراهقين الذي يمتلكون مستوى نشيط و جد نشيط 23 % مقابل 11.89% و 5% مقابل 10% و يمكن تفسير هذه النسب بالاختلافات الجغرافية و الظروف المعيشية للعينتين.

الخلاصة

توضح نتائج الدراسة أن المراهقين يعانون من قلة ممارسة الأنشطة البدنية بصفة عامة و الرياضية بصفة خاصة، خاصة الإناث مقارنة بالساعات التي يقضونها في النوم الدراسة و الاستعمال المفرط للتلفاز و الإنترنت ما يولد إلى الابتعاد عن توصيات المنظمة العالمية للصحة فيما يخص كمية النشاط البدني الذي يجب على المراهق ممارسته يوميا و أسبوعيا للرفع من القدرات البدنية والمؤشرات الصحية بالإضافة إلى الوقاية من البدانة و مختلف أنواع الأمراض الناتجة عن الخمول البدني في سن متقدمة.

كما تدعو النتائج إلى

- ✓ دراسة النشاط البدني لدى المراهقين بصورة أوسع
- ✓ مراجعة الفترة الزمنية المخصصة للدراسة (الجلوس لساعات دون حراك)
- ✓ الزيادة من الفترة المخصصة لحصة التربية البدنية و الرياضية في المدارس
- ✓ مراقبة الأولياء للفترة التي يقضيها المراهقون على الانترنت و التشجيع على ممارسة الأنشطة البدنية خاصة للإناث
- ✓ العمل على تكوين توصيات حول نوع و كم الأنشطة البدنية التي يجب ممارستها و التي تتماشى مع المجتمع الجزائري

المراجع

باللغة العربية

1. العزوطي علاء الدين و آخرون : دراسة علاقة مستوى النشاط البدني لدى المراهقين المتمدرسين، جامعة الجزائر 03، 2015.
2. هزاع بن محمد الهزاع : فسيولوجيا الجهد البدني، الأسس النظرية و الإجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية، الجزء الأول، جامعة الملك سعود النشر العلمي و المطابع، الرياض، 2009.
3. رجاء وحيد دويدري : البحث العلمي أساسياته النظرية و ممارسته العلمية، بدون طبعة، دار الفكر المعاصر، بيروت، 2000.

باللغة الأجنبية

4. Activité physique et obésité de l'enfant, Paris, 2008.
5. Arthur S. Leon: Physical Activity and cardiovascular health, Human Kinetics, USA, 1997.
6. Audrey Bergouignan : Effet de l'inactivité physique sur les balances énergétique et oxydative, thèse de Doctorat, université Louis Pasteur, Strasbourg, 2008
7. Aurélie Blaes : Evaluation et promotion de l'activité physique des jeunes français issus du nord-pas de Clais au moyen de l'accélérométrie, thèse de Doctorat, Université de Lille 2, 2010, p 14 , 15
8. Belounis Rachid : évaluation du niveau de l'activité physique chez les lycéens en surcharge pondérale, Université d'Alger 3, 2015, p 13.
9. Clément Villars : Mesure objective de l'activité physique en condition de vie libre et relation avec l'adiponectine, thèse de doctorat, université Claude Bernard Lyon 1, 2011, p 14.

10. François Renaud : pratique de l'activité physique des adolescents, Université LAVAL, Québec, 2014
11. Jim Mann & A . Stewart Truswell : Essential of human nutrition, second edition, Oxford University press, 2002.
12. Marie–lyse Bélanger : Mesure d'activité physique par accélérométrie validation et précision de la mesure, thèse pour obtenir le titre de maître en science (M.Sc.), Université Montréal, 2013, p 7.
13. Nicola Barbosa : quantification par questionnaire de l'activité physique chez les enfants colombiens, thèse de Doctorat, université Paris–sud, 2015.
14. Recommandation mondial sur l'activité physique pour la santé, organisation mondial de la santé, 2010
15. Robert M. Malina et autres : Groth, Maturation and Physical activity, second edition, Human Kinetics, USA, 2004.
16. Salaun laureline : Analyse de la relation entre le niveau d'activité physique et la composition corporelle d'adolescents présentant une défiance intellectuelle, thèse de doctorat en science et technique d'A.P.S, université Claude Bernard Lyon1, 2011.
17. The national guidelines on physical activity for Ireland, department of health and children 2009 p 10.