

مستوى النشاط البدني لتلاميذ المرحلة الثانوية وعلاقته بمؤشر الكتلة الجسمية والمستوى الدراسي
حسيني عبد الرزاق - حشايشي عبد الوهاب - يعقوب العيد



مستوى النشاط البدني لتلاميذ المرحلة الثانوية وعلاقته بمؤشر الكتلة الجسمية والمستوى الدراسي

-دراسة ميدانية ببعض ثانويات الوسط والشرق الجزائري-

Physical Activity Levels for High School Students and relationship between Body Mass Index and
education level - A field study of some high schools in Middle and East of Algeria -

حسيني عبد الرزاق Hassini Abderrazak

حشايشي عبد الوهاب Hechaichi Abdelouaheb

يعقوب العيد Yacoub Laid

جامعة محمد بوضياف المسيلة

abderrazak.hassini@univ-msila.dz

تاريخ الاستلام: 0000/00/00 تاريخ القبول: 0000/00/00

الملخص:

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني لتلاميذ المرحلة الثانوية وكل من مؤشر الكتلة الجسمية والمستوى الدراسي بالثانوية بمنطقتي الوسط والشرق الجزائري. حيث شملت العينة 1825 تلميذا (1040 أنثى؛ 785 ذكر) وأعمارهم بين (15- 19 سنة)، ومن المستويات الدراسية الثلاث (السنة الأولى، والثانية، والثالثة ثانوي) واختيرت بطريقة عشوائية عنقودية. ولجمع البيانات تم تطبيق استبيانة النشاط البدني للمراهقين لكولسكي وآخرون، و

القياسات الجسمية من طول ووزن، وهذا لقياس مستوى النشاط البدني، وتحديد مؤشر الكتلة الجسمية لتلاميذ المرحلة الثانوية. وأظهرت النتائج أن مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور فوق المتوسط سواء حسب مؤشر الكتلة الجسمية أو حسب المستوى الدراسي بالثانوية، بينما عند الإناث فكان دون المتوسط. كما وجدت علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين مستوى النشاط البدني لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي الذكور والإناث والمستوى الدراسي. بينما وجدت علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين مستوى النشاط البدني ومؤشر الكتلة الجسمية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي الإناث دون الذكور .

(* الاسم الأول يكون للمؤلف الأول والذي قام بإرسال المقال من حسابه على البوابة، ثم تأتي أسماء المؤلفين
المساعدين بالترتيب الذي يتفقون عليه والوارد مع المقال.

الكلمات المفتاحية: (05) مستوى النشاط البدني - تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي - المراهقة -
مؤشر الكتلة الجسمية - المستوى الدراسي.

Abstract:

The study aimed to detect the relationship between physical activity level (PAL) among high school students, and both body mass index (BMI) and class levels (CLs) of some high schools in Middle and East of Algeria. The sample chosen randomly (Cluster Sample), and included 1825 students (1040 females, 785 males) aged between (15- 19 years), taken from the three classes of high school education. To gather data, the physical activity questionnaire of adolescent (PAQ-A) had been applied to measure PAL, and anthropometric measures such: Height, weight to identify students BMI. The results revealed that the PAL was above average in both BMI and CLs among male students. While, among females was below average. Also, the results showed a significant inverse correlation between PAL and CLs among all students. On the other hand, there was a significant inverse correlation between PAL and both BMI among female students without males.

Keywords:(05) Physical activity level ; High school students ; Adolescence ; Body mass index ; Level class

مستوى النشاط البدني لتلاميذ المرحلة الثانوية وعلاقته بمؤشر الكتلة الجسمية والمستوى الدراسي

-دراسة ميدانية ببعض ثانويات الوسط والشرق الجزائري-

مقدمة:

التطور الذي شهده هذا العصر في جميع مناحي الحياة بغية الرقي بالحياة الإنسانية لرفاهية وراحة الفرد، جعل هذا الأخير يعيش نمط الحياة الخاملة، وما تبع ذلك من قلة حركة، وزيادة في الضغوط النفسية، وانتشار لأمراض العصر، الأمر الذي لم يكن موجودا في عهد الأجداد لما تميزت به حياتهم من نشاط وحركة تبعا لظروف معيشتهم، وما تتطلبه من تمتع بالحد الملائم من اللياقة البدنية لوفاء بمتطلبات الحياة.

وفي هذا السياق، فقد بينت الأدبيات حسب (Lemieux, M, Thibault, G,) 2011, P8 بشكل واضح وجلي أن الممارسة المتكررة للنشاط البدني والمستمرة للبالغين تعمل على تحسين اللياقة البدنية، وتقلل من أعراض التوتر والضغط، وتحافظ على الوظائف العقلية، وتسهّل الحفاظ على وزن معتدل للجسم إذا ماقرن بنظام غذائي صحي ، كما تقلل من خطر الإصابة بأمراض العصر والموت المبكر.

وفي هذا الإطار، أشارت دراسة (Setiawan, B, et al, 2014, P22) أنه يمكن لأسلوب الحياة غير النشط أن يؤثر سلبا على الحالة الصحية لأطفال المدارس. فنمط الحياة الخاملة عند الأطفال يؤدي إلى ارتفاع حالات زيادة الوزن والسمنة؛ حيث أصبحت هذه المشكلة تحديًا في القرن الحادي والعشرين. فالسمنة عند الأطفال تستمر إلى سن الرشد، مما قد يعرض صحة هؤلاء للخطر.

كما، وذكرت (Hootman. J M, et al, 2001, P251) أن الخمول البدني مشكلة صحية عامة رائدة مرتبطة بالموت المبكر، وكذلك بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان والسمنة والسكري وأمراض أخرى.

وهذا ما أشارت إليه دراسة (Swift. D L, et al, 2013, P81-83) حيث عدت الدراسات التي تبين العلاقة بين انخفاض النشاط البدني وارتفاع الضغط والسمنة والسكري من النوع الثاني، وعلاقة ارتفاع النشاط البدني بالوقاية من مرض القلب التاجي...

غير أن المعطيات، حسب ما جاء في دراسة (Gaston G, Ariane B-G , 2006 , P1)، تشير إلى انتشار مظاهر سلبية بالمجتمع؛ كزيادة الوزن عند الأطفال، وضعف المشاركة بالنشاطات البدنية، وأوضحت أن ضعف المشاركة ينتقل مع بداية المراهقة ويستمر لما بعد سن الرشد.

وهذا ما أكدته دراسة (Gísladóttir. Þ, et al; 2013, P1)، حيث ذكرت أن نتائج الدراسات السابقة بينت انخفاض في مستوى النشاط البدني لدى المراهقين.

وفي هذا السياق، أظهرت دراسة (Jean-Marie Tremblay, 2002, P4) أن نسبة الخمول وعدم النشاط في ازدياد واضح وجلي مع التقدم في العمر؛ حيث تكون نسبتها 22% بين سن (15- 24 سنة)، وبسنة 39% بين سن (25- 44 سنة)، وتبقى في أعلى مستوياتها بعد ذلك.

كما جاء في (Expertise collective, 2008, P572, 573) أن النشاط البدني هو جزء أساسي في نمط الحياة عند المراهقين بالبلدان الصناعية، غير أن هذا النشاط البدني في تناقص مع التقدم بالعمر.

وقد بينت الدراسات في بعض الدول العربية والخليجية حسب (الهزاع، الأحمدى، 2003، ص 4) أن التطورات الحضارية منذ ربع قرن مضى، أحدثت تغيرات ملحوظة

في نمط حياة الأفراد، نتج عنها زيادة نسبة الخمول لدى أفراد المجتمع صغارا وكبارا، وانتشرت البدانة بصورة مطردة بتلك المجتمعات.

وفي هذا الشأن، فقد أشار (Wiklund. P, 2016, P151) إلى الإنتشار الكبير في زيادة الوزن، والسمنة بجميع المجتمعات في مختلف أنحاء العالم خلال العقود الثلاثة الماضية.

ولذلك دعمت الأبحاث الحديثة حسب (Logstein. B, et al; 2013, P1) ما جاء من تأكيد حول الفوائد الصحية للنشاط البدني على الشباب، حيث أن المشاركة المنتظمة والمتنوعة للنشاط البدني تعزز القوة العضلية والمرونة بين الشباب، كما وتساهم في الوقاية من السمنة. وبالمقابل يمكن لكميات متواضعة من النشاط البدني أن تؤدي لفوائد صحية لا يستهان بها عند الاطفال في سن المدرسة والشباب. وقد تبين حسب التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من أجل الصحة أن المشاركة بانتظام في النشاط البدني يقلل من خطر الإصابة بكثير من أمراض العصر، على اعتبار أن النشاط البدني هو المحدد الرئيس لتصريف الطاقة، وعنصر أساسي لتوازن الطاقة وضبط الوزن. (منظمة الصحة العالمية، 2010، ص10).

ولا شك أن بلادنا الجزائر من بين بلاد العالم التي تأثر فيها نمط الحياة أو المعيشة، حيث مسته المدنية والتطورات الحاصلة بها؛ وما تفرضه هذه الأخيرة على أفراد المجتمع، وبالأخص شريحة الأطفال والمراهقين، من خمول وقلّة حركة، ومن تبدل في العادات الغذائية، وزيادة الوزن والسمنة، وربما التعرض للإصابة بالأمراض، وقد أظهرت دراسة (Belounis.R, et al, 2019, P310) أن ثلثي تلاميذ المرحلة الثانوية بالجزائر العاصمة، لا يمارسون النشاط البدني بالنسبة المطلوبة لتحقيق الصحة العامة، كما وترتبط هذه النسبة مع الانتشار العالي في زيادة الوزن والسمنة. فحوالي 70% من التلاميذ الذين يتسمون بالوزن الزائد والسمنة لهم مستوى نشاط بدني بين المنخفض والمتوسط.

ومما سبق من دراسات تؤكد على تأثير مستوى النشاط البدني بالتقدم في العمر، وتأثير مستوى النشاط البدني على وزن الجسم عند الأفراد، فإن دراستنا هذه تهدف إلى بحث العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني عند تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمنطقتي الوسط والشرق الجزائري، وكل من مؤشر كتلة الجسم والمستوى الدراسي بالثانوية بين أفراد كل جنس، وهذا من خلال الإجابة على التساؤل الآتي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني عند تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وكل من مؤشر كتلة الجسم والمستوى الدراسي بالثانوية بمنطقتي الوسط والشرق الجزائري؟

وبطريقة أخرى، يكون من خلال الاجابة على التسالات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور ومؤشر كتلة الجسم؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلميذات ومؤشر كتلة الجسم؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور والمستوى الدراسي؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلميذات والمستوى الدراسي؟

فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور ومؤشر كتلة الجسم .

- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلميذات ومؤشر كتلة الجسم.

- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور والمستوى الدراسي.

- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلميذات والمستوى الدراسي.

أهداف الدراسة:

- كشف العلاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور ومؤشر كتلة الجسم.

- كشف العلاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلميذات ومؤشر كتلة الجسم.

- كشف العلاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور والمستوى الدراسي.

- كشف العلاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلميذات والمستوى الدراسي.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في محاولة القاء نظرة على مستوى النشاط البدني وقياسه لدى شريحة المراهقين عند كل من الذكور والإناث وبالأخص الشريحة التي تقابل الفترة السنوية بمرحلة التعليم الثانوي ببعض مناطق الشرق والوسط الجزائري، وكذا معرفة الاتجاه الغالب لمؤشر كتلة الجسم عندهم، ومن ثم إمكانية التنبأ بمدى تعرض هذه الفئة من أفراد المجتمع خاصة بأمراض العصر، وبمستوى الصحة العامة للمجتمع، ومن ثم إمكانية وضع استراتيجية من أجل ترقية الصحة العامة.

1.الكلمات الدالة بالدراسة :

1.1.النشاط البدني: حسب (Khodaverdi. Z, et al ; 2017. P169) هو وصف عام

للحركة التطوعية يؤديها الفرد بكثافة مختلفة.

أو أن النشاط البدني هو سلوك يتم تعريفه في أغلب الأحيان في سياق الإنفاق على الطاقة: ". . . أي بحركة الجسم التي تنتجها العضلات، والهيكلي العظمي، والتي تؤدي إلى زيادة كبيرة في إنفاق الطاقة الجسمية أعلى من تلك التي يتم تصريفها في الراحة. (Malina. R M, 2001, P162)

وإجرائيا، النشاط البدني: هو ما تقيسه استبانة النشاط البدني للمراهقين لكولسكي وآخرون.

2.1. مؤشر كتلة الجسم: وسيلة للقياس تسمح بتقييم العلاقة بين الوزن الجسيمي والطول، بعد مقارنة النتائج بالنتائج الجدولية المرجعية من أجل تحديد نمط الشخص (نحافة، وزن معتدل، وزن زائد، سمنة) (بن علال، بوزكاريا، 2018، ص75).

وإجرائيا: مؤشر كتلة الجسم: هو حاصل قسمة الوزن على مربع الطول.

$$*، BMI = \text{Weight (kg)} / (\text{Height (cm)})^2$$

*مؤشر كتلة الجسم: (BMI) Body Mass Index . الوزن: Weight . الطول: Height

2. الدراسات السابقة والمشابهة :

دراسة بلونيس رشيد؛ وآخرون (2019). حول نمط الوزن لدى الشباب وعلاقته بمستوى النشاط البدني، وتهدف هذه الدراسة لوصف مستوى النشاط البدني عند اليدين من خلال تحديد مستوى استهلاك الطاقة، وتم استخدام المنهج الوصفي. حيث طبق استبيان النشاط البدني وتحديد مستوى استهلاك الطاقة على عينة قوامها 650 تلميذ من تلاميذ التعليم الثانوي بالجزائر العاصمة (300 تلميذ، 3.50 تلميذة) وبعمريين (15 – 18 سنة) أخذت بطريقة عشوائية، وأظهرت الدراسة بأن ثلثي التلاميذ لا يبلغون مستوى النشاط البدني الملائم للصحة. وتأتي هذه الملاحظة بالاشتراك مع الانتشار العالي نسبيا لدى التلاميذ للوزن الزائد المرجح)

16.30% في الوزن الزائد، و26.15% بدانة على مستوى الخصر)لذا من الضروري وضع خطط لمكافحة الخمول البدني من أجل ترقية الصحة وذلك أساسا بتسهيل القيام بالنشاط البدني.

دراسة بن علال جلال، بوزكوية (2018). والتي هدفت إلى معرفة مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي لولاية الجزائر، وكذا محاولة اظهار القيمة الحقيقية لأهمية النشاط البدني في مكافحة ظاهرة البدانة، وتم فيها استخدام المنهج الوصفي ، حيث تم تحديد مؤشر كتلة الجسم للعينة المختارة عشوائيا من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بولاية الجزائر غرب قدرت ب 350 تلميذ (250 تلميذ، و100 تلميذة) وبعمر بين (15- 18 سنة)، وطبق عليها استمارة تحديد مستوى النشاط البدني. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى النشاط البدني وصفة البدانة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بولاية الجزائر غرب. ومنه ينبغي اجراء المزيد من الدراسات لتحديد مستوى النشاط البدني لدى مختلف الفئات العمرية.

دراسة العزوي علاء الدين (2018). حول اضطراب السلوكيات الغذائية وعلاقتها بزيادة الوزن والسمنة لدى التلاميذ المتمدرسين (سنة18-15) -دارسة ميدانية على تلاميذ مقاطعة وادي الزناتي ولاية قالمة والتي هدفت إلى معرفة نمط السلوكيات الغذائية المنتهجة من طرف التلاميذ خلال حياتهم اليومية والتي يمكن أن تكون لها علاقة بزيادة الوزن أو السمنة، وتم استخدام الاستمارة الاستبائية الخاصة باضطراب السلوكيات الغذائية (TCA) والمعروفة باسم استبيان الأكل الهولندي لثلاث عوامل المتحكممة في سلوكيات الفرد اتجاه الأكل (DEBQ)، وتمثلت عينة الدراسة في 60تلميذا مذبعض ثانويات منطقة وادي الزناتي ولاية قالمة، كما استعان الباحث بمؤشر كتلة الجسم IMC لتحديد نمط الجسم. واعتمد على المنهج الوصفي التحليلي. وأظهرت 25 تلميذ يتميزون بزيادة الوزن بنسبة 41.66%، و03 تلاميذ

بنسبة 05.00% ضمن البدناء، في حين 32 تلميذا بنسبة 53.33% لديهم وزن عادي وذلك بحسب معايير IOTF ومنظمة الصحة العالمية OMS، كما أظهرت النتائج أن أغلب التلاميذ الذين لديهم الزيادة في الوزن والسمنة لديهم اضطراب في السلوكيات الغذائية، حيث سجلت نتائجهم من خلال الاستبانة معدلات أعلى من المعدلات الطبيعية لكل عامل من العوامل الثلاث.

دراسة لقريدي الخير (2015). بعنوان علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة عند المراهقين المتمدرسين في الجزائر. وهي رسالة لنيل شهادة ماجستير غير منشورة في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر 3. والتي هدفت إلى محاولة لفت الانتباه إلى مدى أهمية رصد ومراقبة مستوى النشاط البدني بين الأوساط الثانوية للمقاطعة الشمالية لولاية سطيف لتفادي الخمول البدني، وكذلك معرفة مدى انتشار البدانة فيها وذلك لمحاولة مكافحتها والحد منها، وأيضا معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين تدني مستوى النشاط البدني وظاهرة البدانة، واشتملات العينة المختارة عشوائيا من تلاميذ ثانويات ولاية سطيف المنطقة الشمالية والمقدر عددهم ب 410 تلميذا. ولقد اعتمدت الدراسة على الإستبيان العالمي لقياس مستوى النشاط البدني ومؤشر الكتلة NAP لقياس البدانة ولقد توصلت إلى أن هناك علاقة عكسية ضعيفة بين مستوى النشاط البدني IMC الجسمية والبدانة وأن هذه الأخيرة (البدانة) تساهم في ظهورها عوامل أخرى إلى جانب النشاط البدني مثل: الوراثة والتغذية.

يظهر من خلال هذه الدراسات أنها تناولت موضوع النشاط البدني ضمن أهداف متعددة؛ فمنها من سلطت الضوء على وصف مستوى النشاط البدني عموما لدى التلاميذ بمختلف أنماطهم الجسمية، أو لدى فئة البدينين فقط، ومنها من سلطت الضوء على نمط السلوكيات الغذائية المنتهجة من طرف التلاميذ خلال حياتهم اليومية وعلاقتها بزيادة الوزن أو السمنة، أو رصد ومراقبة مستوى هذا

النشاط البدني بين أوساط تلاميذ المرحلة الثانوية لتفادي الخمول البدني. وقد اعتمدت هذه الدراسات على المنهج الوصفي أو الوصفي التحليلي أو الوصفي الارتباطي، أما العينات فكانت من شريحة المراهقين من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بسن يتراوح بين (15 إلى 18 سنة) ومن كلا الجنسين، وبأحجام كبيرة تتراوح بين (60 إلى 650) تلميذ. أما بالنسبة لأدوات البحث فقد تنوعت الأدوات حسب كل دراسة فمنها من اعتمد على استبيان النشاط البدني وتحديد مستوى استهلاك الطاقة، أو على استمارة تحديد مستوى النشاط البدني، أو على الإستبيان العالمي لقياس مستوى النشاط البدني، من أجل تحديد مستوى النشاط البدني للتلاميذ ومنها من استخدم مؤشر الكتلة NAP لقياس البدانة، أو الاستمارة الاستبائية الخاصة باضطراب السلوكيات الغذائية (TCA). أو مؤشر كتلة الجسم IMC لتحديد نمط الجسم.

واستفاد الباحثين من هذه الدراسات إضافة إلى التعرف على الأدوات المستعملة في قياس مستوى النشاط البدني، والمهج المتبع، طرق اختيار العينة، واختيار ما يناسبنا من هذه النقاط؛ هو التطرق إلى دراسة العلاقة بين مستوى النشاط البدني ومختلف أنماط الجسم للتلاميذ، وبين مختلف الفصول الدراسية بالمرحلة الثانوية، الأمر الذي لم يكن موجود بهذه الدراسات .

3. الطرق المنهجية المتبعة

1.3. المنهج المتبع: تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي.
2.3. الدراسة الاستطلاعية: تم توزيع استبانة النشاط البدني على عينة استطلاعية من تلاميذ ثانوية رقيعي البشير (27 تلميذ و52 تلميذة) ومن ثانوية الأخوة عيكوس (50 تلميذ و50 تلميذة) من ولاية سطيف، وهذا قصد التأكد من مدى سهولة الاستجابة على عباراتها ومدى صلاحيتها من حيث الصدق والثبات، كما تم خلال هذه الدراسة الاستطلاعية القيام بالقياسات الجسمية من طول وزن للتلاميذ

بواسطة شريط أو جهاز قياس القامة والميزان الطبي أثناء حصة التربية البدنية وبالاستعانة باساتذة المادة، وهذا للوقوف على مدة انجاز مثل هذه القياسات خلال الدراسة الفعلية بكل ثانوية مختارة. ولتجنب ما قد يصادف من صعوبات أثناء تعميم عملية القياس عبر مختلف ثانويات مجتمع البحث.

3.3. مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ذكور وإناث، والذي يتراوح سنهم من 15 إلى 19 سنة، ضمن 27 ثانوية من مختلف المناطق بولايات: المسيلة، البويرة، سطيف، المدية، البليدة، بجاية، وبرج بوعريج. والمقدر عددهم ب 11855 تلميذا (4725 ذكور، 7130 إناث).

4.3. عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة في العينة العشوائية العنقودية، حيث يكون فيها المجتمع محل الدراسة على هيئة تجمعات أو عناقيد (ثانويات) وكل عنقود يحتوي على عدة مفردات ممثلة للمجتمع (مجموعة الصفوف الدراسية بالثانوية)، وعليه كانت عينة الدراسة الأساسية ممثلة باختيار ثلاث أقسام من كل ثانوية مقترحة، ومن دون تحديد لخصائص أو سمات معينة لها من قبيل (عدد التلاميذ بالقسم، جنس التلاميذ بالقسم)، باعتبارها لا تؤثر في طبيعة الدراسة التي بين أيدينا ومتغيراتها. وقد بلغ عدد تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بالعينة (1825) أي بنسبة 15.39% منهم (1040 تلميذة و785 تلميذا)، ويتراوح سنهم بين (15- 19) سنة.

5.3. المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2017-2018. حيث امتدت من أواخر نوفمبر 2017 إلى غاية أفريل 2018.

5.3. المجال المكاني: بثانويات ضمن ولايات: المسيلة، البويرة، سطيف، المدية، البليدة، بجاية، وبرج بوعريج.

7.3. أدوات الدراسة: تم الاعتماد على:

1.7.3. القياسات الجسمية: الطول، الوزن

- **الطول:** يقف التلميذ منتصباً فوق جهاز قياس القامة حاف القدمين، ويتم تحديد الطول ب(سم) من قراءة قيمة مؤشر المسطرة فوق الرأس.
 - **الوزن:** يقف التلميذ على ميزان طبي، ويتم تحديد الوزن ب(كغ) من قراءة قيمة المؤشر الذي يتوقف عنده.
 - **مؤشر كتلة الجسم:** يتم تحديد مؤشر كتلة الجسم لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي عبر تطبيق المعادلة التالية: $BMI = \text{Weight (kg)} / (\text{Height (cm)})^2$
- 2.7.3. استبانة النشاط البدني:

تم استخدام استبانة قياس مستوى النشاط البدني للمراهقين PAQ-A (التقرير الذاتي خلال سبعة أيام) لكوالسكي وآخرون (Kowalski et al, 2004)، وذلك بعد أخذ الموافقة من أصحاب الاستبيان؛ حيث تمت مراسلة الدكتور كنيث كوالسكي Kent C. Kowalski من جامعة ساسكاتشون بكندا.

تم تصميمه لتقييم المستويات العامة للنشاط البدني لتلاميذ المدارس الثانوية في الصفوف من 9 إلى 12 وحوالي (14 إلى 19 سنة). يمكن تطبيق PAQ-A خلال الفصول الدراسية ويوفر لنا درجة عامة لمستوى النشاط البدني والمستمدة من ثمانية عناصر، كل واحد منها يقيّم على مقياس من 5 نقاط (Kowalski. K C, et al, 2004, P11)

صدق استبانة النشاط البدني:

تتمتع استبانة قياس مستوى النشاط البدني للمراهقين (التقرير الذاتي خلال سبعة أيام) كما صممها أصحابها بدرجة عالية من الصدق؛ حيث تم تطبيقه مع مجموعة من اختبارات قياس النشاط البدني الأخرى على عينة من 85 تلميذ وتلميذة من الصف 8 إلى 12 الصف (13 - 20 سنة)، وتحصل على قيم ارتباطية معنوية مع كل القياسات الأخرى التي أجراها (Kowalski. K C, et al, 2004, P11).

وتم اعتمادها من طرف الأساتذة الباحثين، وذلك بعد ترجمتها إلى اللغة العربية وعرضها على الخبراء في الاختصاص (أستاذ اللغة الانجليزية، وأستاذ اللغة العربية، واساتذة في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بدرجة دكتوراه) حتى لا تحيف عن مضمونها.

ولسهولة ووضوح محتوى عبارات الاستبانة فقد تم الاكتفاء بقياس الصدق الذاتي بعد حساب ثباتها لدى عينة تلاميذ الدراسة الاستطلاعية ببعض ثانويات ولاية سطيف المذكورة سابقا، وقد تحصلت على درجة مقبولة من الصدق كما في الجدول 1.

الجدول رقم 1. معاملات الصدق الذاتي لاستبانة النشاط البدني لتلاميذ مرحلة

التعليم الثانوي

معامل الارتباط		الصدق الذاتي
52 تلميذة	27 تلميذ	
0.88	0.91	مستوى النشاط البدني
0.01	0.01	مستوى الدلالة

ثبات استبانة النشاط البدني:

لحساب ثبات استبانة النشاط البدني تم تطبيقها على بعض المدارس الثانوية بولاية سطيف، حيث تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على عينة من تلاميذ ثانوية رقيعي البشير صالح باي، وكذا حساب الثبات بألفا كرونباخ على عينة من تلاميذ ثانوية الاخوة عيكوس أولاد تبان . وقد تمتعت الاستبانة بمعاملات ثبات مقبولة عند كل من الذكور والاناث، وكذا باستخدام الطريقتين كما هو مبين بالجدول 2، والجدول 3 .

الجدول رقم 2. معاملات ثبات الاستبانة لتلاميذ المرحلة الثانوية بطريقة الاختبار

وإعادة الاختبار.

معامل الارتباط	الثبات
----------------	--------

مستوى النشاط البدني لتلاميذ المرحلة الثانوية وعلاقته بمؤشر الكتلة الجسمية والمستوى الدراسي
حسيني عبد الرزاق - حشايشي عبد الوهاب - يعقوب العيد

52 تلميذة	27 تلميذ	
0.78	0.83	مستوى النشاط البدني
0.01	0.01	مستوى الدلالة

الجدول رقم 3. ثبات استبانة النشاط البدني لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

باستخدام ألفا كرونباخ (ن=50)

ثبات التلميذات	ثبات التلاميذ الذكور	استبانة النشاط البدني
معامل ألفا كرونباخ	معامل ألفا كرونباخ	
0.764	0.797	

يتضح من الجدول 3. أن نتائج الثبات على ألفا كرونباخ جاءت جد مرضية حيث تفوق 0.60 في كل بنود الاستبانة، وفي المجموع الكلي للبنود سواء عند التلاميذ أو التلميذات.

8.3. إجراءات الدراسة:

بعد الحصول على موافقات الثانويات المقترحة بطريقة عشوائية، تم الاتصال بأساتذة التربية البدنية بالثانوية وتوزيع استمارات بها خانات فارغة تحوي على النقاط التالية: الأسم واللقب للتلميذ، القسم، والمستوى الدراسي، والسن، وطول القامة، والوزن، كما تم تقديم 120 استبانة النشاط البدني لتوزيعها فيما بعد على التلاميذ المختارون كذلك بطريقة عشوائية. مع التأكد على وجود وسائل قياس طول القامة والوزن بالمؤسسة، وإلا يقوم الباحث الموكل بتلك الثانوية من تقديم الأدوات التي بحوزته واسترجاعها فيما بعد مع الاستبانة واستمارة البيانات. حيث تم اجراء القياسات البدنية المتعلقة بطول ووزن الجسم على عينة الدراسة في كل ثانوية مقترحة بالولاية المقترحة أيضا؛ حيث قام كل أستاذ باحث بتطبيق هذه الإجراءات على تلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية الموكله له بمعدل ثلاثة أقسام ممثلة للمستويات الدراسية الثلاث بكل ثانوية. وقد شملت الدراسة ثانويات ضمن ولايات:

مستوى النشاط البدني لتلاميذ المرحلة الثانوية وعلاقته بمؤشر الكتلة الجسمية والمستوى الدراسي
حسيني عبد الرزاق - حشدايشي عبد الوهاب - يعقوب العيد

المسيلة، البويرة، سطيف، المدية، البلدية، بجاية، وبرج بوعريج. كما تم تطبيق
استبانة قياس مستوى النشاط البدني للمراهقين (التقرير الذاتي خلال سبعة أيام)
في الوقت ذاته مع القياسات البدنية على العينة المذكورة بكل منطقة وثانوية.
9.3. المعالجة الإحصائية:

من أجل تحليل نتائج الدراسة تم الاستعانة ببرنامج الحزمة الاحصائية للعلوم
الاجتماعية (SPSS) الاصدار الحادي والعشرين.

4. عرض نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها :

الجدول رقم 4. توزيع تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (عينة الدراسة) على

متغيرات الدراسة

كل التلاميذ	مؤشر كتلة الجسم				القسم الدراسي			التلاميذ	
	زائد	معتدل	نحيف		الثالثة	الثانية	الأولى	الجنس	
785	60	541	139	العدد	217	235	333	العدد	ذكور
43	7.6	68.9	17.7	%	18.75	17.58	16.33	السن	
					1.35±	1.46±	1.34±		
1040	105	705	153	العدد	346	367	327	العدد	إناث
57	10.1	67.8	14.7	%	18.41	16.85	15.74	السن	
					1.26±	1.01±	1.14±		

الجدول رقم 5. مستويات النشاط البدني لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي حسب

متغيرات الدراسة

النشاط البدني		كل التلاميذ	النشاط البدني		الإناث	النشاط البدني		الذكور
الانحراف	المتوسط		الانحراف	المتوسط		الانحراف	المتوسط	
0.69	2.52	ن=1825	0.63	2.35	ن=1040	0.69	2.75	ن=785
أعلى	وسط	أدنى	0.68	2.46	نحيف	0.69	2.82	نحيف
2.94	2.49	2.02	0.62	2.36	عادي	0.70	2.75	عادي
			0.62	2.30	ازائد	0.59	2.60	ازائد
			0.62	2.46	أولى ثانوي	0.66	2.83	أولى ثانوي

			0.65	2.43	ثانية ثانوي	0.74	2.81	ثانية ثانوي
			0.59	2.18	ثالثة ثانوي	0.63	2.55	ثالثة ثانوي

يتضح من الجدول 5. أن مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور والإناث بمرحلة التعليم الثانوي يتراوح بين المتوسط وأقل من المتوسط؛ من حيث توزيعه على متغيرات الدراسة من جنس ومؤشر كتلة الجسم ومستوى دراسي بالثانوية، حيث بلغ متوسط مستوى النشاط البدني عند عموم التلاميذ (2.52)، وبلغ عند الذكور (2.75) بينما بلغ عند الإناث (2.35). أما بالنسبة لمتغير مؤشر كتلة الجسم، فقد تراوح المتوسط لمستوى النشاط البدني للتلاميذ بين (2.82) و(2.60) لدى الذكور، وتراوح بين (2.46) و(2.30) عند الإناث. وفي متغير المستوى الدراسي بالثانوية، فقد تراوح مستوى النشاط البدني بين (2.83) و(2.55) لدى الذكور، بينما تراوح عند الإناث بين (2.46) و(2.18).

نتائج العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ ومؤشر كتلة الجسم في مرحلة التعليم الثانوي
 نتائج العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور والإناث ومؤشر كتلة الجسم.

لحساب العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور والإناث في مرحلة التعليم الثانوي ومؤشر كتلة الجسم، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، كما في الجدول رقم 6.

الجدول رقم 6. العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور

والإناث ومؤشر كتلة الجسم

عدد التلاميذ	مستوى الدلالة α	معامل ارتباط بيرسون	مستوى النشاط البدني
--------------	------------------------	---------------------	------------------------

مستوى النشاط البدني لتلاميذ المرحلة الثانوية وعلاقته بمؤشر الكتلة الجسمية والمستوى الدراسي
 حسيني عبد الرزاق - حشايشي عبد الوهاب - يعقوب العيد

			مؤشر كتلة الجسم
1825	0.01	-0.079	العلاقة الارتباطية

يتضح من الجدول 6. وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور والإناث ومؤشر كتلة الجسم، وهي دالة احصائيا عند مستوى $\alpha = 0.01$

نتائج العلاقة بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور ومؤشر كتلة الجسم. لحساب العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور في مرحلة التعليم الثانوي ومؤشر كتلة الجسم، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، كما في الجدول 7.

الجدول رقم 7. العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور ومؤشر كتلة الجسم

عدد التلاميذ	مستوى الدلالة α	معامل ارتباط بيرسون	مستوى النشاط البدني مؤشر كتلة الجسم
785	غيردالة	-0.07	العلاقة الارتباطية

يتضح من الجدول 7. عدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور ومؤشر كتلة الجسم. نتائج العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلميذات ومؤشر كتلة الجسم.

لحساب العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلميذات ومؤشر كتلة الجسم، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، كما في الجدول 8.

مستوى النشاط البدني لتلاميذ المرحلة الثانوية وعلاقته بمؤشر الكتلة الجسمية والمستوى الدراسي
حسيني عبد الرزاق - حشايشي عبد الوهاب - يعقوب العيد

الجدول رقم 8. العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلميذات ومؤشر

كتلة الجسم

عدد التلاميذ	مستوى الدلالة α	معامل ارتباط بيرسون	مستوى النشاط البدني مؤشر كتلة الجسم
1040	0.05	-0.065	العلاقة الارتباطية

يتضح من الجدول 8. وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى النشاط البدني

للتلميذات ومؤشر كتلة الجسم، وهي دالة احصائيا عند مستوى $\alpha=0.05$
نتائج العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ والمستوى الدراسي

في مرحلة التعليم الثانوي

نتائج العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور والاناث
والمستوى الدراسي.

لحساب العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور
والاناث في مرحلة التعليم الثانوي والمستوى الدراسي، تم استخدام معامل ارتباط
سبيرمان ، كما في الجدول 9.

الجدول رقم 9. العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور

والاناث والمستوى الدراسي

عدد التلاميذ	مستوى الدلالة α	معامل ارتباط سبيرمان للرتب	مستوى النشاط البدني المستوى الدراسي
1825	0.01	-0.192	العلاقة الارتباطية

يتضح من الجدول 9. وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور والاناث والمستوى الدراسي بالثانوية، وهي دالة احصائيا عند مستوى $\alpha=0.01$

نتائج العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني للذكور والمستوى الدراسي. لحساب العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور في مرحلة التعليم الثانوي والمستوى الدراسي تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان، كما في الجدول 10.

الجدول رقم 10. العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور والمستوى الدراسي

عدد التلاميذ	مستوى الدلالة α	معامل ارتباط سبيرمان للرتب	مستوى النشاط البدني المستوى الدراسي
785	0.01	-0.162	العلاقة الارتباطية

يتضح من الجدول 10. وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور والمستوى الدراسي بالثانوية، وهي دالة احصائيا عند مستوى $\alpha=0.01$

نتائج العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلميذات والمستوى الدراسي.

لحساب العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلميذات في مرحلة التعليم الثانوي والمستوى الدراسي، تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان ، كما في الجدول 11.

الجدول رقم 11. العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلميذات والمستوى الدراسي

عدد التلاميذ	مستوى الدلالة α	معامل ارتباط سبيرمان للرتب	مستوى النشاط البدني المستوى الدراسي
1040	0.01	-0.190	العلاقة الارتباطية

يتضح من الجدول 11. وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى النشاط البدني للتلميذات والمستوى الدراسي بالثانوية، وهي دالة احصائيا عند مستوى $\alpha=0.01$

5. مناقشة نتائج الدراسة :

1.5. مناقشة النتائج العامة لمستوى النشاط البدني حسب متغيرات الدراسة:

من قراءة نتائج الجدول 4 ، والمتعلقة بمؤشر كتلة الجسم، يتضح أن التلاميذ الذكور أكثر نحافة وأقل سمنة ووزن زائد من التلميذات. كما يتضح من نتائج الجدول 5، فيما يتعلق بمستوى النشاط البدني، أن التلاميذ الذكور أكثر نشاطا مقارنة مع الاناث. وهذه النتائج تتفق مع العديد من الدراسات في هذا المجال كدراسة كل من (; Fang. H, et al, 2017, P3 ; Con. Burns.BA, 2012, P217; Oppert. J-M, 2014, P2). ويتضح أيضا أن التلاميذ ذوو الوزن الزائد أو السمنة أقل نشاطا من التلاميذ الذين يتسمون بالوزن المعتدل والتلاميذ المتسمون بالنحافة سواء عند الذكور أو عند الاناث.. وهذه النتائج تتفق مع دراسة (لقريدي خير، 2015، 145)، حيث وجد أن تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي الذين يتسمون بالسمنة أو البدانة أقل نشاطا من غيرهم من التلاميذ ذوو الوزن المعتدل أو النحافة. وأن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أقل نشاطا من تلاميذ السنة الثانية والسنة أولى ثانوي سواء عند الذكور أو عند الاناث. وهذه النتائج تتفق مع دراسة (Oppert J-M, 2014, P2; Chen L-J; et al, 2007, P355).

2.5. مناقشة نتائج العلاقة بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور ومؤشر كتلة الجسم في مرحلة التعليم الثانوي

من خلال نتائج الجدول 6. نلاحظ وجود علاقة ارتباطية عكسية ودالة احصائيا عند مستوى $\alpha = 0.01$ بين مستوى النشاط البدني ومؤشر الكتلة الجسمية، وهذا بالنسبة لعموم تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، بينما بحث العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني ومؤشر الكتلة عند الذكور فقد كانت عكسية ولكن غير دالة احصائيا، وهذا كما جاء في نتائج الجدول 7، مما يعني أن الفرضية القائلة أنه " توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور ومؤشر كتلة الجسم " غير محققة. وعليه تتفق هذه النتائج في عمومها مع دراسة (لقريدي خير، 2015، ص 145)، ودراسة كل من (بن علال؛ بوزكرية، 2018، ص 77) ودراسة كل من (بن علال؛ وآخرون، 2019، ص 83)؛ حيث وجدت علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين مستوى النشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. وأفضت الدراسة الأخيرة إلى وجود علاقة بين الخمول والبدانة. بينما لم تتفق نتائج الذكور في دراستنا مع هذه الدراسات السابقة.

وقد ترجع نتائج التلاميذ الذكور والتي تظهر فيها العلاقة الارتباطية العكسية ولكنها لم تكن دالة احصائيا، إلى أن مؤشر كتلة الجسم قد يتأثر بنمط الغذاء عند التلاميذ، فليس بالضرورة أن يكون صنفى النحافة والوزن المعتدل مرتبط مباشرة بالمستوى النشاط البدني، فقد يكون للثقافة الغذائية دور في ذلك. فبالرجوع إلى نتائج الجدول 5 نلاحظ أن مستوى النشاط البدني عند التلاميذ بمرحلة التعليم الثانوي في عمومهم قد لا يرقى إلى حد تمييز واتسام الأفراد بالنحافة. وهي تتفق مع دراسات كل من (Gaston G, Ariane B-G, 2006 ; Gísladóttir. P et al ;) (2013) حيث وجدوا ضعف في ممارسة النشاط البدني، وبالأخص في مرحلة الطفولة

والمراهقة. وتتفق مع ما بينته الأدبيات حسب ما جاء في (Lemieux. M, Thibault. G,) 2011, P8 وبشكل واضح وجلي أن الممارسة المتكررة للنشاط البدني والمستمرة للبالغين تسهل الحفاظ على وزن معتدل للجسم إذا ماقرن بنظام غذائي صحي. وهذا ما أظهرته نتائج دراسة (العزوطي، 2018، ص 79)؛ حيث وجدت أن اغلب التلاميذ الذين لديهم الزيادة في الوزن والسمنة لديهم اضطراب في السلوكات الغذائية حيث سجلت نتائج معدلات أعلى من المعدلات الطبيعية لكل عامل من العوامل الثلاث المتحكمة في سلوكات الفرد تجاه الأكل.

3.5. مناقشة نتائج العلاقة بين مستوى النشاط البدني للتلميذات ومؤشر كتلة الجسم في مرحلة التعليم الثانوي

من خلال نتائج الجدول 8. نلاحظ وجود علاقة ارتباطية عكسية ودالة احصائيا عند مستوى $\alpha = 0.05$ بين مستوى النشاط البدني للتلميذات ومؤشر كتلة الجسم بالنسبة للإناث، مما يعني أن الفرضية القائلة أنه " توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلميذات ومؤشر كتلة الجسم " محققة. وعليه تتفق هذه النتائج مع دراسة (لقريدي خير، 2015، ص 145)، حيث وجد علاقة ارتباطية عكسية بين السمنة ومستوى النشاط البدني عند تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بالمنطقة الشمالية لولاية سطيف. ودراسة كل من (بن علال؛ بوزكرية، 2018، ص 77) ودراسة كل من (بن علال؛ وآخرون، 2019، ص 83) حيث وجد علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين مستوى النشاط البدني ومؤشر الكتلة الجسمية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. وكذا فتتفق مع داراسة (Belounis. R, et al, 2019, P305) التي وجدوا فيها فروق معنوية في مستوى النشاط البدني بين التلاميذ ذوو الوزن العادي وبين ذوو الوزن الزائد والسمنة، وهي لصالح التلاميذ ذوو الوزن المعتدل.

وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى النشاط البدني عند التلاميذ ، ازدادت النحافة والوزن المعتدل. أو بطريقة أخرى كلما زادت البدانة والوزن الزائد أدى ذلك إلى قلة المشاركة في الأنشطة البدنية على حساب الخمول وقلة الحركة. وبالرجوع إلى نتائج الجدول 4 والجدول 5 نجد أن التلميذات أكثر بدانة ووزن زائد، وأقل نشاطا من التلاميذ الذكور.

وقد ترجع النتائج المتعلقة بمستوى النشاط البدني وتباينه بين التلاميذ ذكورا وإناث بين المتوسط إلى الأقل من المتوسط، إلى عوامل ثقافية واجتماعية، وحتى نفسية تطبع خصائصها على الجنسين، فتجعل الفتاة أقل اهتماما بجانب الأداء البدني، وممارسة الأنشطة الرياضية مقارنة بالذكور، في مقابل اهتمامهم بأمور تناسب طبيعتهم اللينة بمعنى الأنوثة، وبالأخص في هذه المرحلة السنية، والتي تتسم بقلة الحركة والنشاط من قبيل الاستغراق في الدردشة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، أو في الأحلام، والتفكير بما يخبؤه المستقبل من زواج وإنجاب وشغل...، أكثر من الذكور الذين تتسم طبيعتهم في الغالب بالخشونة بمعنى الرجولة، والتي أهم ما يطبعها هو الاهتمام بالنشاط البدني والرياضي...

كما وقد ترجع نتائج مستوى النشاط البدني والمتعلقة بمؤشر كتلة الجسم أن التلميذات ذوات الوزن المعتدل أو النحيف يمارسن الأنشطة البدنية والرياضية ويستطيعن ممارستها، عكس التلميذات اللاتي يتسمن بالوزن الزائد أو البدانة فهن لا يمارسن الأنشطة البدنية والرياضية و/ أو لا يستطيعن ذلك.

4.5. مناقشة نتائج العلاقة بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور والمستوى الدراسي في مرحلة التعليم الثانوي

يتضح من ملاحظة نتائج الجداول 9. 10. وجود علاقة ارتباطية عكسية ودالة احصائيا عند مستوى $\alpha = 0.01$ بين مستوى النشاط البدني والمستوى الدراسي، سوء لعموم تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وسواء للتلاميذ الذكور. وهذا

يعني أن الفرضية القائلة أنه " توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور والمستوى الدراسي" محققة، وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات كل من (Oppert. J-M, 2014, P2 ; Chen. L-J; et al, 2007, P355).

وهذا يعني أنه كلما تقدم التلميذ في العمر قل مستوى النشاط عنده على حساب الخمول وقلة الحركة. وقد ترجع هذه النتائج إلى أن التلاميذ الذكور أكثر اهتمام بالدراسة، والتحضير لامتحان البكالوريا والتخطيط لما وراء النجاح؛ كالتفكير في أفاق المستقبل من عمل وتكوين أسرة وحياسة مكانة اجتماعية مرموقة، من التركيز والاهتمام بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية. وهذه الضغوط سواء النفسية أو الاجتماعية تكون أقل حدة عند تلاميذ مستوى السنة الأولى والثانية ثانوي، مما يفسح لهم المجال للاهتمام بممارسة الأنشطة البدنية كمتيار للرجولة واثبات الذات...

5.5. مناقشة نتائج العلاقة بين مستوى النشاط البدني للتلميذات والمستوى الدراسي في مرحلة التعليم الثانوي

يتضح من نتائج الجداول 11. وجود علاقة ارتباطية عكسية ودالة احصائيا عند مستوى $\alpha = 0.01$ بين مستوى النشاط البدني والمستوى الدراسي لدى التلميذات في مرحلة التعليم الثانوي. وهذا يعني أن الفرضية القائلة أنه " توجد علاقة ارتباطية بين مستوى النشاط البدني للتلميذات والمستوى الدراسي" محققة، وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات كل من (Oppert. J-M, 2014, P2 ; Chen. L-J; et al, 2007, P355). وهذا يعني أنه كلما تقدمت التلميذات في العمر قل مستوى النشاط لديهن على حساب الخمول وقلة الحركة. وقد ترجع هذه النتائج إلى أن تلميذات السنة الثالثة ثانوي مثل أقرانهن من الذكور يوجّهن اهتمامهن أكثر للدراسة والاستعداد لامتحان البكالوريا والتخطيط لما وراء النجاح؛ كالتفكير في أفاق المستقبل من عمل وحياسة مكانة اجتماعية مرموقة، وغيرها منه

على التركيز والاهتمام بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، على عكس تلميذات السنة الثانية والأولى ثانوي؛ حيث لا يعاني من درجة الضغوط نفسها، ومع ذلك وبالرجوع إلى الجدول 5 نجد أن مستوى النشاط البدني للتلميذات في عمومها ضعيفا تبعا لطبيعتهم مقارنة بمستوى النشاط لدى التلاميذ الذكور.

الخاتمة:

مما سبق توصلت الدراسة إلى أن الذكور أكثر نحافة وأقل سمنة من الإناث. كما أن مستوى النشاط البدني للتلاميذ في عمومها في المتوسط، ومع ذلك فإن التلاميذ الذكور أكثر نشاطا من الإناث. وأن التلاميذ الذين يتسمون بالنحافة أكثر نشاطا من التلاميذ الذين يتسمون بالوزن المعتدل ومن ذوي الوزن الزائد والسمنة سواء عند الذكور أو الإناث. كما أن مستوى النشاط البدني يقل كلما زاد عمر التلاميذ، وهذا عند الذكور أو الإناث على السواء.

ومن خلال ما توصلت إليه الدراسة من وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين مستوى النشاط البدني لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وكل من مؤشر كتلة الجسم، والمستوى الدراسي بمنطقتي الوسط والشرق الجزائري، يمكن وضع جملة من الاقتراحات نوجزها في الآتي:

- مراقبة السلوكيات الغذائية لأفراد المجتمع وبالأخص فئة الأطفال والمراهقين، وكذا مراقبة وزنهم دوريا.

- توعية أفراد المجتمع وبالأخص فئة الأطفال والمراهقين بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية أو الابتعاد قدر الامكان عن حياة الخمول (التقليل من الجلوس بدون حركة أمام التلفزيون، الحاسوب، ألعاب الفيديو....)

- إجراء المزيد من الدراسات فيما يتعلق مستوى النشاط البدني والصحة لأفراد المجتمع وبمختلف الشرائح.

المراجع والمصادر:

- 1- العزويطي علاء الدين (2018). اضطراب السلوكيات الغذائية وعلاقتها بزيادة الوزن والسمنة لدى التلاميذ المتمدرسين (سنة18-15) -دراصة ميدانية على تلاميذ مقاطعة وادي الزناتي ولاية قالمة-. مجلة التحدي، العدد13. ص 79-90.
- 2- بن علال جلال، بوزكرية توهامي (2018). تأثير النشاط البدني على البدانة لدى المراهقين المتمدرسين (15- 18 سنة). مجلة معهد التربية البدنية والرياضية. العدد26. ص 72-78.
- 3- بن علال جلال؛ بوزكرية توهامي؛ سكارنة جمال علي (2019). علاقة النشاط البدني الرياضي بزيادة الوزن والبدانة لدى المراهقين المتمدرسين – دراسة ميدانية لبعض ثانويات الجزائر غرب-. مجلة علوم الرياضة والتدريب. المجلد3. العدد4. ص 75-85.
- 4- منظمة الصحة العالمية (2010). التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من أجل الصحة.
- 5- لقريدي الخير. علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة عند المراهقين المتمدرسين في الجزائر. رسالة لنيل شهادة ماجستير غير منشورة في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. معهد التربية البدنية والرياضية. سيدي عبدالله. جامعة الجزائر3. (2015).
- 6- هزاع بن محمد الهزاع، محمد بن علي الأحمد، (2003). استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب، تطويرها ومعاملات صدقها وثباتها. الرياض – المملكة العربية السعودية: المجلة العربية للغذاء والتغذية. ملحق4. ص 279-291.
- 7- Belounis.R, Bouhal. F, Amar. T (2019). Weight profile in young subjects, link with Physical Activity Level (PAL). The journal « sports creativity » Volume: (10) / N°: (02) , P 295-312.
- 8- Logstein. Brit, Blekesaune. Arild, Almas. Reidar (2013). Physical activity among Norwegian adolescents – Multilevel analysis of how place of residence is associated with health behavior: The Young-HUNT study. International Journal for Equity in Health. 12:56. P1-10.
- 9- Setiawan. Budi, Karimah. Ima, Khomsan. Ali (2014). Physical fitness in normal and overweight elementary school children. Pakistan Journal of Nutrition. 13 (1). 22-27.
- 10- Con. Burns.BA. (APAC) questionnaire. Thesis doctor of philosophy. Department of physical education and sport sciences. University of Limerick. (2012).

- 11- Swift. Damon L, Lavie. Carl J, Johannsen. Neil M, Arena. Ross, Earnest. Conrad P, O'Keefe. James H, Milani. Richard V. Blair. Steven N. Timothy S. Church., (2013). Physical Activity, Cardiorespiratory Fitness, and Exercise Training in Primary and Secondary Coronary Prevention. *Circulation Journal. Official Journal of the Japanese Circulation Society. Vol.77. P282-292.*
- 12- Expertise collective. (2008). *Activité physique – Contextes et effets sur la santé, les éditions Inserm. Paris.*
- 13- Gaston G, Ariane B-G (2006). *Enquête sur la pratique de l'activité physique chez les jeunes en milieu scolaire. Rapport de recherche Présenté à la Commission scolaire des Découvreurs. Université Laval.*
- 14- Fang. Hui, Quan. Minghui, Zhou. Tang, Sun. Shunli, Zhang, Jiayi, Zhang. Hanbin, Cao. Zhenbo, Zhao. Guangga, Wang. Ru, Chen. Peijie (2017). *Relationship between Physical Activity and Physical Fitness in Preschool Children: A Cross-Sectional Study. Hindawi BioMed Research International Volume 2017, Article ID 9314026, 8 pages.*
- 15- Oppert. Jean-Michel (2014). *Sédentarité : Rester assis = risque pour la santé ? Petit-déjeuner presse. Paris. P 1-5.*
- 16- Tremblay. Jean-Marie (2002). *Travail de recherche sociologique : Sujet 9 ; L'activité physique de loisirs. Cégep de Chicoutimi. Canada.*
- 17- Hootman. Jennifer M, Macera. Carol A, Ainsworth. Barbara E, Martin. Malissa, Addy. Cheryl L Blair. Steven N (2001). *Association among Physical Activity Level, Cardiorespiratory Fitness, and Risk of Musculoskeletal Injury. American Journal of Epidemiology. Vol154. N3. USA. P 251-258.*
- 18- Kowalski. Kent C, Peter Crocker. R. E, Donen. Rachel M (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. College of Kinesiology. University of Saskatchewan. 87 Campus Drive. Saskatoon, SK, Canada. S7N 5B2.*
- 19- Chen. Li-Jung, Haase. Anne M, Fox. Kenneth R (2007). *Physical activity among adolescents in Taiwan. Asia Pac J Clin Nutr;16 (2): P354-361*
- 20- Lemieux. Melanie, Thibault. Gye (2011), *l'activité physique le sport et les jeunes. Avis du comité scientifique de Kino-Québec.*

- 21- Wiklund. Petri (2016). The role of physical activity and exercise in obesity and weight management: Time for critical appraisal. *Journal of Sport and Health Sciences*. 5. P 151-154
- 22- Gísladóttir. Þórdís, Haga. Monika, Sigmundsson. Hermundur (2013). Physical Fitness Measures among Adolescents with High and Low Motor Competence. *SAGE Open*: 1–8
- 23- Malina. Robert M, (2001). Physical Activity and Fitness: Pathways From Childhood to Adulthood. *AMERICAN JOURNAL OF HUMAN BIOLOGY* 13:162–172.
- 24- Khodaverdi. Zeinab, Goodway. Jacqueline D, Stodden. David F(2017). Associations between physical activity and health-related fitness: Differences across childhood. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. V19 Issue 2. PP 169-176.