



Body mass index of female students of the Department of Physical Education and Sports Sciences at the University of Zakho

Asst. Lec. Qahraman Nuri Zinil ^{*1}  Asst. Lec. Ahmed Ismail Abdullah ²  ,

Asst. Lec. Ali Muhammad Ahmed ³ 

^{1,2,3} College of Physical Education and Sports Science / University of Zakho, Iraq.

*Corresponding author: abdullah@visitor.uoz.edu.krd

Received: 21-09-2024

Publication: 28-12-2024

Abstract

The research aims to identify the body mass index (BMI) of female students of the four academic stages in the Department of Physical Education and Sports Sciences at the University of Zakho, using height and weight measurements to determine the obesity rate among female students. The body mass index is a mathematical equation calculated by dividing the weight in kilograms by the square of the height in meters, and it is an indicator used to evaluate the health status of adults. In this study, criteria specific to adults over the age of 18 were used to assess the status of female students based on the body mass index, which reflects the degree of obesity. The study aims to provide those in charge of the educational and health process with accurate information about the health status of female students, which helps in designing treatment and awareness programs aimed at improving the health status and reducing the risks of obesity among female students. The research used appropriate statistical methods to analyze the data, including calculating arithmetic means and standard deviations for data distribution, in addition to the skewness coefficient to measure the degree of homogeneity between values. These methods help provide a comprehensive and accurate picture of the health status of female students and determine the prevalence of obesity among them, which contributes to developing effective strategies for intervention and prevention.

Keywords: Body Mass, Female Students, Department Of Physical Education And Sports Science.



مؤشر كتلة الجسم لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة زاخو
م.م. قهرمان نوري زينل ، م.م. أحمد إسماعيل عبد الله ، م.م. علي محمد احمد
العراق . جامعة زاخو. كلية التربية. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

ahmed.abdullah@visitor.uoz.edu.krd

تاريخ استلام البحث 2024/9/21 تاريخ نشر البحث 2024/12/28

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على مؤشر كتلة الجسم (BMI) لدى طالبات المراحل الدراسية الأربعة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة زاخو، باستخدام قياسات الطول والوزن لتحديد معدل السمنة بين الطالبات. يُعد مؤشر كتلة الجسم معادلة رياضية تُحسب بقسمة الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر، وهو مؤشر يستخدم لتقييم الحالة الصحية للبالغين.

تم في هذه الدراسة استخدام معايير خاصة بالبالغين فوق سن 18 عامًا لتقييم حالة الطالبات بناءً على مؤشر كتلة الدهون الذي يعكس مدى الإصابة بالسمنة. وتهدف الدراسة إلى تزويد القائمين على العملية التعليمية والصحية بمعلومات دقيقة حول الوضع الصحي للطالبات، مما يساعد في تصميم برامج علاجية وتوعوية تهدف إلى تحسين الحالة الصحية وتقليل مخاطر السمنة بين الطالبات.

استخدم البحث الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات، بما في ذلك حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتوزيع البيانات، بالإضافة إلى معامل الالتواء لقياس مدى التجانس بين القيم. تساعد هذه الأساليب في تقديم صورة شاملة ودقيقة عن الوضع الصحي للطالبات وتحديد مدى انتشار السمنة بينهن، مما يساهم في تطوير استراتيجيات فعالة للتدخل والوقاية.

الكلمات المفتاحية: كتلة الجسم، طالبات، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-المقدمة:

في ظل التطورات التكنولوجية المتسارعة التي يشهدها العصر الحديث (عصر الثورة الرقمية والذكاء الاصطناعي)، أصبحت الحياة اليومية تتسم بالسهولة والراحة بشكل غير مسبوق مقارنة بالعصور السابقة، حيث تقلصت الحاجة إلى بذل الجهد البدني في إنجاز المهام الروتينية اليومية بفضل الاعتماد المتزايد على الآلات والأدوات التكنولوجية. وعلى الرغم من أن شريحة كبيرة من الأفراد، خاصة المتعلمين والمتقنين، تدرك بشكل واعي الآثار السلبية المحتملة لهذه التغيرات، إلا أن الكثير منهم يواجهون صعوبات في تبني استراتيجيات فعالة للحفاظ على مستوى لياقتهم البدنية. فالتمتع بصحة جيدة ولياقة بدنية متوازنة لا يعزز فقط كفاءة الأجهزة الحيوية في الجسم، بل يضمن أيضًا الأداء السليم لوظائف الجسم المختلفة بفاعلية ودون مشاكل صحية، مما ينعكس إيجابًا على جودة الحياة والصحة العامة.

(Katzmarzyk and Staiano، 2022، 9)

في الوقت الحاضر، تبرز مشكلة قلة النشاط البدني بشكل ملحوظ بين الفتيات، وخاصة الطالبات في المراحل التعليمية المختلفة، حيث يقتصر نشاطهن البدني غالبًا على بعض المواد الدراسية العملية فقط، مع إهمال ممارسة الرياضة خلال أوقات الفراغ. هذا النقص في النشاط الجسدي يساهم في تراجع مستوى اللياقة البدنية ويزيد من الشعور بالخمول والتعب. وفقًا لدراسة حديثة نُشرت في عام 2023 (مراد وآخرون)، فإن قلة الحركة، إلى جانب الإفراط في استهلاك الأغذية ذات السعرات الحرارية العالية، والابتعاد عن الأنشطة الرياضية المنتظمة، يؤدي إلى تراكم الدهون في مناطق متعددة من الجسم، وخاصة تحت الجلد. هذا التراكم المستمر للدهون يُعد أحد المسببات الرئيسية للسمنة، وهي حالة طبية معقدة ترتبط بتداعيات صحية خطيرة، بما في ذلك زيادة مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل داء السكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم. علاوة على ذلك، تؤدي السمنة إلى تشوهات في مظهر الجسم وتحد من القدرة على الحركة بسهولة، مما يؤثر سلبًا على جودة الحياة والنشاط اليومي.

في ظل التغيرات المتسارعة وظروف الحياة المعاصرة التي فرضتها الثورة التكنولوجية المتقدمة، تراجع النشاط البدني بشكل ملحوظ، مما أدى إلى انخفاض مستوى الحركة البدنية في الحياة اليومية. في هذا السياق، تبرز أهمية التربية الرياضية كعامل حاسم في مواجهة هذا التحدي، حيث يُفترض أن تقوم بدور أساسي في تعزيز النشاط البدني المنتظم والمستدام. إن ممارسة الرياضة بانتظام تساهم في الحفاظ على حيوية الجسم ونشاطه، مما يعزز من كفاءة الأجهزة الحيوية ويضمن صحة أفضل.

من الواضح أن الأفراد الذين يحرصون على ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم يتمتعون بصحة عامة ممتازة، تُمكنهم من تلبية متطلبات حياتهم اليومية سواء في مجال العمل أو الأنشطة الشخصية بسهولة.

وكفاءة. إضافة إلى ذلك، فإن ممارسة الرياضة تعمل كدرع واقٍ ضد العديد من الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، مما يساهم في تحسين جودة الحياة وتقليل المخاطر الصحية المرتبطة بنمط الحياة الخامل. (هادي، 2015، 201)

في ضوء التطورات الحديثة والمتسارعة التي يشهدها مجال الصحة العامة، يجب أن يكون الاهتمام بالصحة العامة من أولويات الأفراد والمجتمعات على حد سواء. تُعرّف الصحة العامة بأنها حالة من السلامة الجسدية والعقلية والاجتماعية الكاملة، وليست مجرد غياب المرض أو الضعف. تلعب الصحة العامة دورًا حيويًا في حماية وتعزيز صحة المجتمع بأكمله، وذلك من خلال تطبيق معايير الصحة الوقائية التي تشمل جوانب مختلفة من حياة الأفراد اليومية، مثل ضمان جودة مياه الشرب، ومراقبة سلامة الأغذية في المطاعم والمؤسسات الغذائية. (Guthold and Riley، 2021، 65)

من بين المخاطر الصحية الأكثر شيوعًا في العصر الحالي تأتي مشكلة السمنة، والتي تُعرّف بأنها تراكم غير طبيعي للدهون في الجسم يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة. تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة غالبًا ما يواجهون صعوبات في الحفاظ على مستوى لياقة بدنية مناسب، حيث يشكل الوزن الزائد عقبة أمامهم لممارسة الرياضة بفعالية. وبالنسبة لهؤلاء الأفراد، يُعد التركيز على فقدان الوزن أمرًا أكثر أهمية من التركيز على تحسين اللياقة البدنية العامة، نظرًا للصعوبات التي يواجهونها في الحركة، بما في ذلك الإجهاد وصعوبة ممارسة الأنشطة البدنية، بالإضافة إلى المشاكل الصحية المترتبة مثل آلام المفاصل وصعوبة التنفس أثناء التمرين. (Kazaks and Judith، 2019، 169)

من الجانب الفسيولوجي، يعاني الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة من مشكلات متزايدة في أداء الأنشطة البدنية مقارنة بأقرانهم ذوي الوزن الصحي. يحتاج الأفراد الذين يعانون من زيادة الوزن إلى كميات أكبر من الأوكسجين أثناء التمرين، مما يزيد من صعوبة ممارستهم للرياضة بشكل منتظم، وهذا يؤدي إلى تراجع مستويات اللياقة البدنية لديهم بشكل كبير. وفقًا لدراسات حديثة

(أبو زائدة، 2020، 193)

فإن هذا التراجع في اللياقة يجعل من الصعب تحقيق مستوى صحي من النشاط البدني لدى الأفراد الذين يعانون من السمنة، مما يعزز الحاجة إلى تدخلات منهجية.

يظهر أيضًا أن هناك أهمية لقياس مؤشرات الجسم المختلفة للتعرف على مدى تأثير السمنة على الصحة العامة. ومن أبرز هذه المؤشرات هو "مؤشر كتلة الجسم (BMI)"، الذي يُعد من أبسط وأسهل الطرق لقياس مستوى السمنة في الأفراد بناءً على نسبة الوزن إلى الطول. ورغم بساطته، يرتبط مؤشر كتلة الجسم بشكل وثيق مع بقية المؤشرات الصحية التي تعطي صورة شاملة عن الحالة الصحية واللياقة البدنية للأفراد. (الشريفي وآخرون، 2024، 39)

في هذا السياق، تبرز أهمية دراسة حالة طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة زاخو، حيث تشير الإحصاءات إلى أن الطالبات في الفئة العمرية من 18 إلى 22 عامًا يواجهن زيادة ملحوظة في الوزن مع تقدمهن في العمر. هذه الظاهرة تتطلب إجراء بحوث علمية تطبيقية لفهم أسباب هذه الزيادة وتقديم حلول عملية للتعامل معها. إن غياب المعرفة الكافية لدى واضعي السياسات حول كيفية بناء برامج تدريبية فعالة يعزز من تعقيد المشكلة. من الضروري أن تستند هذه البرامج إلى نتائج بحثية موثوقة تعتمد على دراسات ميدانية دقيقة لتقديم استراتيجيات فعالة تعزز من اللياقة البدنية وتحد من مشكلة السمنة بين الفتيات في هذه المرحلة العمرية الحرجة.

وان مشكلة البحث تبين أن الطالبات في مختلف المراحل الدراسية يعانين من خمول ملحوظ أثناء المحاضرات العملية والأنشطة البدنية الميدانية. هذا الخمول لا يقتصر على تأثيره السلبي على الأداء البدني فحسب، بل ينعكس أيضًا على مستوى الكفاءة الحركية واللياقة البدنية اللازمة لأداء التمارين والواجبات العملية بفاعلية. وقد أظهرت الملاحظات الميدانية وجود تفاوت كبير بين الطالبات من حيث مستوى النشاط البدني، مع افتقار بعضهن إلى التناسق الجسدي المطلوب الذي يتمثل في التناسب بين الوزن والطول. يأتي هذا التفاوت الجسدي ليعزز الحاجة إلى إجراء دراسة علمية دقيقة تهدف إلى قياس مؤشر كتلة الجسم لدى الطالبات في جميع المراحل الدراسية. يُعد مؤشر كتلة الجسم أحد الأدوات الأساسية المستخدمة لتقييم نسبة الدهون في الجسم بالمقارنة مع الطول والوزن، وهو معيار معترف به عالميًا لتحديد مدى تمتع الفرد بوزن صحي أو معاناته من مشكلات مثل السمنة أو النحافة.

ويهدف البحث إلى:

1- التعرف على مؤشر كتلة الجسم لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة زاخو.

2- التعرف على فروقات في مؤشر كتلة الجسم بين المراحل الدراسية.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من خلال طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (الدراسة الصباحية والدراسة المسائية) في كلية التربية بجامعة زاخو للعام الدراسي 2023-2024، والبالغ عددهن (95) طالبة والتي تمثل نسبة (100%) من مجتمع البحث. كما هو مبين في الجدول (1)

الجدول (1) يبين تفاصيل العينة

ت	المرحلة	عدد العينة
1	الأولى	35
2	الثانية	22
3	الثالثة	24
4	الرابعة	14
	المجموع	95

2-3 تجانس العينة:

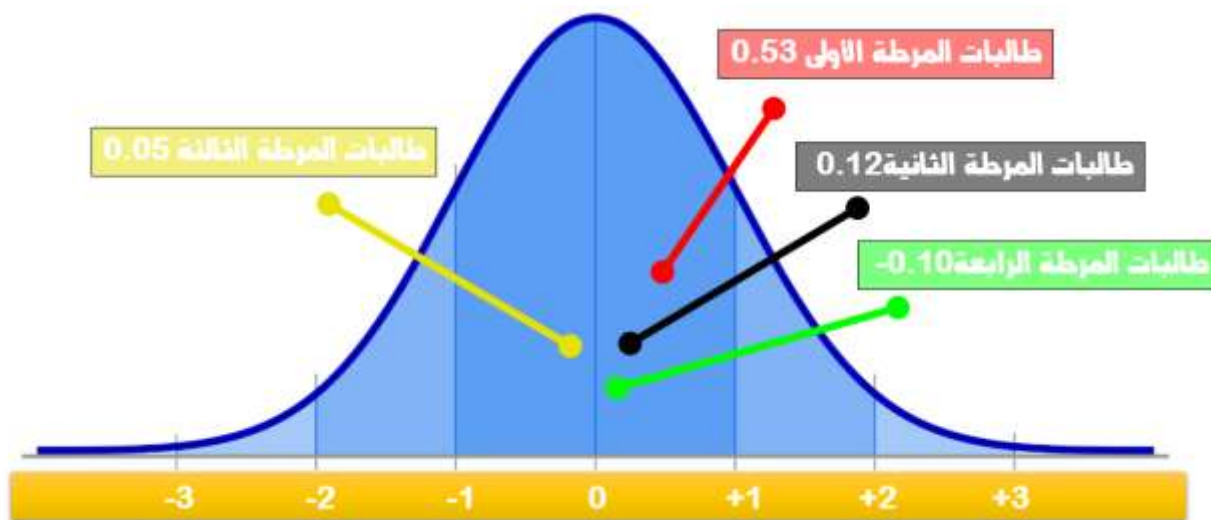
وهي مدى تجانس العينة حول المتغير العلمي قيد البحث (الوزن والطول)، كما هو مبين في الجدول (2) والجدول (2).

الجدول (2) يبين تجانس العينة حول متغير الوزن (كغم)

ت	المرحلة	عدد العينة	المتوسط الحسابي (كغم)	الانحراف المعياري (كغم)	التجانس (معامل الالتواء)
1	الأولى	35	62.58	5.03	0.53
2	الثانية	22	64.05	5.60	0.12
3	الثالثة	24	64.30	5.44	-0.10
4	الرابعة	14	68.14	7.00	0.05

يتبين من خلال الجدول (2) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الوزن عند طالبات المرحلة الأولى (62.58) وبانحراف معياري (5.03) وبدرجة تجانس (0.53)، أما عند طالبات المرحلة الثانية فإن قيمة المتوسط الحسابي (64.05) وبانحراف معياري (5.60) وبدرجة تجانس (0.12)، أما عند طالبات المرحلة الثالثة

فإن قيمة المتوسط الحسابي (64.30) وبانحراف معياري (5.44) وبدرجة تجانس (0.10)، أما عند طالبات المرحلة الرابعة فإن قيمة المتوسط الحسابي (68.14) وبانحراف معياري (7.00) وبدرجة تجانس (0.05). يتضح من الجدول (2) أن جميع قيم معامل التجانس (معامل الالتواء) الخاصة بالمراحل الدراسية الأربع لمتغير الوزن تشير بشكل مباشر إلى خلو عينة البحث من أي عيوب تتعلق بالتوزيعات غير الطبيعية. حيث أن قيم معامل الالتواء تتراوح ضمن النطاق المقبول علمياً ($3 \pm$) على منحني كاوس في جميع المراحل الدراسية، مما يدل على وجود درجة عالية من التجانس في عينة البحث فيما يخص متغير الوزن قيد الدراسة. هذا التجانس يعزز موثوقية التحليلات الإحصائية المتعلقة بالبحث ويؤكد سلامة النتائج المستخلصة. (Tabachnick and Fidell، 2016، 163)

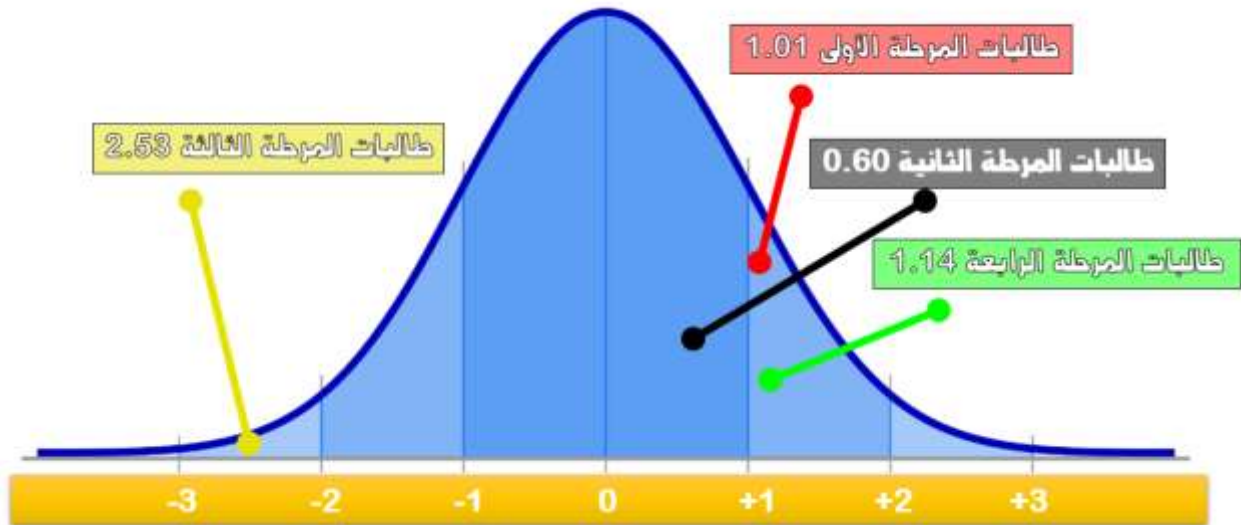


الشكل (1) يوضح قيم التجانس (معامل الالتواء) لمتغير الوزن للمراحل الدراسية الأربع

الجدول (3) يبين تجانس العينة حول متغير الطول (متر)

ت	المرحلة	عدد العينة	المتوسط الحسابي (متر)	الانحراف المعياري (متر)	التجانس (معامل التجانس)
1	الأولى	35	1.60	0.03	1.01
2	الثانية	22	1.61	0.04	0.60
3	الثالثة	24	1.60	0.03	1.14
4	الرابعة	14	1.58	0.05	2.53

الجدول (3) يبين أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الوزن عند طالبات المرحلة الأولى (1.60) وبانحراف معياري (0.03) وبدرجة تجانس (1.01)، أما عند طالبات المرحلة الثانية فإن قيمة المتوسط الحسابي (1.61) وبانحراف معياري (0.04) وبدرجة تجانس (0.60)، أما عند طالبات المرحلة الثالثة فإن قيمة المتوسط الحسابي (1.60) وبانحراف معياري (0.03) وبدرجة تجانس (1.14)، أما عند طالبات المرحلة الرابعة فإن قيمة المتوسط الحسابي (1.58) وبانحراف معياري (0.05) وبدرجة تجانس (2.53). ويتبين من الجدول (3) أن جميع قيم معامل التجانس (معامل الالتواء) الخاصة بالمراحل الدراسية الأربع لمتغير الطول تشير بشكل مباشر إلى خلو عينة البحث من أي عيوب تتعلق بالتوزيعات غير الطبيعية. حيث أن قيم معامل الالتواء تتراوح ضمن النطاق المقبول علمياً ($3 \pm$) على منحنى كاوس في جميع المراحل الدراسية، مما يدل على وجود درجة عالية من التجانس في عينة البحث فيما يخص متغير الطول قيد الدراسة. هذا التجانس يعزز موثوقية التحليلات الإحصائية المتعلقة بالبحث ويؤكد سلامة النتائج المستخلصة (Tabachnick and Fidell، 2016، 163)



الشكل (2) يوضح قيم التجانس (معامل الالتواء) لمتغير الطول للمراحل الدراسية الأربع

2-4 وسائل جمع المعلومات (البيانات):

- تحليل المحتوى:

تمت مراجعة المراجع والمصادر العلمية ذات الصلة بموضوع البحث بعناية، لضمان الاعتماد على معلومات دقيقة وموثوقة تعزز من جودة الدراسة ونتائجها.

- القياس (أداة القياس الخاصة بمؤشر كتلة الجسم BMI):

تم استخدام المعادلة التالية لقياس مؤشر كتلة الجسم:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم (BMI)} = \frac{\text{الوزن (كغم)}}{\text{مربع الطول (م)}}$$

تم قياس كتلة الجسم (الوزن) بالكيلوغرام، وقياس الطول بالمتر. (Khongdier، 2005، 176)

2-5 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من خمس طالبات من مجتمع الدراسة بتاريخ 10 يناير 2024، وذلك بهدف التحقق من ملاءمة إجراءات البحث وأدوات القياس المستخدمة، وتحليل البيانات الأولية لضمان دقة وفعالية التطبيق قبل تنفيذ التجربة الرئيسية.

2-6 التجربة الرئيسية:

بعد أن تم التأكد من صلاحية الاختبارات المختارة، وتم تطبيق الاختبارات على عينة البحث مراعيًا الأمور والموضوعات التي تم التأكد منها في التجربة الاستطلاعية، وتم التنفيذ على عينة البحث كآلاتي: تنفيذ القياس عينة البحث من طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهن (90) طالبة وذلك بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية البالغة عددهن (5) طالبات. بتاريخ 2018/7/11 بالنسبة للاختبارات المهارية، وبتاريخ 2024/1/25، حيث قام الباحثون في التاريخ المذكور بالدخول على الطالبات المتواجدات اثناء المادة المحاضرة واخذ قياس كتلة الجسم (الوزن بالكيلوغرام) وتسجيل البيانات على استمارة التسجيل المخصصة لذلك.

7-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز قياس كتلة الجسم (الوزن) Renpho Elis 2X Smart Body Scale
- استمارة لتفريغ البيانات وقلم لتدوينها.

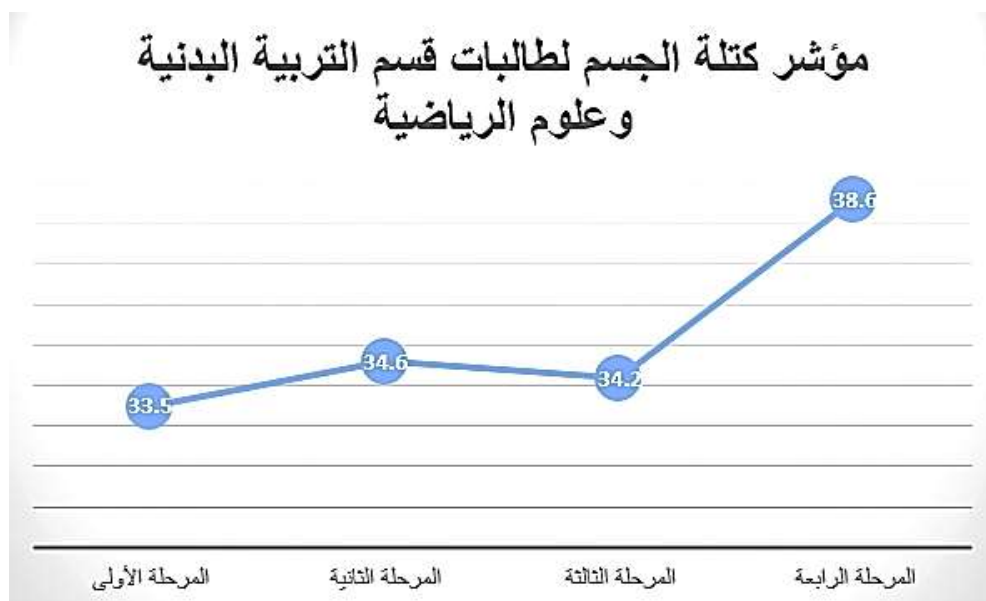
8-2 الوسائل الإحصائية المستخدمة: استخدام الباحثون برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS)، وبرنامج (Microsoft Excel).

- المتوسط الحسابي.
- معامل الالتواء (التجانس).
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.

3- عرض ومناقشة النتائج:

الجدول (4) يبين قيم مؤشر كتلة الجسم، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معيار مؤشر كتلة الجسم

ت	المرحلة	مؤشر كتلة الجسم (BMI)		المعيار
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	المرحلة الأولى	33.5	2.14	سمنة (الدرجة الأولى)
2	المرحلة الثانية	34.6	2.89	سمنة (الدرجة الأولى)
3	المرحلة الثالثة	34.2	2.65	سمنة (الدرجة الأولى)
4	المرحلة الرابعة	38.6	3.07	سمنة مفرطة (الدرجة الثانية)



الشكل (3) يبين قيم مؤشر كتلة الجسم لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للأربع مراحل الدراسية

* معيار مؤشر كتلة الجسم (BMI) يكون بالشكل التالي:

1. مؤشر كتلة الجسم أقل من 18.5 = نقص الوزن.
2. مؤشر كتلة الجسم بين 18.5 و 24.9 = وزن طبيعي.
3. مؤشر كتلة الجسم بين 25 و 29.9 = زيادة الوزن.
4. مؤشر كتلة الجسم بين 30 و 34.9 = سمنة (الدرجة الأولى).
5. مؤشر كتلة الجسم بين 35 و 39.9 = سمنة مفرطة (الدرجة الثانية).
6. مؤشر كتلة الجسم أكثر من 40 = سمنة مفرطة جداً (الدرجة الثالثة). (Kitahara and others, 2014, 63)

تشير النتائج في الجدول (4) والشكل (3) إلى أن مؤشر كتلة الجسم (BMI) لطالبات المراحل الدراسية المختلفة في الدراسة يتراوح بين (33.5) و(38.6). عند مقارنة هذه القيم مع معيار مؤشر كتلة الجسم، نجد أنها جميعاً تقع ضمن فئة السمنة المفرطة (الدرجة الأولى أو الثانية)، حيث أن:

- طالبات المرحلة الأولى: (BMI = 33.5) يشير هذا المؤشر إلى أن الطالبات يعانين من سمنة مفرطة من الدرجة الأولى. وفقاً للمعايير الدولية، فإن هذه القيمة تتجاوز الحدود الطبيعية (18.5 – 24.9) وتشير إلى وجود خطر صحي متوسط يرتبط بالسمنة.

- طالبات المرحلة الثانية: (BMI = 34.6) تعتبر هذه القيمة أيضاً ضمن فئة السمنة المفرطة من الدرجة الأولى، مما يعني أن هناك حاجة ماسة لاتخاذ تدابير لتحسين الحالة الصحية وتقليل المخاطر المرتبطة بالسمنة، مثل أمراض القلب والسكري.

- طالبات المرحلة الثالثة: (BMI = 34.2) تظهر هذه النتيجة استمراراً لمشكلة السمنة المفرطة من الدرجة الأولى، مما يشير إلى احتمالية وجود عوامل بيئية أو سلوكية مشتركة تؤثر على وزن الطالبات في هذه المرحلة الدراسية.

- طالبات المرحلة الرابعة: (BMI = 38.6) تُصنّف هذه القيمة ضمن فئة السمنة المفرطة من الدرجة الثانية، وهي أعلى من جميع المراحل الأخرى. هذا يشير إلى وجود خطر صحي أكبر، ويتطلب اهتماماً عاجلاً وبرامج موجهة للحد من الوزن وتحسين نمط الحياة.

عند مقارنة هذه النتائج مع معيار مؤشر كتلة الجسم، نجد أن هناك زيادة كبيرة في نسبة السمنة بين الطالبات في جميع المراحل الدراسية. هذه النتائج تشير إلى وجود نمط مشترك من السلوكيات الغذائية غير الصحية حيث يعاني العديد من الطلاب من نمط غذائي غير متوازن يشمل تناول الأطعمة السريعة والمشروبات السكرية، بالإضافة إلى تخطي وجبات أساسية مثل الإفطار واستبدالها بالوجبات الخفيفة. هذا النمط يؤدي إلى عدم الحصول على العناصر الغذائية اللازمة ويزيد من خطر السمنة.

(Aramburu and Izaga, 2021, 196)

ونقص في النشاط البدني أي على الرغم من ارتباط التعليم الرياضي بنشاط بدني منتظم، إلا أن الضغط الدراسي وعدم توفر الوقت قد يؤديان إلى قلة ممارسة الرياضة بشكل كاف، مما يساهم في زيادة الوزن.

(Lee and others, 2023, 739)

وايضاً عوامل اجتماعية وبيئية تسهم في زيادة الوزن الضغوط النفسية والاجتماعية مثل القلق والتوتر، بالإضافة إلى العادات الاجتماعية غير الصحية، قد تدفع الطلاب إلى تناول الطعام بشكل مفرط كوسيلة للتكيف مع هذه الضغوط، مما يؤدي إلى زيادة الوزن. (Saghafi Asl and others, 2020, 196)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1-وجود قيمة مؤشر كتلة الجسم مرتفعة (سمنة من الدرجة الأولى) عند طالبات المرحلة الأولى والثانية والثالثة لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة زاخو.
- 2-وجود قيمة مؤشر كتلة الجسم مفرطة (سمنة من الدرجة الثانية) عند طالبات المرحلة الرابعة لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة زاخو.

4-2 التوصيات:

- 1-إعادة تقييم النظام الغذائي من خلال توفير استشارات غذائية لتوعية الطالبات بأهمية اتباع نظام غذائي متوازن يتناسب مع مستوى النشاط البدني.
- 2-تحفيز النشاط البدني المنتظم من خلال تشجيع الطالبات على المشاركة الفعالة في الأنشطة الرياضية خارج المناهج الدراسية بانتظام.
- 3-دعم نفسي وسلوكي من خلال تقديم دعم نفسي وسلوكي لتقليل التوتر وتطوير استراتيجيات صحية لإدارة الضغوط.
- 4-نشر الوعي حول أنماط الحياة الصحية من خلال تعزيز الوعي بأهمية النوم الجيد، تقليل تناول الوجبات السريعة، وتبني عادات حياتية صحية.

المصادر

- أبو زائدة، أحمد حرب (2020): علاقة مؤشر كتلة الجسم (BMI) بمستوى الإنجاز للاعبين الكاراتيه، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، العدد (28)، المجلد (1).
- الشريفي وآخرون (2024): تباين مؤشر كتلة الجسم وعلاقته بجودة الحياة المرتبطة بالصحة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، المجلد (16)، العدد (1)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسوان.
- فرج، محمود محمد (2024): مؤشر كتلة الجسم لأبطال العالم في كمال الأجسام، مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة، العدد (8)، المجلد (5)، جامعة الحلوان.
- مراد، زيني مشكو حجي وآخرون (2023): مؤشر كتلة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية في محافظة نينوى، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد (35)، المجلد (4)، جامعة بغداد، بغداد.
- هادي، علي احمد (2015): علاقة بعض مؤشرات القلب المورفولوجية بمؤشر كتلة الجسم (BMI)، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد (6)، المجلد (8)، جامعة بغداد، بغداد.
- Aramburu, Nerea and Izaga, Marta (2021): Risk factors of overweight/obesity-related lifestyles in university students, British Journal of Nutrition, Cambridge University Press, Volume (127), Issue (6), UK.
- Guthold, R and Riley L. M. (2021): Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016, The Lancet Global Health, Volume (8), Issue (e433).
- Kaitahara, Cari M. and others (2014): Association between Class III Obesity (BMI of 40–59 kg/m²) and Mortality: A Pooled Analysis of 20 Prospective Studies, POLS MEDICINE JOURNAL, Volume (16), Issue (2), USA.
- Katzmarzyk, P. T. and Staiano A. E. (2022): Relationship between sedentary behavior and obesity in children and adolescents: A systematic, National Library of Medicine, Volume (380), Issue (9838).
- Kazaks, Kazaks and Judith, S. Stern (2019): Obesity: A Reference Handbook, ABC-CLIO is headquartered in Santa Barbara, California, USA.
- Khongdier, R. (2005): Obesity and its relationship to daily, life British Journal of Nutrition, Cambridge University Press, Volume (13), Issue (3), UK.

- Lee, Ke Xin and others (2023): Dietary and Lifestyle Risk Factors of Obesity Among Young Adults: A Scoping Review of Observational Studies, Springer Nature, Volume (12), Berlin, Germany.
- Saghafi Asl, Maryam and others (2020): Factors influencing weight management behavior among college students: An application of the Health Belief Model, PLOSE ONE, Volume (6), Issue (5), CHILE.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2019): Using Multivariate Statistics, 7th Edition, Pearson Publishing, USA.