

The Importance Of Physical Fitness In Reducing Obesity

Demdoun Hammou¹, Bouzahar Mohamed Lakhdar²

¹University of Mohamed Khaidher Biskra (Algeria), demdoun.y@gmail.com

²University of Mohamed Khaidher Biskra (Algeria), mohamed07406@gmail.com

Received: 06/2023, Published: 06/2023

Abstract :

we aim through this study to identify the effects of physical activities in reducing obesity spreading which is one of this century diseases. obesity level had already increased in lots of industrial countries, and now it's making his way to developing countries as reports from health world organization indicates and warn this spreading of obesity and the importance of taking measure against it . physical activities as known are not specialized for a group of members or a unique gender. the fact is it's a human need for it's cure and rehabilitation for membres, and what we want to know for this subject is how physical activity can help reduce obesity level?

key words: sport, health, Physical activity, fitness, Obesity.

أهمية اللياقة البدنية في التقليل من مرض السمنة

دمدوم حمو¹، بوزاهر محمد لخضر²

¹جامعة محمد خيضر بسكرة (الجزائر)، demdoun.y@gmail.com

²جامعة محمد خيضر بسكرة (الجزائر)، mohamed07406@gmail.com

الملخص:

نهدف من خلال هذه الدراسة إلى معرفة أهمية النشاط البدني في التقليل من مرض السمنة والذي أصبح من أمراض هذا العصر، حيث ان مرض السمنة انتشر في العديد من الدول الصناعية وهي الآن تزحف بقوة على البلدان التي هي في طور النمو، وذلك ما تشير إليه وتحذر منه عدة تقارير صادرة من منظمة الصحة العالمية حول تفشي مرض السمنة في دول العالم وأهمية اتخاذ التدابير اللازمة لمكافحتها. ومن المعروف إن ممارسة النشاط الرياضي لا يقتصر على مجموعة معينة من الأفراد أو جنس من الأجناس فقد أصبحت الرياضة حاجة ملحة ونوع من أنواع العلاج والتأهيل الحركي لدى الأفراد وما نود معرفته في هذا الموضوع هو؛ كيف يساعد النشاط البدني في التقليل من مرض السمنة؟

الكلمات الدالة: الرياضة، الصحة، اللياقة البدنية، النشاط البدني، السمنة.

مقدمة:

مما لا اختلاف فيه ان التطورات الحياتية المتسارعة والنمو التكنولوجي الهائل والاعتماد الكبير على الآلة والرفاهية الزائدة وانعكاسه السلبي على حياة الانسان، وما نتج عنه من نقص في الحركة والنشاط البدني وممارسة الرياضة عموماً، وتأثيره على صحة الانسان وما ينجر عنه من ضغوطات ومشاكل حرمت الانسان من الوقت الكافي للعيش بصورة طبيعية ومتناغمة مع متطلباته الصحية والبدنية، النفسية والاجتماعية وكذا العقلية، وهذا ما سيؤثر سلباً على سير الحياة وسير الصحة الشخصية للإنسان فلا بد ان يجد كل منا وسيلة ناجعة للحفاظ على جسم سليم وعقل سليم واداء كامل لجميع اعضائه داخلياً وخارجياً ولكي يتحقق ذلك ونصل الى صحة سليمة فلا بد ان نجعل من حياتنا برنامجاً متكاملًا يمكننا فيه اعطاء كل شيء ما يستحق .

العمل واجب ضروري ولكنه ليس كل الحياة، الاكل واجب ولكننا لا نحيا لأجله، والنوم واجب ولكنه ليس كل شيء، وممارسة الرياضة اساس ولكنها ليست هي فقط من يعطي الصحة السليمة (يوسف لازم كماش، 2014، 05) لان الصحة في مفهومها الشائع لدى الناس تعني الصحة الجسمية فقط وخلو الجسم من الامراض العضوية وهذا مفهوم قاصر بعيد كل البعد عن المفهوم الحقيقي لها ولكي نفهم كلمة الصحة فهما صحيحاً يمكن ان نقسمها الى جسمية وعضوية وعقلية ونفسية واجتماعية، وممارسة الرياضة بشكل منتظم يساهم في تحقيق صحة الفرد المتكاملة ويمكن تعريف هذه الصحة المتكاملة بانها التي يكون فيها الفرد متكاملًا بدنياً وعقلياً ونفسياً وليست مقتصرة على مجرد خلو الفرد من الامراض الجسمية. (زين العابدين بني هاني وآخرون، 2016، ص49) وممارسة النشاط البدني تعبر عن اسهام اللياقة البدنية في الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان لأنه يتصل بصحة الانسان ولياقته البدنية فهو يعد من اهداف اللياقة البدنية ان لم يكن اهمها على الاطلاق، وتطلق عليه بعض المدارس البحثية هدف التنمية العضوية، لأنه يعمل على تطوير وتحسين وظائف اعضاء الجسم من خلال الانشطة البدنية الحركية المقننة والمختارة، وكذا المحافظة على مستوى اداء الوظائف وصيانتها. (حسني السعود، محمد سليمان عيدة، 2014، ص29) كلما اكتسب الانسان لياقة بدنية اكبر كلما انعكس ذلك على العديد من جوانب حياته من تطوير للأداء الرياضي للفرد في الانشطة الرياضية المختلفة، وزيادة ثقته في نفسه ورفع الروح المعنوية لديه وتكسب الفرد شكلاً وتكويناً متطوراً. فهناك ملايين البشر يعانون من امراض عديدة وآخرون غيرهم غير قادرين على التمتع بروعة الحياة من المدنية وما جلبته عليهم من حد لحركتهم وقدراتهم (يوسف لازم كماش، ص125).

حيث اصبحت حياة الكثير في عالمنا المعاصر تعتمد على ما توفره الحضارة من وسائل الراحة والرفاهية الجسمانية فأصبحت الحركة قليلة والنشاط البدني لا وجود له الا في نطاق ضيق اضافة للضغوط النفسية والحياتية، ما يؤدي الى حياة تكثر فيها نسبة المخاطر الصحية التي يتعرض لها الفرد. (ناهد عبد زيد الديلمي، عايد حسين عبد الامير، 2016، ص44) ونقص كبير في اللياقة البدنية للفرد وما ينجر عنها من امراض ومن زيادة في الوزن وهشاشة في العظام وغيرها من اعراض نقص الصحة واللياقة البدنية وذلك لترابطهما الشديد إن الممارسة الرياضية تلعب دوراً هاماً وفاعلاً في نمو الفرد وبناء شخصيته من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة إلى تهذيب وتعديل سلوكه بما يتماشى مع متطلبات المجتمع الذي يحى في كنفه، إضافة إلى ما تلعبه من دور في القضاء على العديد من الامراض والمشاكل الصحية والتشوهات الخلقية، حيث أن ممارسة الرياضة اليوم أصبحت ضرورة حتمية لكافة شرائح المجتمع نظراً لظهور زيادة الوزن كهاجس يطارد الجميع ويستهدف الكل، كما أن اللياقة البدنية أصبحت الغاية المنشودة من

أجل محاربة السمنة وما شابهها، حيث أنه يجب على الأفراد أن لا يقتصر هدفهم على فقد الوزن والدهون فقط بل يجب أن يتقهم كل منهم أنه بالإضافة إلى اللياقة البدنية والتي هي الطريقة الأمثل لضبط الوزن والتحكم في نسب الدهون وذلك عن طريق تطوير عمل الخلايا العضلية وجعلها أكثر كفاءة في استخدام الدهون وسنحاول فيما يلي إعطاء بعض المعلومات عن زيادة الوزن والسمنة وكذا اللياقة البدنية وكيفية الحصول على حلول لمشكل زيادة الوزن وما ينجر عنه من مضاعفات بالإضافة الى الدور الكبير الذي تلعبه التغذية في عملية ضبط الوزن والحصول على جسم جميل وقوام سليم .

ومما لا شك فيه أننا في عصر ساد فيه الكسل والخمول وحب الراحة وقلة ممارسة الرياضة وجميع انواع النشاط البدني، وكثر فيه الغذاء الغير صحي من وجبات سريعة وسادت فيه امراض عديدة لم تعرف في عصور سابقة وحتى ولو عرف بعضها منذ القدم الا انه لم يكن بهذه الحدة وبهذا الانتشار و الخطورة ونجد على راس هذه الامراض السمنة التي تعتبر مرض العصر ووباء اصاب كل فئات المجتمعات بدون تفريق بين جنس او عمر وما ينجر عنه من امراض اخرى اشد خطرا منه واكثر فتكا كالسكري وضغط الدم وغيرها هذا ما جعل الدول تدق ناقوس الخطر وتعد العدة من اجل مجابهة هذا المرض بشتى الطرق والوسائل من اجل المحافظة على صحة الانسان وتنمية قدرات جسمه وتعزيز اللياقة البدنية وكان الخيار الامثل ممارسة الرياضة وتنمية اللياقة البدنية، وفي هذا السياق لا يمكن ان نقول ان ممارسة الرياضة هي دواء كل الامراض الا انها ذات اهمية قصوى في هذا العصر المتميز بالتقدم الحضاري والتكنولوجي وفي مقالنا هذا حاولنا جاهدين ابراز الاهمية الكبيرة للممارسة الرياضة بانتظام من اجل اكتساب لياقة بدنية جيدة وانعكاسها على الصحة العامة للأفراد ومساهمتها الكبيرة في القضاء على امراض العصر التي انتشرت بكثرة وعلى راسها السمنة حيث سنحاول ابراز اهم مكونات اللياقة البدنية وكذا مسببات السمنة واعراضها وطرق انتشارها ونحاول تبين طرق القضاء عليها من خلال الرفع من اللياقة العامة للجسم.

1. **تعريف الرياضة:** هي عبارة عن حركة منتظمة يقوم بها الفرد للوصول الى ما يسمى بالاداء الصحيح الذي يحتوي على جميع عناصر اللياقة البدنية . (حسني السعود، محمد سليمان عيدة، 2014، 18)

2. **تعريف الصحة:** في ضوء تعريف المؤسسة الدولية للصحة، يتضمن مفهوم الصحة كل من الصحة العقلية والعاطفية، والبدنية، والصحة الاجتماعية، فهي ليست محصورة بغياب المرض عند الفرد او حضوره، انما يمكن ان تكون مرادا للياقة العامة. (زين العابدين وآخرون، 2016، 19)

3. **معنى اللياقة:**

يعتبر مصطلح اللياقة من المصطلحات الشائعة التداول والاستخدام، ولكنها كلمة ليست ذات معنى محدد في القواميس الحديثة المتاحة. (يوسف لازم كماش، 2014، 10)

4. **تعريف اللياقة البدنية:**

يعرفها hoeky 1981 على أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية (...). والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد.

- كما عرفها clarke1976 على أنها القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لا مبرر له من توافر قدر من الطاقة للاستمتاع بوقت الفراغ وممارسة الهوايات المحببة ومواجهة الضغوط البدنية التي تفرضها حالات الطارئ. (فاضل حسين عزيز، 2015، 8)

وقد تغير مفهوم اللياقة البدنية مع تغير التقدم العلمي والتكنولوجي حيث تغير أسلوب الحياة تماما فقد أصبحت اللياقة البدنية تقاس بشكل خاص بمدى كفاءة وجلد الجهاز الدوري التنفسي والذي يتكون من القلب والشرابين. واللياقة البدنية بمفهومها الحديث تشمل عناصر لم تكن موجودة في الخمسينات فالتغذية السليمة والنسبة المثوية للدهون بالجسم أصبحتا ضمن العناصر الأساسية المكونة للياقة البدنية، فلم يعد مقبولا أن يكون الفرد لانقا بدنيا بدرجة عالية ولديه نسبة عالية من الدهون المتراكمة في جسمه أو أن يكون غذاؤه ناقصا لمكوناته الأساسية أو غير متوازن لأن ذلك حتما سيؤثر على أدائه الرياضي. (فاضل حسين عزيز، 2015، 9)

أيضا هي القدرة على إنجاز نشاط معين بدرجة معقولة من الكفاية وبأقل مجهود بدني مع قدرته على الشفاء السريع من آثار الإجهاد.

كذلك هي أقصى القدرات الوظيفية التي يتمتع بها الجسم وأجهزته الحيوية وتقاس اللياقة البدنية تحت ظروف العمل والإجهاد وبالتالي فهي تعكس كفاءة الجسم وأجهزته في تنفيذ المتطلبات البدنية اليومية للإنسان. (ناهد عبد زيد، عايد حسين، 2016، 43)

5. اللياقة البدنية:

هي القدرة على انجاز نشاط معين بدرجة معقولة من الكفاية وبأقل مجهود بدني مع القدرة على الشفاء السريع من آثار الإجهاد. (ناهد عبد زيد الديلمي، عايد حسين، 2016، 43)

كما ان اللياقة البدنية تعتبر الطريق الأمثل لضبط الوزن والتحكم في نسب الدهون وذلك عن طريق تطوير عمل الخلايا العضلية وجعلها أكثر كفاءة في استخدام الدهون

6. النشاط البدني:

يقول الدكتور أنور أمين الخولي، في تعريفه للنشاط البدني ما يلي: "النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام فضفاض، يتسع ليشمل كل أنواع النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعيا، لان النشاط البدني جزء مكمل، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان فهو تغلغل في كل المظاهر و الأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية إن لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها، بدءا بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مرورا بمجالات التربية والعمل

والإنتاج والدفاع والاتصال والخدمات كالترويج وأوقات الفراغ أو التقليد والمظاهر الاحتفالية. (أمين أنور الخولي، 22، 1996).

كما عرفه قاسم حسن حسنين بأنه: "ميدان من ميادين التربية عموماً والتربية البدنية خصوصاً ويعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع". (قاسم حسن حسنين، 1990، 65).

7. أهمية اللياقة البدنية للفرد:

- تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي.
 - تساعد على فادي والاقبال من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
 - تساعد على المحافظة على الوزن المناسب لكل فرد وإنقاص الوزن الزائد.
 - تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.
 - تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي. (فاضل حسين عزيز، 2015، 10)
8. مكونات اللياقة البدنية: Physical Fitness Components (ناهد عبد زيد، عايد حسين، 2016،

51)

أ- مكونات متعلقة بالصحة: Health-Related Components

- الجلد الدوري التنفسي
- النسبة المئوية للدهون بالجسم
- الجلد العضلي
- القوة العضلية
- المرونة

ب- مكونات متعلقة بالمهارة الحركية: Motor Skill-Related Components

- السرعة
- الرشاقة
- التوازن

- التوافق العضلي العصبي

-سرعه الاستجابة

وقد اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية وذلك لاختلاف فلسفاتهم الخاصة وتخصصاتهم فقد حدد عناصرها العالمين لارسون ويوكم بما يلي: (زين العابدين وآخرون، 2016، 62)

- مقاومة المرض.

- الجلد الدوري التنفسي.

- القدرة العضلية.

- الجلد العضلي.

فيما حددها حسانين في تسعة عناصر بعد اطلاعه على العديد من المراجع العلمية وهي:

- القوة العضلية.

- الجلد العضلي.

- الرشاقة.

- التوافق.

- القدرة العضلية.

- الجلد الدوري التنفسي.

- المرونة.

- السرعة. - التوازن

9. ما يجب مراعاته قبل البدئ في برنامج اللياقة البدنية:

من المعتاد أن برامج رفع مستوى اللياقة البدنية لغرض الصحة العامة تؤدي في أماكن غير طبية أو تحت إشراف غير طبي، كما أن معظم المشاركين في هذه البرامج هم أناس أصحاء وخاليين من الأمراض وغرضهم المحافظة على صحتهم أو تحسينها في مثل هذه الحالة يكون الغرض من الفحص الطبي ما قبل المشاركة كما،

• تحديد الأشخاص الذين لديهم عوارض صحية تعيقهم عن المشاركة.

• تحديد الأشخاص الذين لديهم أمراض مما يوجب تدريبهم تحت إشراف طبي.

• تحديد الأشخاص الذين لديهم عوارض مرضية أو مسببات مرضية وإحالتهم إلى الطبيب من أجل الفحص قبل البدئ في البرنامج.

• تحديد الأشخاص الذين يحتاجون الرعاية الخاصة مثل كبار السن. (حسني السعود، محمد سليمان

عيدة، 2014، 34)

10. مساوئ نقص اللياقة البدنية:

من مساوئ نقص اللياقة البدنية أنها تعمل على تفشي أمراض القلب والأوعية الدموية والأجهزة الحيوية مثل:

- ارتفاع ضغط الدم.

- تضخم عضلة البطين الأيسر للقلب.

- عسر التنفس.

- مرض السكر.

- التهابات الجلد.

- ضعف العضلات وترهلها.

- تيبس المفاصل والأربطة.

- زيادة وزن الجسم (السمنة).

ولم تتوقف مساوئ نقص اللياقة البدنية عند حدودها البيولوجية والبدنية فحسب إنما تتعدى ذلك إلى ظهور بعض الأعراض النفسية كالاكتئاب والعصابية التي قد تمتد بآثارها السلبية إلى نشاط الإنسان الاجتماعي، ومنها العزلة، والشرد، والكآبة وقلة النشاط والحماس وآثار الراحة وتزايد الشعور بالضغط والتوتر النفسي والعصبي وفقدان الثقة بالنفس. (حسني السعود، محمد سليمان عيدة، 2014، 34-35)

11. العوامل المؤثرة في اللياقة البدنية:

تؤثر اللياقة البدنية في عدة عوامل من أهمها العامل التشريحي والعامل النفسي وذلك على النحو التالي:

9. 1 العامل التشريحي (الأنثروبومتري):

يصل العامل التشريحي للياقة البدنية بالاعتبارات الوراثية للفرد مما يعني أن هنالك تبايناً بين نسبها وأبعادها تختلف من فرد إلى آخر وهذه النسب والأبعاد تعين الفرد إلى حد بعيد على اجتياز اختبارات اللياقة البدنية: مثل طول القامة وطول الذراع وكف اليد كما وأن التركيب التشريحي للمرأة من حيث اتساع حوضها لا يتيح لها المساواة مع الرجل في العدو، كما أن نسبة الدهون في الجسم من الأمور التي تؤثر في لياقة الفرد فنسبة الدهون كلما زادت قلت اللياقة البدنية.

9. 2 العامل النفسي:

ويتصل العامل النفسي للياقة البدنية بالعوامل والاعتبارات الانفعالية والوجدانية المتضمنة في اللياقة البدنية أو المتصلة بها سواء بشكل مباشر أو غير مباشر وهذا الجانب هو أحد اهتمامات علم النفس الرياضية. (حسني السعود، محمد سليمان عيدة، 2014، 35-36)

12. اللياقة والسعرات المستهلكة:

يشعر الأفراد عديمي اللياقة بالتعب بسرعة أثناء التدريب كما أن قدراتهم على استهلاك السرعات محدود جداً، وعندما تتحسن لياقتهم يزداد استهلاكهم للسرعات في التدريب والشدة والاستمرار والتكرار المناسب.

أما الأفراد اللائقين فنجد أن قدرهم على الاشتراك في الأنشطة الرياضية جيد كما أنهم يستمرون في ممارسة النشاط فترة طويلة دون الشعور بالتعب، وعلى ذلك تؤدي زيادة اللياقة إلى تعزيز استهلاك الطاقة وضبط الوزن.

وقام كلا من شاركي ودكتور 1971 sharkey and doctor بدراسة التدريب على الأفراد ومدى تحملهم التعب، وتم التوصل إلى أنه كلما تحسنت اللياقة البدنية كلما تمكن الفرد من أداء المزيد من الأعمال بنفس معدل النبض وتقل درجة صعوبة الفرد بالعمل وعلى ذلك يكون مقدور الفرد حرق مزيد من الطاقة بدون الشعور بأحاسيس التعب. (زين العابدين وآخرون، 2016، 153-154)

13. بعض الفوائد الناتجة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني:

- ✓ ارتفاع اللياقة البدني للفرد وهذه تشعره بالسيطرة على جسمك وأداء المهام البدنية الاعتيادية بسهولة.
 - ✓ انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية من خلال ارتفاع مستوى الكوليسترول الحميد (HDL) في الدم وانخفاض مستوى الكوليسترول الخبيث (LDL) في الدم، وانخفاض مستوى الجليسيريدات الثلاثية (الدهون) في الدم (TG)، وخفض كمية الشحوم في الجسم، وانخفاض ضغط الدم الشرياني (للمن يعاني من ارتفاعه)، وزيادة انحلال الفايبرين مما يساعد على سيولة الدم.
 - ✓ زيادة حساسية الأنسولين (مما يخفض من سكر الدم).
 - ✓ زيادة كثافة العظام.
 - ✓ خفض احتمالات الإصابة بسرطان القولون.
 - ✓ زيادة مصروف الطاقة مما يقلل من حدوث السمنة.
 - ✓ خفض القلق والكآبة لاستهلاكه لحمض الأدرينالين.
 - ✓ خفض تأثير هرمون الكاتيكو لامين على القلب (مما يقلل احتمالات الإصابة باضطرابات نبض القلب).
- (فاضل حسين عزيز، 2015، 40)

14. أمراض العصر مرض السمنة كحالة:

1- مفهوم السمنة:

السمنة هي اضطراب مزمن ومشكلة صحية عامة معقدة ومتعددة العوامل في اسباب حدوثها، فالسمنة هي عبارة عن تخزين الطاقة في صورة دهن، مما يؤدي الى تغيرات فيسيولوجية تؤثر في صحة الانسان المصاب بالسمنة طوال مدة حياته، وتمثل السمنة انحرافا عن التركيب الطبيعي لجسم الانسان، ويعد الدهن أحد مكونات الجسم الطبيعي وله نسبة مئوية معينة إذا زاد عنها، يعد ذلك سمنة وهذه النسبة تكون عند

الرجال حوالي (15%) وعند السيدات حوالي (25%) وتزداد هذه النسبة مع زيادة العمر حوالي (5%).
(ناهد عبد زيد الديلمي، 17، 2016)

1-2 أنواع السمنة:

أولاً: السمنة المبكرة:

يحدث هذا النوع من السمنة منذ الطفولة وتستمر إلى غاية عمر 16 سنة إذ تزداد كمية الدهون المخزنة في كل خلية أ، بزيادة عدد الخلايا في النسيج الدهني، ويصعب علاج هذا النوع بالرياضة وتنظيم الغذاء.

ثانياً: السمنة التي تحدث بعد سن البلوغ:

يحدث هذا النوع بعد سن البلوغ إذ يبقى عدد الخلايا الدهنية التي تكونت في الصغر ثابتة ولكن الزيادة تكون في حجم هذه الخلايا ويمكن تقليل حجمها بالرياضة وتنظيم التغذية. (ناهد عبد زيد الديلمي وعائيد حسين، 18، 2016)

1-3 الفرق بين السمنة وزيادة الوزن:

يذكر علي أبو صالح أن هناك فرق واضح بين السمنة وزيادة الوزن على الرغم من أن هاتين الكلمتين مترادفتان، فالسمنة تعني زيادة نسبة الشحوم في الجسم، فالرجل مثلاً يحتوي جسمه على كمية من الشحوم تساوي 15% من وزنه الكلي، وقد ترتفع هذه النسبة حتى تصل إلى 20%، فإذا ازدادت نسبة الشحوم على 20% من الوزن الكلي للجسم فإنه سوف يُعدُّ سميناً، أما المرأة فإن جسمها يحتوي على 20-25% شحماً، وإذا ازدادت نسبة الشحوم على 25% من الوزن الكلي للجسم فإنها سوف تُعدُّ سمينة. (أبو صلاح، علي محمد، 1414هـ).

أما زيادة الوزن فإنها تتعلق بالوزن الكلي للجسم دون إي اعتبار لنسبة الشحوم، فالوزن المثالي يختلف من شخص لآخر، وذلك يعتمد على الطول والجنس والهيكل العام للجسم. (زين العابدين بني هاني وآخرون، 105، 2016)

1-4 أقسام السمنة:

أولاً: من حيث التوزيع:

تختلف السمنة في جسم الإنسان من حيث اختلاف توزيع الدهون في الجسم فيوجد أفراد تتركز الدهون في الجزء الأعلى وهناك أفراد تتركز حول الوسط والبطن بينما البعض الآخر تزداد الدهون بمؤخرة الجسم لديهم وتكون أغلب الدهون تتركز في الأرداف والفخذين لدى أفراد آخرين.

ثانياً: من حيث الجنس: وتشتمل الاتي:

– السمنة عند الرجل (السمنة المركزية أو شكل التفاحة)

وفيه تتركز الدهون في منطقة البطن وهي من أخطر أنواع السمنة.

– السمنة عند المرأة (السمنة أو البدانة الطرفية أو شكل الكمثري)

وفيهما تتركز الدهون في الجزء السفلي من الجسم أي الاردااف والفخذين والساقين وهي أقل خطورة من السمنة لدى الرجل ولكن من مضاعفاتها آلام الركبتين ودوالي الساقين.

ثالثاً: من حيث الخطورة وتشمل الآتي:

– السمنة البسيطة: وفيها يزداد حجم الخلية الدهنية.

– السمنة المفرطة: وفيها يزداد كلا من حجم وعدد الخلايا الدهنية. (ناهد عبد زيد الديلمي، عايد حسين،

2016، 19)

1-5 النشاط البدني كعامل أساسي في تخفيف الوزن:

ان النشاط البدني بكل انواعه يتطلب الطاقة، كما ان استمرارية الوظائف الحيوية لأجهزة الجسم المختلفة يحتاج الى الطاقة باستمرار وحيث ان مصدر الطاقة للجسم البشري هو الغذاء، فمن الممكن التحدث عن التوازن بين الغذاء والنشاط البدني بتعبير الطاقة. وهناك عدة قياسات للطاقة ومن اكثرها شيوعاً بالنسبة للغذاء والنشاط البدني هو السعرة الحرارية، ويمكن تلخيص أهم أدوار النشاط البدني في برامج خفض الوزن فيما يلي:

1- زيادة استخدام الدهون في الجسم كمصدر للطاقة،

2- التقليل من فقدان الكتلة العضلية

3- منع الانخفاض الحاصل في معدل العمليات الحيوية داخل الجسم في الراحة، من جراء الحمية الغذائية

4- يقود النشاط البدني إلى نتيجة أفضل في خفض الوزن على المدى الطويل عند تزامنه مع الحمية، مقارنة بالحمية فقط .

ويعتقد العديد من المختصين أن الدور الحقيقي للنشاط البدني في مكافحة السمنة يكمن في الواقع في الوقاية منها على المدى الطويل، حيث تشير نتائج العديد من البحوث إلى أن انخفاض النشاط البدني لدى البالغين يعد أحد العوامل الرئيسية المسببة للإصابة بالسمنة. ويبدو أن الطاقة الكلية المطلوب صرفها خلال الأسبوع من أجل المحافظة على الوزن وعدم زيادته مع التقدم في العمر تتمثل في ممارسة نشاطاً بدنياً هوائياً يعادل ساعة من الهرولة في الأسبوع أو 3-4 ساعات من المشي أسبوعياً، علماً بأن المقصود بالنشاط الهوائي هو ذلك النشاط البدني المعتدل الشدة الذي يمكن للفرد من الاستمرار في ممارسته بشكل متواصل لعدة دقائق، بدون الشعور بتعب ملحوظ يمنعه من الاستمرار فيه، وهو نشاط بدني يتميز بوتيرة مستمرة، مثل المشي السريع، الهرولة، الجري، ركوب الدراجة الثابتة أو العادية، السباحة، ونط الحبل، وما شابه ذلك. (زين العابدين بن هاني وآخرون، 2016، 110)

15. توصيات منظمة الصحة العالمية لممارسة النشاط الرياضي:

<http://www.who.int/en/> 2018/02/22

تري منظمة الصحة العالمية أنه يجب ممارسة الرياضة لجميع أفراد المجتمع حتى الأطفال منهم وتحدد ذلك في التالي: ينبغي للشباب من الفئة العمرية 5-17 سنة ممارسة نشاط بدني بوتيرة معتدلة إلى شديدة لمدة لا تقل عن 60 دقيقة إجمالاً كل يوم. والجدير بالذكر أنّ ممارسة المزيد من النشاط البدني تعود بفوائد صحية أكبر، كما ينبغي للبالغين من الفئة العمرية 18-64 سنة ممارسة نشاط بدني بوتيرة معتدلة الشدة لمدة لا تقل عن 150 دقيقة طويلة أيام الأسبوع أو ممارسة نشاط بوتيرة شديدة لمدة لا تقل عن 75 دقيقة طويلة أيام الأسبوع أو ممارسة قدر معادل من النشاط البدني بوتيرة معتدلة إلى شديدة. وينبغي ممارسة مجمل النشاط على مدى فترات لا تقل كل واحدة منها عن 10 دقائق، لا يوجد اختلاف بين التوصيات الرئيسية الخاصة بالبالغين وتلك الخاصة بالمسنين. وعلاوة على ذلك ينبغي للمسنين الذين لا يتنقلون بكامل حريتهم ممارسة نشاط بدني ثلاثة أيام في الأسبوع أو أكثر من ذلك من أجل تعزيز التوازن وتلافي السقوط.

وينبغي لهم، عندما يتعذر عليهم ممارسة القدر الموصي به من النشاط البدني بسبب مشكلات صحية، الحفاظ على نشاطهم بأعلى مستوى تتيحه لهم قدراتهم وحالاتهم المرضية، تنطبق هذه التوصيات على جميع الناس ذكوراً وإناً مهما كانت أصولهم أو أعراقهم أو مستويات دخلهم، ما لم توجد حالات مرضية تقتضي خلاف ذلك، وتنطبق أيضاً على المصابين بأمراض مزمنة لا تؤثر في الحركة، مثل فرط ضغط الدم أو السكري، كما يمكنها أن تنطبق على المعوقين البالغين. (منظمة الصحة العالمية، 2011).

16. زيادة الوزن:

تعرف حالات السمنة وفرط الوزن على انها تراكم الدهون بشكل شاذ ومفرط قد يؤدي إلى الإصابة بالأمراض، ولذا يقول وليد قصاص أن السمنة عملية تراكمية لا تتكون خلال أيام وأسابيع ولكنها تأتي نتيجة الإفراط الغذائي على مر السنين والشخص هو الذي يتحكم في النسبة المطلوبة من السرعات الحرارية أو القدرة على حرق وتصريف الفائض منها عن طريق الحركة والأنشطة الرياضية (وليد قصاص، 2009،

(72)

17. أسباب السمنة والوزن الزائد:

- عدم الحركة البدنية.
- الإفراط الغذائي وسوء التمثيل الغذائي (الاختلال للميزان الطاقي الحراري)
- العوامل البيولوجية أو الوراثية وزيادة الشهية والسمنة الوراثية.
- المشاكل النفسية (القلق - التوتر - الاكتئاب)
- بعض أمراض القلب (احتباس الماء في الأنسجة).
- عدم التوازن الهرموني (أمراض البنكرياس والكبد)
- سوء عادات التغذية في مرحلة الطفولة.

- الاعتماد على وجبة غذائية واحدة في اليوم.
- العوامل الاجتماعية والاعتماد على الأغذية المسمنة يوميا مثل الكربوهيدرات والدهون والسكريات والمقليات والعجائن.
- الاكثار من تناول الحلويات والسكريات مما ينتج عن ذلك ضعف وإصابة البنكرياس في عملها بتحويل المراد السكرية في الدم وبالتالي تتحول كميات السكر الموجودة بالدم إلى مواد دهنية في جميع أماكن الجسم. (وليد قصاص، 2009، 75)

18. أعراض وأضرار السمنة:

والجدول التالي يلخص أعراض وأضرار السمنة:

أضرار	الأعراض الصحية
القلب	زيادة 1 كغ على الوزن الطبيعي يعني ثلثي كيلومتر وبالتالي إرهاق وإجهاد العضلة القلب في ضخ كميات إضافية خلال أوعية الدموية لتغذية الوزن الزائد
الأوعية الدموية والدهون	لما للسمنة والبدانة علاقة مباشرة في زيادة كمية الدهون (الكوليسترول) في الدم فإن للدهون أيضا القدرة على الترسب على الجدار الداخلية للأوعية الدموية ولذلك احتمال تصلب الشرايين أو ارتفاع ضغط الدم أو الذبحة الصدرية
البنكرياس والسكري	الشراهة الغذائية وخاصة للمواد الكربوهيدراتية والسكرية مما ينتج إجهاد وإرهاق لغدة البنكرياس فتضطر إلى إفراز إضافي لهرمون الأنسولين مما يسبب قصور وعجز وفشل للبنكرياس في إفراز هرمون الأنسولين
اعتلال الكبد	تراكم وترسب الدهون حول أعضاء الجسم الداخلية مما ينتج اعتلال الكبد
الجهاز الهضمي	الإفراط الغذائي وعدم تنظيم تناول الطعام وإتباع عادات غذائية غير صحيحة من عوامل إجهاد المعدة مما ينتج قصور في نشاطاتها مما يسبب عسر هضم ، انتفاخ وحرقان
الجهاز التناسلي	تأثر على مراكز الإفرازات الهرمونية الجنسية وينتج عنها ضعف القدرات الجنسية
الغدد والإفرازات	الإفراط في إفراز العصارات والهرمونات في المعدة والبنكرياس والكبد ومراكز الشهية والجنس في المخ مما يؤدي إلى عدم توازن الهرموني
الأم الظهر القطنية	زيادة الوزن تعني زيادة العبء الواقع على العمود الفقري ومفاصل القدمين والركبتين للحمل وبالتالي ظهور أمراض مثل الروماتيزم وانزلاق الغضروفي وآلام الظهر
حالات خاصة	عوائق في إجراء العمليات الجراحية زيادة الوزن بالنسبة للحامل قد

يؤدي إلى تعسر في الولادة أو إجراء عملية قيصرية علاوة إلى أخطار السمنة أثناء الحمل	
الشراهة الغذائية وخاصة للمواد البروتينية الي تحتوي على كميات من الكالسيوم والأملاح التي تترسب في المفاصل والتي تؤدي إلى مرض النقرس	السمنة وداء الملوك (النقرس)

المصدر: وليد قصاص، 2009، 77-78

19. الوقائع الرئيسية عن السمنة:

تضاعفت السمنة في العالم بنحو ثلاثة أضعاف منذ عام 1975. في عام 2016، كان أكثر من 1.9 مليار من البالغين في الثامنة عشرة أو أكثر من العمر، يعانون من فرط الوزن. وكان أكثر من 650 مليون من بينهم يعانون من السمنة. كان 39٪ من البالغين في الثامنة عشرة أو أكثر من العمر، يعانون من فرط الوزن و13٪ منهم يعانون من السمنة، في عام 2016. يعيش معظم سكان العالم في بلدان تؤدي فيها فرط الوزن والسمنة إلى وفاة عدد أكبر من الناس مقارنة بنقص الوزن.

كان هناك 40 مليون طفل دون سنة الخامسة يعانون من فرط الوزن أو السمنة في عام 2018. كان 340 مليون طفل ومراهق تتراوح أعمارهم بين 5 أعوام و19 عاماً يعانون من فرط الوزن أو السمنة في عام 2016.

ما الذي يسبب السمنة وفرط الوزن؟

يتمثل السبب الأساسي في فرط الوزن والسمنة في اختلال توازن الطاقة بين السرعات الحرارية التي يستهلكها الإنسان وتلك التي يحرقها جسمه. وعلى الصعيد العالمي حدث ما يلي:

- زيادة المدخول من الأغذية الغنية بالطاقة التي تحتوي على قدر كبير من الدهون والسكر؛
- زيادة الخمول البدني نظراً إلى زيادة الطابع الخامل للعديد من أشكال العمل، وتغيير وسائل النقل، وزيادة التوسّع الحضري.

وغالباً ما تكون التغيرات في النظم الغذائية وأنماط النشاط البدني ناتجة عن التغيرات البيئية والمجتمعية المرتبطة بالتنمية وغياب السياسات الداعمة في قطاعات مثل الصحة والزراعة والنقل والتخطيط العمراني والبيئة وتجهيز الأغذية وتوزيعها وتسويقها والتعليم.

الاستراتيجية العالمية للمنظمة بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني والصحة:

تصف "الاستراتيجية العالمية للمنظمة بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني والصحة" التي اعتمدها جمعية الصحة العالمية في عام 2004، وأعدت إقرارها في عام 2011، الإجراءات اللازمة لدعم النظم الغذائية

الصحية والنشاط البدني المنتظم. وتدعو الاستراتيجية أصحاب المصلحة كافة إلى اتخاذ إجراءات على الصعيد العالمي والإقليمي والمحلي لتحسين النظم الغذائية وأنماط النشاط البدني على صعيد السكان. وتقرر خطة التنمية المستدامة لعام 2030 بأن الأمراض غير السارية تطرح تحدياً كبيراً أمام التنمية المستدامة. وقد التزم رؤساء الدول والحكومات في إطار الخطة، بوضع استجابات وطنية طموحة بحلول عام 2030، من أجل الحد بنسبة الثلث من الوفيات المبكرة الناجمة عن الأمراض غير السارية، عن طريق الوقاية والعلاج (الغاية 3-4 من أهداف التنمية المستدامة).

وتقدم "خطة العمل العالمية بشأن النشاط البدني للفترة 2018-2030: تعزيز نشاط الأشخاص من أجل عالم أوفر صحة" إجراءات فعّالة ومجدية بشأن السياسات من أجل زيادة النشاط البدني على الصعيد العالمي. ونشرت المنظمة حزمة تقنية بعنوان ACTIVE لمساعدة البلدان على تخطيط استجابتها وتنفيذها. وأصدرت المنظمة مبادئها التوجيهية الجديدة بشأن النشاط البدني والسلوك الخامل والنوم في الأطفال دون سن الخامسة، في عام 2019.

ورحبت جمعية الصحة العالمية بتقرير اللجنة المعنية بالقضاء على سمنة الأطفال (2016) وتوصياتها الست بشأن التصدي للبيئة المسببة للسمنة والفترات الحاسمة الأهمية في مراحل الحياة من أجل التصدي لسمنة الأطفال. ورحبت جمعية الصحة العالمية بخطة التنفيذ التي وضعت كي تسترشد بها البلدان في اتخاذ الإجراءات تنفيذاً لتوصيات اللجنة، في عام 2017.

(منظمة الصحة العالمية، السمنة وفرط الوزن 9 حزيران/يونيو 2021،
(<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>)

خاتمة:

نستنتج من هذه الدراسة بان النشاط البدني وممارسة الرياضة اصبح امرا ضروريا في حياة الأفراد حيث ان التمارين الرياضية تساعد على الشعور بالإرتياح بسبب تأثيراتها الصحية طويلة الأمد فهي تساهم بشكل كبير و فعال في تحسين الدورة الدموية، وتقوي القلب والرئتين والعظام والعضلات، وتتحكم في ضغط الدم و دهون الجسم والحماية من السمنة التي تعد من اخطر الامراض التي تكون في غالب الاحيان هي السبب الرئيسي في حدوثها مما ينعكس على الصحة العامة للفرد، لذا وجب ان يتحلى الفرد بثقافة رياضية تصبح من بين العادات اليومية التي لا تستغني عنها وذلك لضمان حياة افضل والتحلي بقوام جيد بعيد عن كل مظاهر السمنة وخالي من التجاعيد والتشوهات الجسمية و كذا النفسية.

وفي ختام بحثنا نوجه رسالة إلى كل فرد يعاني من السمنة ان يحاول الحصول على رشاقة وجمال لجسمه بأبسط وأسهل الطرق دون تكلفة، وفي وسع كل فرد أن يقوم بتطبيق كل الاساليب والطرق الطبيعية

لإنقاص الوزن باستخدام تمارين بدنية تزيد من شدتها تدريجياً وتنظيم عملية التغذية مع احتياجات الجسم الفعلية من السرعات الحرارية اللازمة له.

المراجع:

1. أمين أنور الخولي، (1996)، أصول التربية البدنية والرياضية (المدخل-التاريخ-الفلسفة)، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، مصر.
2. أبو صلاح، علي محمد، (1414هـ)، السمنة والنشاط البدني، السلسلة القافية لاتحاد التربة البدنية والرياضة، الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة، العدد (2)، المملكة العربية السعودية.
3. حسني السعود، محمد سليمان عيدة، (2014)، الرياضة والصحة، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع، الأردن.
4. فاضل حسين عزيز، (2015)، اللياقة البدنية، دار الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، ط1.
5. قاسم حسن حسين، (1990)، علم النفس الرياضي ومبادئ تطبيقاته في مجال التدريب، مطابع التعليم العالي، بغداد.
6. زين العابدين بني هاني وآخرون، (2016)، مبادئ التربية الرياضية، دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع، الأردن، ط1.
7. ساري احمد حمدان، نورما عبد الرزاق، (2016)، اللياقة البدنية والصحية، دار وائل للنشر، الأردن، ط2.
8. محمد علي عبد المعبود، (2016)، لتربية البدنية الاسس - المفاهيم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، ط1.
9. مروان عبد المجيد، يوسف لازم كماش، (2010)، التغذية للرياضيين، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع، الأردن، ط1.

10. ناهد عبد زيد الديلمي، عادل حسين عبد الأمير، (2016)، السمنة واللياقة البدنية، دار الصفاء للطباعة والنشر، الاردن، ط1.
11. وليد توفيق قصاص، (2009)، الطب الرياضي، الوقاية والعلاج والتأهيل، ط1، صيدا، بيروت.
12. يوسف لازم كماش، (2014)، الرياضة واللياقة وصحة الانسان، دار زهران للنشر والتوزيع، الأردن.
13. (منظمة الصحة العالمية، السمنة وفرط الوزن 9 حزيران/يونيو 2021،
<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
14. 2018/02/ 22 <http://www.who.int/en/>