

## أهمية الوعي الصحي وممارسة النشاط الرياضي لدى الراشد المصاب بالسمنة

*The importance of health awareness and the exercise of sports activity in the adult who suffers from obesity*

تاريخ القبول: 2021-02-03

تاريخ الإرسال: 2019-10-09

leilachibani05@gmail.com، ليلي شيباني، جامعة لويسيانا - البليدة 2،

### الملخص

تعتبر صحة الفرد والمحافظة عليها من المطالب الأساسية التي اهتم بها العديد من الباحثين من خلال العديد من الدراسات التي كانت ولا تزال تركز على العوامل المسببة للمرض والوقاية منه ، ولذلك تضاعفت مسؤولية الباحثين في التركيز على نواحي الارتقاء بالصحة في ظل ارتفاع حصيلة الأمراض النفسية والجسدية وتبرز قضية الوعي الصحي واكتسابه ونشره كإحدى الأولويات والأهداف الرئيسية للحفاظ على الصحة في هذا العصر الذي توحى فيه الكثير من المؤشرات بتدني الصحة العامة وانتشار الأمراض والتي من بينها انتشار السمنة. وهذا ما جعلنا نركز على عوامل الوقاية من السمنة من خلال توجيه اهتمام الأفراد إلى تبني سلوك صحي يصبح عادات صحية من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطوره وأهم هذه الممارسات الصحية ممارسة النشاط الرياضي الذي يعدّ سلوكاً صحياً وقائياً يساعد على تخفيف الأعراض المرضية الناجمة عن السمنة ، لذلك تأتي هذه المقاربة لمحاولة تسليط الضوء على ظاهرة السمنة لدى الراشد وأهمية متغير الوعي الصحي كمتغير وقائي وممارسة النشاط الرياضي كسلوك صحي فعال للتخفيف من الآثار الناجمة عن السمنة لدى الراشد.

**الكلمات المفتاحية:** السمنة ، الوعي الصحي ، ممارسة النشاط الرياضي ، الراشد.

### Résumé

*La santé individuelle et la préservation sont l'une des exigences fondamentales de nombreux chercheurs dans le cadre de nombreuses études axées sur les causes de la maladie et de la prévention. Il incombe donc aux chercheurs de se concentrer sur les aspects de la promotion de la santé compte tenu des conséquences néfastes des maladies mentales et physiques et de sensibiliser à la santé, son acquisition et sa diffusion, en tant que l'une des principales priorités et objectifs de la préservation de la santé à cette époque, où de nombreux indicateurs montrent le déclin de la santé publique et la propagation des maladies, y compris la propagation de l'obésité. Cela nous conduit à nous concentrer sur les facteurs de prévention de l'obésité en attirant l'attention des individus sur l'adoption de comportements sains qui deviennent des habitudes saines qui favorisent la santé et son développement. Cette approche vise à mettre en évidence le phénomène de l'obésité chez les adultes et l'importance de la variable de sensibilisation à la santé en tant que variable préventive et du sport en tant que comportement sanitaire efficace pour atténuer les effets de l'obésité chez les adultes.*

**Mots-clés :** Obésité - sensibilisation à la santé - sports physiques - adulte

### Abstract

*Individual health and health preservation are among the basic demands that many researchers focus on. Due to the high rate of both physical and mental diseases, many studies shed light on the causative factors of the disease and the ways of prevention. Therefore, the researchers' responsibility stems in rising health promotion and highlighting the issue of health awareness, acquisition and dissemination as the main priorities and objectives for health preservation in this era, which is characterized by the decline of public health and the spread of diseases including obesity. This research focuses on the factors that prevent obesity by enhancing individuals' adoption of healthy behaviors as healthy habits. For instance, the practice of sports activity is one of the most important health practices, which is considered as a preventive behavior that helps alleviate the symptoms of obesity. Therefore, this study seeks to highlight the phenomenon of adults' obesity and the importance of health awareness variable as a preventive variable, and the practice of sports activity as an effective health behavior to reduce the effects of adults' obesity.*

**Keywords:** Obesity, health awareness, exercise, Adult.

## مقدمة

عن تلك الأفعال أو النشاطات المقصودة أو غير المقصودة التي يمارسها الفرد الواحد لمساعدته في الوقاية من الإصابة بالمرض أو تمنعه من الأذى والضرر البدني والنفسي ، وتساعده على الاكتشاف المبكر للمرض والعجز أو تساعده في التخفيف من المعاناة والمرض ، من أجل تحسين الحالة البدنية والنفسية والحماية من المخاطر التي من شأنها أن تسبب في حدوث ضرر أو أذى بدني أو نفسي أو كليهما ، ومن أنماط السلوك الصحي الإيجابي ممارسة النشاطات الرياضية والنوم الكافي المظمئن والعادات الغذائية الصحية السليمة(عزت ، 2004 ، ص474). إذ تشير الدراسات أن الشخص الواعي صحياً هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني ، العقلي ، النفسي ، الاجتماعي والصحي ، وأن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من الأمراض العصرية وهذا ما يوضح مدى أهمية الوعي الصحي في توجه الفرد للنشاط الرياضي كسلوك وقائي للتقليل من الأعراض المرضية خاصة للفتة التي تعاني من بعض الأمراض المزمنة وتحاول أن تحقق نوعاً من الوقاية الصحية.

وتأتي أهمية الرياضة من أهمية صحة الانسان وخلق جسمه من الأمراض والضعف البدني الذي يعوقه عن الإنجاز بكفاءة وفاعلية ، حيث أن ممارسة النشاط الرياضي لا يشمل جنسا معيناً وإنما مختلف الأجناس(مرتضى ، عرفات ، 2011 ، ص14). وهو ما تؤكد عليه دراسة ياسمين(2017) إذ تشير الى أن الأنشطة الرياضية عامل مهم وبارز في حياة الفرد ، وذلك من خلال الارتقاء به من الناحية الجسمية والنفسية وحتى العقلية ، كما تعمل على تعديل وتصحيح وحتى تغيير الكثير من العادات السلبية في حياة الفرد في كلا الحالتين الصحية والمرضية ، ومن بين نتائج العادات السليمة على الصحة العامة للفرد يمكننا التركيز على السمنة كظاهرة مرضية تتميز بالارتقاء الزائد لكمية الدهون ، وزيادة الطاقة الحرارية للغذاء عن احتياجات الجسم فتتراكم على هيئة دهون وتخزن في الجسم وهنا يصبح النشاط الرياضي وسيلة ضرورية ومهمة في مسار العلاج المقدم للمصابين بالسمنة(ياسمين ، 2017 ، ص20). كما يشير الخبراء إلى وجود علاقة بين السلوك الصحي والمستوى الصحي للفرد ، فكلما ارتفع المستوى الصحي للفرد ارتفع سلوكه الصحي والعكس ، حيث يمكن القول هنا أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الوعي الصحي يعتمدون على سلوكيات تمتعهم بصحة أوفر ، حيث يتمكنوا

تعدّ المحافظة على صحة الفرد واجبا أساسيا له ولمجتمعه ، إذ أن تمتع الأفراد بالمستوى المطلوب من الصحة يعد حقا من حقوقهم الأساسية ، وذلك بالعمل على حمايتهم ورعايتهم صحيا ونفسيا وتلبية حاجاتهم ومتطلباتهم المختلفة ومساعدتهم على النمو الشامل المتكامل.

والصحة هي هدف رئيسي من أولى الأهداف التي يسعى الجميع إلى تحقيقها ، ومن هذا المنطلق اهتم بها الكثير من الباحثين وأكدوا على تقديم المعلومات والمهارات والاتجاهات والسلوكيات التي تمس احتياجات واهتمامات الأفراد ، وتمكنهم من ممارسة السلوكيات الصحية السليمة التي تؤثر تأثيرا مباشرا وإيجابياً على سلوكهم واتجاهاتهم نحو القضايا والمشكلات الصحية ، التي من بينها السمنة حيث نلاحظ الانتشار المتزايد لهذه المشكلة الصحية في كل المجتمعات بما فيها المجتمع الجزائري ، حيث انتشرت كثيرا في الآونة الأخيرة مما يستدعي البحث خاصة من الناحية الوقائية والارتقاء بالصحة وذلك بتفعيل دور عواملها والتي من أهمها عامل الوعي الصحي وممارسة النشاط الرياضي. وهذا ما سنحاول التطرق اليه خلال هذه المقاربة النظرية وتسليط الضوء حول أهمية الوعي الصحي وممارسة النشاط الرياضي لدى الراشد المصاب بالسمنة.

## الإشكالية

إزدادت الأبحاث الطبية والنفسية التي تحاول دراسة علاقة أنماط السلوك البشري بصحة الأفراد سواء كانت النفسية منها أو العضوية ، ولذلك فإن الاهتمام بصحة الفرد ورعايته تعدّ من أهم الركائز التي أقرت بها الهيئات الدولية ومنظمة الصحة العالمية وذلك من خلال نشر المعلومات الصحيحة من أجل مكافحة مشاكل سوء التغذية وتشجيع النظم السليمة وأنماط الحياة الصحية للوقاية من الأمراض المزمنة ، حيث تشير عزت (2004) في هذا الصدد إلى وجود ارتباط كبير بين سلوكياتنا الشخصية والحالة الصحية التي يتمتع بها الفرد ، وبهذا فإن الأمراض التي يعاني منها الأغلبية قد ترجع في جزئها الأكبر الى السلوكيات والعادات الصحية غير السليمة. وفي هذا الأساس نذكر أن السلوكيات الصحية تنقسم الى أنماط سلوكية إيجابية معززة للصحة ، وأنماط سلوكية سلبية ضارة بالصحة حيث يعبر نمط السلوك الصحي الإيجابي

## \* الوعي الصحي

تعرفه القص (2016) على أنه " إلمام الأفراد بالمعلومات والحقائق الصحية ، وأيضاً إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم ، وفي هذا الإطار يعتبر الوعي الصحي هو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والإقناع وتحول تلك الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور او تفكير" (القص ، 2016 ، ص 52)

بناءً على ذلك يمكن القول بأن الوعي الصحي هو تلك العملية التي يكتسبها الفرد معرفياً ويطبقها سلوكياً وذلك من خلال المعلومات التي يتلقاها والتي تتعلق بكيفية الحفاظ على صحته.

## \* ممارسة النشاط الرياضي

يقصد بها ذلك النشاط الرياضي المنظم والمستمر والهادف في إطار النوادي والجمعيات الرياضية تحت إشراف إدارات رياضية مؤهلة (برقوق ، 2013 ، ص 3).

ذلك ما يعني أن النشاط الرياضي يعبر عن الحركات البدنية والرياضية التي يقوم بها الفرد والتي تكون بهدف معين.

## \* الراشد

تعرف مرحلة الرشد على أنها مرحلة من مراحل النمو ويتدخل فيها الشباب مع الراشد ولها خصائصها المتميزة في جميع جوانب النمو، تبدأ مع بداية العقد الثالث من العمر (بعد الواحد والعشرين) وتنتهي مع بداية سن الشيخوخة وهي أطول مراحل النمو مع أنها تختلف باختلاف المجتمعات والثقافات والظروف المعيشية، إذ أن بداية وتهيئة مرحلة الراشد تعتمد على عدة عوامل إلا أن جوانب النمو الجسمي العقلي تكتمل مع نهاية المراهقة مما يؤهل الفرد الى دخول مرحلة الرشد (العابد ، 2014 ، ص 144).

## أهداف الدراسة

من خلال هذا البحث الذي يتمحور حول ظاهرة السمنة كمشكلة صحية وأهمية الوعي الصحي وممارسة النشاط الرياضي لدى الراشد الذي يعاني منها ، يمكننا التركيز على الأهداف التالية:

- تسليط الضوء على ظاهرة السمنة كمشكل صحي ملح في الوقت الراهن وأهم العوامل المسببة للسمنة.

من الحصول على المعلومات والخدمات الصحية ويتصرفوا على أساسها بما فيها الأنشطة الرياضية الصحية والتغذية الصحية الشاملة وبهذه الطريقة يمكن للوعي الصحي للفرد من حماية نفسه (منظمة الصحة العالمية ، 2016 ، ص 2-3) كما أن الأفراد الذين يعانون من السمنة ويتمتعون بمستويات أعلى من الوعي الصحي قادرون إلى حد بعيد على فهم المعلومات المتاحة عن التغذية وتمكنون من اتخاذ خيارات تتمتعهم بصحة أوفر وتمكنهم من مكافحة سوء التغذية والإفراط فيها على حد سواء.

ومن خلال اطلاعنا على دراسات ذات علاقة بالوعي الصحي وعلاقتها بالسلوكيات الصحية عامة وبالممارسة الرياضية خاصة ارتأينا في مضمون عناصر هذه الورقة البحثية إلقاء الضوء على مدى مساهمة الوعي الصحي في مرحلة الرشد في التوجه نحو ممارسة النشاط الرياضي ، ومن أجل ذلك عرضنا المؤشرات الرئيسية التي توضح ضرورة الوعي الصحي وأهمية الممارسة الرياضية لتخفيف أعراض السمنة والحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية للراشد لكونها مرحلة مهمة لها جوانبها الخاصة وتأثيراتها في حياة الفرد ، وعليه تم التركيز على أهمية الوعي الصحي وممارسة النشاط الرياضي لدى الراشد المصاب بالسمنة.

## مفاهيم الدراسة

وردت لدى الباحثين تعريفات تتشابه فيما بينها برغم اختلاف المشارب الثقافية لأصحابها وبرغم اختلاف لغاتهم ، إلا أننا نجدهم اتفقوا على نفس العناصر التعريفية للمفاهيم والتي جاءت كما يلي:

## \* السمنة

يذهب عبد الوهاب (1995) الى تعريف السمنة بأنها " الزيادة المفرطة في كميات الدهون التي تتراكم بالجسم فتزيد من وزن الشخص وتغير من شكل ومكونات جسمه بما يجعله مريضاً بالسمنة (عبد الوهاب ، 1995 ، ص 78)

هذا ما يعني أن السمنة تلك الحالة من تزايد الدهون في جسم الانسان مما تسبب في اعاقه حركته واصابته ببعض الأمراض العضوية والنفسية.

من خلال الاهتمام بالجوانب النفسية والاجتماعية والسلوكية للمرض المزمن، كما يؤكد الباحثون أن العوامل النفسية والاجتماعية تؤثر على تطور الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب التاجية والسرطان وفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز) فقد أثبتت التدخلات النفسية والاجتماعية ان لها القدرة على تحسين نوعية حياة المرضى الذين يعانون من مرض مزمن. كما أنها تدخلات مفيدة لإبلاغنا بالظروف التي يمكن في ظلها أن تكون التدخلات النفسية-الاجتماعية بمثابة مواد مساعدة (مثل التدريب على الالتزام) للعلاجات الطبية.

كما أكدت الدراسات على أهمية الوعي الصحي لدى النساء المصابات بالسمنة وذلك ما تؤكدته دراسة (Ohofeitimi, Adeyeye, Fadiora and other, 2007, p:502) على أنه من الرغم من أن المرض المزمن الذي تم ربطه بالسمنة، فإن الدارسين الذين يركزون على معدل انتشار السمنة ومستوى الوعي المجتمعي والمخاطر الصحية واستراتيجيات الوقاية من السمنة ومكافحتها يختلفون حسب ثقافتهم المجتمعية حيث هدفت الى تقييم مستوى الوعي بالمخاطر الصحية للسمنة وفقاً لدرجة السمنة باستخدام مؤشر كتلة الجسم، وفي نفس السياق الذي يؤكد على أهمية الوعي للتصدي لمخاطر السمنة تؤكد دراسة (Kelly, 2005, p8) والتي تركز على تعزيز سلوك الغذاء الصحي وأهمية التوعية الغذائية في تقادي الإصابة بالسمنة، بالإضافة الى دراسة (Mokdad, Ford, Bowman, Dietz, Vnicor and Ike S. Okosun and G.E. Alan, 2001) ودراسة (Dever, 2002) التي أكدت على ضرورة تنمية الوعي الصحي لتجنب الإصابة بالاعراض المرضية والإصابة بالسمنة، كما نجد الدراسة التي أجرتها منظمة الصحة العالمية (2003) والتي تؤكد على الصحة والتنمية من خلال النشاط البدني والرياضي، وتؤكد دراسة (Hesketh, Waters, Green, 2005) على أهمية الأكل الصحي وممارسة النشاط الرياضي للوقاية من السمنة.

#### الأبعاد الرئيسية للصحة العامة

توجد العديد من الأبعاد المتداخلة للصحة، حيث حددها بسام (2001) في أبعاد رئيسية وهي كالتالي:

– الصحة البدنية والجسمية: تتطلب الصحة البدنية تغذية جيدة ووزن مناسب للجسم وتمارين هادفة

– الوقوف على مدى أهمية الوعي الصحي عند الراشد ودوره في التخفيف من الأعراض المرضية الناجمة عنها.

– التوعية بأهمية ممارسة الرياضة عند الراشد من أجل المحافظة على الصحة عموماً والحد أو التخفيف من الانعكاسات المرضية للسمنة بشكل خاص.

#### موضوع الوعي الصحي والسمنة في ميدان علم

##### النفس الصحي

توجه المختصون في علم النفس الصحي في الآونة الأخيرة الى تطوير واستعمال مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات للعمل على تقليل المعاناة من وصمة الوزن الزائد أو ما يسمى بمرض السمنة، إذ بدأ الخبراء بتشكيل فرق صحية تعدل من التحيزات الموجهة نحو السمنة وتطوير مشاعر التعاطف معهم، والعمل على تلبية احتياجاتهم واهتماماتهم الشخصية والصحية، ومن هذه الاستراتيجيات التي حددها المهنيين في مجال علم النفس الصحي هي:

– التعرف على المرضى الذين كانت لهم تجارب سلبية مع افراد المجتمع بشأن وزنهم الزائد، ومحاولة تعديل نظرتهم تجاه أنفسهم والاهتمام بهم وحل مشكلاتهم.

– محاربة الصور النمطية اتجاه البدانة وتعديل هذه الصور لدى الأطباء والممرضين.

– استكشاف كل الأسباب المتعلقة بالسمنة ومحاولة مساعدة الافراد البدناء في التخلص من وزنهم الزائد بطرق إيجابية.

– التأكيد على تغيير السلوكيات المؤدية للإصابة بالسمنة وتعزيز السلوكيات الصحية.

– وضع برامج خاصة للتمارين الرياضية، وتناول الطعام في المنزل، بدلا من مجرد القول: "أني بحاجة لإنقاص وزني".

– خلق حالة الوعي الصحي لدى البدناء بأن خسارة بعض الوزن يمكن أن يؤدي إلى مكاسب صحية كبيرة.

– خلق بيئة صحية تهتم بالافراد ذوي السمنة الزائدة في ضوء تقديم الدعم الصحي والنفسي والاجتماعي لهم، كتوفير المعدات الطبية والرياضية المناسبة لهم (العزوطي، 2016، ص 3).

أشارت دراسة (Neil Schneiderman, Michael H. ) الى أن

(Antoni, Patrice G. Saab, Gail Ironson, 2001) الى أن ميدان علم نفس الصحة يرتبط بإدارة الأمراض المزمنة وذلك

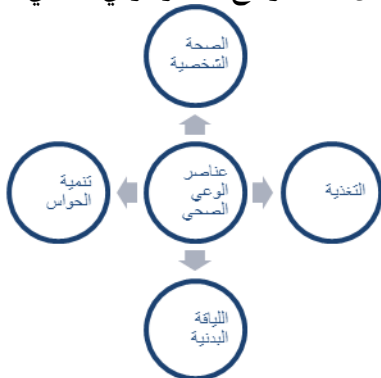
والمعرفة الصحية التي نعنيها هنا تحدّد بمجموعة المعلومات والخبرات والمدرجات التراكمية التي يحصل عليها الانسان من المصادر الموثوقة حول الحقائق والآراء الصحية والتي تشكل عاملاً مهماً في الوقاية من المرض ورافداً من روافد تحسين الصحة وترقيتها(العربي، 2007، ص 645).

### كما تعددت الآراء حول عناصر الوعي الصحي

حيث اعتمدت جميع الآراء في تحديدها لهذه العناصر على ما ينبغي أن يكتسبه الفرد وهو قدر من المفاهيم والمعلومات والمهارات والاتجاهات والسلوكيات التي يحتاجها الفرد التي تتعلق بالجوانب الجسمية والنفسية والجنسية بحيث تمكنه من ممارسة السلوك الصحي السليم، وحددها جراد (2016) كما يلي:

الصحة الشخصية وأجهزة الجسم وتشمل (معرفة أجهزة مختلفة، المظهر الشخصي، كيفية المحافظة على أجهزة الجسم، الموازنة بين أوقات النوم والنشاط والراحة)، التغذية وتشمل (العادات الغذائية الحسنة، أمراض سوء التغذية، مناسبة الغذاء للعمر)، الوقاية من المرض، صحة الفم والأسنان وتشمل (المحافظة على الأسنان واللثة)، التدخين والعقاقير تشمل (الامراض التي يسببها التدخين، آثار التدخين على المجتمع، سوء استخدام العقاقير)، اللياقة البدنية تشمل (ممارسة التمرينات الرياضية)، التلوث وصحة الانسان تشمل (عوادم السيارات والحوادث والإشعاعات)، تنمية الحواس تشمل (المحافظة على الحواس الخمسة) (جراد، 2016، ص 33).

### شكل (02): يوضح عناصر الوعي الصحي



(جراد، 2016، ص 33)

يمكن القول إن الوعي الصحي يعتبر متغيراً أساسياً للحفاظ على الصحة، حيث دعا اليه الباحثون والاختصاصيون في

وراحة كافية بما يضمن القدرة على القيام بالأعمال اليومية المختارة بكفاءة عالية، الاحتفاظ بطاقة الجسم لاستخدامها في النشاطات المختلفة، قيام الجسم بوظائفه الفسيولوجية على أكمل وجه، خلو الجسم من العيوب والتشوهات، التمتع باللياقة البدنية والقوام السليم.

### - الصحة العقلية: ويتم الوصول إليها عن طريق

أفراز مواد كيميائية تقضي على الضغط العصبي وتخلق إحساساً بالراحة النفسية تشمل: التغذية السليمة والموازنة، الوقاية من الأمراض.

### - الصحة الاجتماعية: وتشمل ما يلي: حسن

التصرف في المواقف الصعبة، القدرة على التعامل مع الآخرين (بسام، 2001، ص 110).



### شكل (01): يوضح الأبعاد الرئيسية للصحة العامة

(بسام، 2001، ص 110)

يمكن القول إن علاقة السلوك بالصحة علاقة وثيقة ومتواصلة، إذ تؤثر الواحدة في الأخرى تأثيراً كبيراً وهذا يعني أن انخفاض الوعي الصحي أساسه في الواقع أساس تربوي، لأنه يرجع إلى اكتساب الفرد السلوك الصحي السليم وأن عملية تنمية الوعي الصحي تتطلب الإلهام بموضوعات التربية الصحية وأهمها ميدان الصحة العامة وإدراك عوامل الوقاية من الأمراض بالإضافة إلى ضرورة اتباع التغذية الصحية فضلاً عن الاهتمام بالبيئة ونظافتها لكونها عوامل تتضمن سبل تعزيز الصحة النفسية والجسدية.

### مكونات الوعي الصحي

من أهم مكونات الوعي الصحي هي تلك المعارف والمعتقدات التي يكونها الفرد عن الأمور والقضايا والمشكلات الصحية والأمراض، وكما في المشكلات الصحية المزمنة كالتدخين والادمان والاصابة بالامراض الجنسية والسمنة فإن مكافحة هذه المشكلات والتصدي لها تعتمد على تغيير أنماط حياة وعادات الأفراد السلوكية في مجالات محددة، وحجر الأساس في هذا التغيير هو المعرفة والتي تعني المعرفة الأولية بالعوامل والمسببات التي تؤدي إلى هذه المشكلة الصحية،

الخطيرة. وإذا كنا نؤمن بتضافر القوى وتعاونها، فإن مؤدى ذلك أن وسائل التثقيف الصحي لا بد أن تتسم بالعمق وبالشمول، ذلك لأننا إذا اقتصرنا على جانب واحد، فإن ما نقيمها المدرسة في هذا الصدد مثلاً يهدمه البيت. ومن هنا فإن وسائل نشر الوعي الصحي، وتأصيله لا يمكن أن يقتصر على مجرد وسيلة بعينها كإصدار نشرة طبية أو وضع ملصقة، أو إذاعة برنامج، وإنما لا بد وأن تشمل كذلك إلى جانب القدوة الحسنة، والمثال الطيب الذي يقتدى به والحقيقة أننا أبناء حضارة هي بحق أرقى الحضارات التي عرفتها الإنسانية قاطبة، فليس غريباً علينا، ونحن أبناء أمة الإسلام، أن نلتزم بالقواعد الصحيحة، وقد دعانا إسلامنا الحنيف لكل ما يحفظ على الإنسان صحته، ويجعله قويا نظيفاً طاهراً عفيفاً معتدلاً ومن هنا فإن للوعي الصحي أصوله العميقة التي تنبع من تراثنا الإسلامي، ذلك التراث الخالد الذي ينبغي علينا أن نعود إليه قولا وفعلاً فنهتدي بهديه ونسير على نهجه، فلقد سبق الإسلام جميع المدارس الغربية سواء في الطب أو في الوعي الصحي (شعباني، 2006، ص 223-224).

### مجالات الوعي الصحي

لا يقتصر الوعي الصحي على جانب معين من الأمور المتصلة بالصحة، ولكن الوعي يتسع مجاله ليشمل كافة العناصر والتي هي ضرورية لكي يكون الإنسان متمتعاً بصحة جيدة، وهذه العناصر متداخلة بشكل يصعب فصلها، لأنها متشابكة بطبيعتها ويؤثر بعضها في الآخر، ولكن ذكرها على شكل عناصر قد يكون أكثر توضيحاً.

**أولاً: الصحة الشخصية:** وتشمل البيئة المنزلية الصحية، والنظافة الشخصية، والتغذية الصحية. ويشمل هذا المجال النظافة والمشاكل الناتجة عن قلة النظافة، النظافة الشخصية، نظافة المنزل، نظافة الطعام والشراب ونظافة الشارع (الشافعي، 1997، ص 2).

**ثانياً: الأمان والإسعافات الأولية:** ويهدف إلى توعية الأفراد للعناية بأمنهم وسلامتهم الشخصية حتى يستطيعوا تجنب المخاطر والحوادث الفجائية، واتخاذ القرارات الكفيلة بتقليل نسبة الإصابات في حال وقوع الحوادث سواء في المنزل، أو المدرسة أو الشارع ويشمل إسعافات النزف، الحروق، التسمم، اللدغات العضات، الحرائق، الكسور والجروح.

مجال الصحة ويؤكدون على أنه من المطالب الأساسية للارتقاء بالصحة.

### سمات الشخص الواعي صحياً

تري عليان (2016) أن أهم صفات الشخص الواعي صحياً يمكن تحديدها من النقاط التالية:

يسعى دائماً للتعرف على المشكلات الصحية وأسبابها وكيفية الوقاية منها، خصوصاً بما يتعلق بالأمراض الحديثة، يبادر لحل المشكلات الصحية بنفسه ويحاول توصيلها للآخرين، يمارس العادات الصحية الصحيحة والسليمة باستمرار، يتميز بالقدرة على التكيف مع نفسه ومجتمعه، يستطيع الالهام بالمعارف المتعلقة بالأمراض المنتشرة في المجتمع وكيفية الوقاية منها، يتميز بحب الاستطلاع والبحث والاستكشاف المتواصل نحو الموضوعات التي تتعلق بصحته وكيفية المحافظة عليها والوقاية من الأمراض (عليان، 2016، ص 72).

على العموم يمكن القول بأن الشخص الواعي صحياً هو الذي يدرك المعايير الرئيسية للحفاظ على صحته ويتجنب العوامل التي قد تتسبب في ظهور الأعراض المرضية، بالإضافة أننا نجدته يتسم بالعادات الصحية السليمة والتي تلازمه في حياته اليومية.

### جوانب الوعي الصحي

ينبغي أن تشمل عملية التوعية الصحية جميع مجالات الحياة، فلا تقتصر على جانب واحد دون غيره، فيتعين أن يوفرها المنزل، وهنا تقع على الأم بالذات مسؤولية كبرى في غرس القيم والأداب الصحية في أبنائها، وتعوديهم على السلوك الصحي وعلى الالتزام بالنظافة الشخصية والعامية، ويتعين أن تحرص المدرسة على أداء رسالتها في نشر الوعي الصحي بين طلابها بحيث ينشؤون على العادات الصحية الجيدة، وبالمثل فإن لكل من الجامعة والمؤسسات الإعلامية ومؤسسات العمل، والإنتاج دوراً رئيسياً في بث الوعي الصحي وغرسه وترسيخه وتأصيله في نفوس أبناء المجتمع، بل أن المجتمع برمته مطالب بأن يسهم في نشر الوعي الصحي، وتدريب الناس على الالتزام بالقواعد الصحية السليمة، ومن هنا فإن رسالة الوعي الصحي لا يمكن إلقاء مسؤوليتها كلية على المؤسسات الطبية في المجتمع وحدها، إذ لا بد من تضافر جميع القوى وتعاونها في هذه المهمة

- نقص فيتامين يؤدي إلى الكساح ، ونقص فيتامين ب ١٢ يؤدي إلى الأنيميا الخبيثة
- نقص الماء يسبب الجفاف في حالات النزلات المعوية أو الكوليرا
- 3- المسببات البيوكيميائية والوظيفية: وهي التغيرات التركيبية للأنسجة أو الوظيفية (الإختلالات الهرمونية) التي تؤدي إلى ظهور اختلالات مرضية.
- 4- المسببات الطبيعية والميكانيكية: وتشمل التغيرات في العوامل الطبيعية (الحرارة ، الضوء ، والرطوبة ، والضوضاء ، والإشعاعات) ، الميكانيكية (الحرائق ، وسقوط الأشياء والأشخاص ، البراكين ، الفيضانات)
- 5- المسببات النفسية والاجتماعية: مثل الضغط العاطفي ، وضغط الحياة الحديثة ، والإحساس بالمسؤولية ، وعدم الأمان في العمل ، والإدمان. (الشاعر وآخرون ، 2001 ، ص 18).
- 6- مسببات كيميائية: وتكون خارجية من البيئة مثل التسمم بالرصاص في مصانع البطاريات ، أو الزرنيخ ، أو داخلية مثل التسمم البولي في حالات مرض الكلى ، أو التسمم الكبدي.

**سابعاً: صحة المستهلك:** ويهدف إلى المحافظة على صحة المستهلك وحمايته سواء أكان عن طريق الالتزام بالحقائق عن الإعلان عن الأطعمة ، أو تقييم الحملات الدعائية ، والتأمين الصحي ، وتصويب المعتقدات غير الصحية ، وكذلك البدع والخرافات.

**ثامناً: التربية الجنسية:** والتي تهدف إلى توعية الأفراد بالتكوين التشريحي والوظيفي للجهاز التناسلي في الإنسان ، والزواج والأمومة ، والأبوة ، ومراحل تكوين الجنين ، والمشكلات الجنسية الصحية. وعند استخدام لفظ الجنس فإننا لا نكون قاصرين المفهوم على ذلك ، بل ينسحب المعنى الى نطاقات أخرى لا تتصل بالجوانب الجنسية مباشرة ، وذلك كالعواطف والأفكار والبواعث التي قد لا تبين عن الجنس أو الدافع الجنسي (ميخائيل ، 1995 ، ص 5).

#### أسلوب الحياة والسمنة

##### أ- النشاط الرياضي كسلوك صحي والسمنة

تعدّ الرياضة خطوة أساسية للراشدين ، حيث أن المفاهيم السائدة في مجتمعنا العربي كانت ولا تزال تطالب

**ثالثاً: صحة البيئة:** وتهتم بغرس المفاهيم البيئية بشأن المحافظة على صلاحية البيئة التي يعيش فيها الأفراد وباقي الكائنات الحية. وصحة البيئة هو العلم الذي يبحث في البيئة من الناحية الصحية ومدى صلاحيتها لمعيشة الفرد والكائنات الحية (فضة وفاء منذر ، 2004 ، ص 49)

**رابعاً: الصحة العقلية والنفسية:** وتهدف إلى تحقيق الكفاءة النفسية والعقلية لدى الأفراد بغية التحكم في انفعالاتهم الداخلية والتقليل من المؤثرات الخارجية على وجدانهم ، وحمايتهم من الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية.

##### خامساً: التبغ والكحوليات والعقاقير: ويتعلق هذا

بإبراز الأضرار الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية نتيجة تعاطي التبغ والكحوليات وسوء استخدام العقاقير. وتكمن أهمية هذا المجال في الأخطار التي يسببها التدخين ، وانتشار الظاهرة على مستوى العالم ، وتشير إحصائيات إلى أن هناك تزايداً مطرداً في أعداد المدخنين سواء في الدول المتقدمة (مثل الولايات المتحدة) أو دول العالم الثالث (مثل مصر) ، كما يلاحظ أن الزيادة هي أكثر بالنسبة للمراهقين والفتيان الذين هم في مقتبل العمر أو دون العشرين عاماً ، سواء كان هؤلاء الفتيان في دول نامية أو دول متقدمة ، والفارق بين العالمين ، هو تزايد نسبة المدخنات في العالم المتقدم بدرجة تقترب من نسبة المدخنين فيه أو بنسبة المدخنات في العالم المتقدم أو الغربي (شحاتة ، 1991 ، ص 20)

##### سادساً: الأمراض والوقاية منها: وتهدف إلى الوعي

بالأمراض وكيفية انتقالها ، ومنع أو الحد من انتشارها ، والتعرف على الأمراض المعدية والأمراض غير المعدية. كان العلماء يظنون أن الميكروبات هي وحدها المسؤولة عن حدوث المرض ، غير أنه تم التعرف على العوامل الأخرى المسببة أو المساعدة على المرض.

وقد عدد (محاسنة ، 1991 ، ص 82) مسببات المرض:

- 1- المسببات الحيوية: مثل الفيروسات ، البكتيريا ، الطفيليات (الدقيقة والمرئية) والفطريات.
- 2- المسببات الغذائية: والتي تؤدي قتلها أو زيادتها إلى أمراض مثل: (الشاعر وآخرون ، 2001 ، ص 17)
- زيادة الدهون يؤدي إلى السمنة وتصلب الشرايين.

– نقص البروتينات يؤدي إلى الهزال عند الأطفال.

من خلال ما تم طرحه يمكن القول أن النشاط الرياضي له دور كبير في مجال الصحة النفسية، ذلك ما يستدعي تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل وتطوير مجالات جديدة تستخدم التمرينات الرياضية كنوع من العلاج مثل مجالات الصحة النفسية والطب السلوكي.

ولقد أصبحت السمنة أمراً غير مرغوب فيه سواء للرجال أو النساء على حد سواء، وهي لا تحدث نتيجة الإفراط في تناول الطعام فقط، بل إن الأبحاث قد أثبتت أنها تحدث نتيجة الإفراط في الراحة والكسل وعدم بذل الجهد البدني، كما أن ممارسة النشاط البدني لمدة (30) دقيقة يوميا يؤدي إلى نقص في الوزن قدره (11) كيلو جرام سنويا، بشرط أن يظل معدل استهلاك الطعام ثابتا، إن أي قطعة خبز أو زجاجة مياه غازية إضافية تعطي (100) سعر حراري زيادة يوميا للجسم، كقيلة بأن تزيد الوزن بحوالي خمسة كيلو جرامات سنويا، إلا إذا زادت كمية النشاط البدني بنفس القدر الذي يخلص الجسم من هذه الزيادة.

ولقد أوضحت الدراسات أن الأشخاص المصابين بالسمنة لا يأكلون أكثر من غيرهم من الأشخاص ذوي الوزن العادي إلا أن نشاط هؤلاء الأشخاص كان دائما أقل وهذا السبب في زيادة وزنهم أساسا، كما أن الكثير من المصابين بالسمنة يصيبهم اليأس من محاولة إزالة هذه السمنة عن طريق ممارسة الرياضة خاصة عندما يعرفون أن الشخص يحتاج لأن يمشي لمسافة طويلة جدا ليتخلص من كيلوجرام واحد من الدهن، والخطأ هنا أن البعض يتصور أنه يجب أن يمشي هذه المسافة مرة واحدة لكي يتخلص من هذه الكمية من الدهن، وهو تصور خاطئ إذ يمكن للشخص أن يتخلص من هذا الوزن بالحركة والنشاط على فترات متقطعة، فهو يستطيع أن يتخلص من هذا الكيلوجرام لمجرد المشي كل يوم (5,2) كيلو متر لمدة شهرين وهو أمر سهل فإذا واضب على هذا النشاط يوميا فإنه يتخلص من (6) كيلوجرامات سنويا حتى لو حافظ على كمية الطعام التي يأكلها ثابتة، فإذا أضاف إلى ذلك بعض التعديل في نظام غذائه بأن يقلل من الكميات، ويستبدل بعض الأنواع الغنية بالسعرات الحرارية لأمكنه أن يتخلص من ضعف هذا الوزن (12 كيلوجرام) سنويا دون ارهاق، وعلى ذلك فإن المعادلة تقول للتخلص من الدهون المخزنة يجب الأكل أقل والتحرك أكثر (عبد الوهاب، 1995، ص 80).

الشباب بالإقلاع عن اللعب ومزاولة الرياضية لأنهم قد كبروا وأصبحوا رجالا أو أاناثا ناضجين، وهكذا نجد قلة من شباب الجامعات والمصانع يمارسون الرياضة بينما الغالبية منهم قد أفلح حتى عن مزاولة الألعاب الترويحية التي كانوا ينعمون بمزاولتها قبل ذلك، والأخطر من ذلك أن شبابنا وخاصة الذكور منهم يلجئون في معظم الأحيان إلى التدخين لكي يؤكدوا رجولتهم وهو عادة بداية مشجعة على ممارسة أمور أخرى أشد خطرا على الصحة العامة.

إن الشباب يعني القوة والرياضة هي أفضل الوسائل لإبراز هذه القوة والحيوية والمحافظة عليها ووضعها في الشكل الملائم لشباب اليوم، هذه هي المفاهيم التي يجب أن تسود بين شبابنا الذي هو نصف الحاضر وكل المستقبل.

ويؤكد عبد الوهاب (1995) أنه إذا كان الشباب يمارسون الرياضة في صباه فعلية الاستمرار في المزاولة حفاظا على صحته، ويجب أن تعرف كل شابة أن المحافظة على وزنها الذي يبدأ في الإزدياد في هذه السن لا يأتي فقط عن طريق النظام الغذائي (الرجيم) وإنما بالرياضة والنظام الغذائي معا، فالشباب يعني الانتاج وكلما كان شبابنا في صحة وقوة أفضل كان ذلك مؤشرا على تحسن الانتاج والمظهر العام والقوام، فالشاب أو الشابة الذي يمارس الرياضة تكون صحته أفضل وأقل عرضة للمرض كما أن ثقته بنفسه تكون عالية ومظهره من حيث القوام والشعر والأسنان والوجه وغير ذلك أكثر حيوية (ص 64) ويضيف أن الاهتمام بممارسة النشاط الرياضي لدى الأشخاص البالغين هدف قومي يجب أن تسعى إليه جميع المجتمعات حيث يكون الشخص البالغ في قمة مرحلة العطاء ويصبح مسؤولا عن أسرة يعولها ويرعاها لذا فإن إهماله مزاولة الرياضة قد يعرضه لمشاكل صحية، كما أثرت المدينة الحديثة في الشخص البالغ تأثيرا كبيرا فأصبح عرضة للإصابة بأمراض الراحة وأهمها أمراض القلب والجهاز الدوري التنفسي، وكلها أمراض إما أن تؤدي بحياته أو تطرحه عاجزا في سرير المرض لسنوات طويلة، لذا عنيت كل المجتمعات المتقدمة بتوفير الامكانيات اللازمة لممارسة النشاط الرياضي وفي ذلك يسعى البالغون في كل مؤسسة وكل مصلحة، كما عنت الشعوب الأوروبية الأمريكية أهمية الرياضة لمن هم في مرحلة منتصف العمر حفاظا على الأيدي والعقول المدربة، وإذا كانت الرياضة في مرحلتي الطفولة والشباب أمرا مهما فإن ممارستها بعد ذلك للبالغين أمر أكثر أهمية (عبد الوهاب، 1995، ص 67)



أو دولة دون أخرى بل مست جميع دول العالم مع اختلاف نسبة انتشارها نظرا للعوامل والمسببات الفاعلة في حدوث السمنة. فبالنظر إلى هذه العوامل نجد أن كل إنسان عرضة للسمنة ولذلك فانه وبمعرفة أسباب الحدوث يمكن أن نتصدى لهذه الظاهرة (السمنة) في إطار ما يسمى بالوقاية أو اتخاذ التدابير اللازمة لمكافحتها في حالة حدوثها، بالتركيز على البعد الوقائي الصحي.

يعدّ الغذاء أبرز الشروط التي يعتمد عليها الإنسان من أجل البقاء على قيد الحياة فالطعام يزود الإنسان بالمواد والعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم من أجل أداء وظائفه كالبناء والهدم وإصلاح الأنسجة، ولكي ينظم عمل أجهزته وأعضائه، وعلى هذا الأساس فإن الغذاء الذي يتناوله الإنسان له علاقة مباشرة بصحته. فالغذاء الصحي يساعد في الحفاظ على الفرد من الإصابة ببعض الأمراض، كما أنه يساعد في الشفاء من أمراض أخرى. غير أنه وبالمقابل فإن أي وجبة غير صحية أو غير مناسبة تعرض الجسم إلى الخطر ولذلك فإن أفضل طريقة لضمان تلقي الجسم للعناصر الغذائية بشكل سليم هي تحقيق التوازن الغذائي والابتعاد عن الأضرار المختلفة ومن بينها السمنة. ولقد أشارت الإحصائيات الخاصة بمنظمة الصحة العالمية، والتي تعتبر السمنة كأحد عوامل الاختطار والإصابة بالعديد من الأمراض إلى وجود العديد من العوامل والأسباب التي تساهم في انتشار السمنة وعلى رأسها قلة الحركة والمنتجات الغذائية المصنعة. وفي نفس السياق أشارت دراسة لمعهد ماكينزي العالمي عام (2014) إلى أن أكثر من (1.2) مليار شخص في جميع أنحاء العالم أو ما يقرب من (30%) من سكان العالم يعانون من زيادة الوزن والسمنة، وتحذر الدراسة من أنه إذا لم يتم اتخاذ إجراءات لمكافحة السمنة، إذ أن عامل التغذية يلعب دورا هاما في تحديد الحالة الصحية ونوعية العيش بالنسبة للفرد، غير أن تدهور الحالة الغذائية حتما يقود إلى التعرض للمرض والاختلال بالصحة. فالتغذية يمكن أن تساعد الأفراد على العيش بحالة صحية جيدة فالإنسان في مرحلة الرشد معرض إلى الإصابة بالسمنة واكتساب أوزان هو في غنى عنها، تزيد من عبء هذه المرحلة فتعرض الراشد إلى أخذ وزن غير الوزن الضروري، ولعل من أهم العوامل المساهمة في تحديد إمكانية أخذ الوزن والتعرض إلى السمنة من عدمه والمعبّر عنها من خلال مؤشر كتلة الجسم والصرف الطاقوي نجد

نستنتج أن هناك اتصالا وثيقا بين النفس والجسم، فالنفس تؤثر في الجسم وهو الآخر يؤثر في النفس ولا انفصال بين هذا وذاك، لذلك نجد أن النمو الجسمي يؤثر في جوانب النمو الأخرى العقلي والنفسي والاجتماعي وأن ممارسة النشاط الرياضي يؤثر على الحالة الصحية للفرد سواء من الناحية الفيزيولوجية والهرمونية أو من الناحية النفسية.

#### ب- السمنة والعادات الغذائية كسلوكيات صحية

تعد التغذية المتنوعة والمتوازنة والنشاط البدني، من أهم العوامل في تحقيق الصحة، إذ تسمح التغذية المتوازنة بالنمو الطبيعي للفرد، مع الحفاظ على الصحة انطلاقا من تغطية الاحتياجات اليومية، وإمداد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها. إن غذاءنا يساعدنا في البقاء على صحة جيدة من خلال الاختيار الأمثل للغذاء حيث يعمل على حمايتنا من عديد الأمراض، على غرار السكري والبدانة توجد معادلة دقيقة لمواد غذائية معينة لذلك وجب إتباع نظام غذائي ونمط حياة مناسب وآمن بالاعتماد على العناصر الغذائية الضرورية، في ظل احتياجات الفرد هذه من جهة، مع تجنب الوقوع في دائرة الخطر من جهة أخرى. وعلى هذا الأساس فإن الحاجة إلى الغذاء تعتمد على احترام الإحساس بالجوع والإحساس بالشبع، وعلى مبدأ مهم يسمح بالاختيار الأنسب للأغذية المفيدة للصحة ( Le guide Alimentaire pour tous, 2007,p.7)

**أهمية الوعي في النظام الغذائي:** ويهدف إلى الوعي الغذائي للأفراد على جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية بما يحقق عادات صحية سليمة، ولا يشمل هذا المجال فقط الأغذية وأنواعها، وإنما هو: علم يبحث في العلاقة بين الغذاء والجسم الحي، ويشمل ذلك تناول الغذاء وهضمه وامتصاصه وتمثيله في الجسم وما ينتج عن ذلك من تحرير الطاقة وعمليات النمو والتكاثر وصيانة الأنسجة والإنتاج كفي العلاقة بين الغذاء والجسم الحي، ويشمل ذلك تناول الغذاء وهضمه وامتصاصه وتمثيله في الجسم وما ينتج عن ذلك من تحرير الطاقة وعمليات النمو والتكاثر وصيانة الأنسجة والإنتاج كإنتاج الحليب والبيض، وكذلك التخلص من الفضلات (قطاش، رشدي، 2004، ص13).

كما تعتبر السمنة من بين الظواهر التي ازدادت انتشارا في العالم هذه السنوات الأخيرة، ولم تقتصر على بلد

توازن طاقوي ووزن ثابت وتليها المرحلة الديناميكية التي يظهر على الشخص زيادة في الوزن نتيجة ارتفاع في الأخذ الطاقي على الصنف خلال فترة طويلة وتنتهي بمرحلة السمنة وتشهد هذه المرحلة عودة التوازن الطاقي لكن الوزن يتخذ الشكل الجديد بعد عدم التوازن السابق الناتج عن الأخذ الطاقي المرتفع (العزوي، 2016، ص 2).

كما أشارت منظمة الصحة العالمية في التقرير الذي نشرته عام 2003 حول البدانة وأخذ الوزن إلى أن البدانة هي ناتج لعدم توازن طاقي بمعنى ما يأخذ الفرد من مواد غذائية يتعدى عمليات الصنف خلال فترة طويلة، بمعنى آخر عدد كبير من السعرات الحرارية مقابل صرف طاقي منخفض، ينتج عنه فائض من السعرات الحرارية يتم تخزينها في المناطق الخاصة بالتخزين على شكل دهون (شحوم) وهذا خلال فترة زمنية طويلة قد تكون لسنوات من الزمن.

هنا يتضح جليا أهمية الوعي الصحي الذي أضحي اليوم مفهوما ذا أهمية كبيرة للمجتمعات المعاصرة وكميزة أساسية للحضارة من جهة، ومن جهة أخرى عامل وقاية وتصدي لانتشار ظاهرة السمنة والتي جعلت الكثير من الباحثين للاهتمام بهذا الموضوع، فالوعي الصحي يتضمن مجموع الأفكار والمعلومات والمفاهيم ذات العلاقة بالصحة التي يكتسبها الفرد من بيئته الشخصية والعامة.

**كما تؤكد الدراسات أن النشاط اليومي البدني له علاقة بنسبة الدهن ووزن الجسم من خلال بعض الدراسات**  
حيث يشير كل من أيمن الحسيني (1995) ورضوان محمد رضوان (2002) أن نوعية الحياة التي نعيشها والأعمال التي نمارسها تعتبر من أهم أسباب انتشار البدانة في الوقت الراهن حيث أنها تساهم في الإقلال من الجهد العضلي ومن أنواع الحركة المقصودة أو غير المقصودة، فالكثير من الأفراد لا يستهلكون جميع السعرات التي يتناولونها خلال النشاطات اليومية (الحسيني، 1995، ص 121) (رضوان، 2002، ص 60).

ويضيف أسامة راتب وإبراهيم خليفة (2004) أن زيادة السمنة في السنوات الأخيرة ترجع إلى النقص الواضح لمستويات النشاط نتيجة للتقدم التكنولوجي والذي انعكس بدوره على زيادة الجلوس وعدم الحركة كأسلوب حياة البشر، ولذلك فمن الأهمية ممارسة النشاط الرياضي كوسيلة هامة لتجنب حدوث السمنة أو علاجها (خليفة، 2004، ص 259).

العادات الغذائية، كما قد يكون تطور الحياة المعاصرة والتقنيات الحديثة التي سهلت للفرد تلبية احتياجاته في الحياة اليومية سببا رئيسيا لحدوث الزيادة في الوزن حيث أنها سلبته الحرية في الحركة، فأصبح المصعد بديل عن الدرج والسيارة بديلة عن القدمين وغيرها من الظروف، ويجب علينا معرفة أن معظم أسباب السمنة هي غير مرضية كما هو معروف لدى عامة الناس، وتكون بسبب قلة الحركة وكثرة الأكل ويجب علينا أيضا أن ندرك أن السمنة هي نتيجة عن سلوك خاطئ انتهجه الفرد اليوم، وأن عمليات الأخذ الغذائي بكميات غير متزنة أو بكميات مبالغ فيها بعيدا عن حاجة الفرد (الجسم) حتما سيؤدي إلى خلق رصيد إيجابي من الطاقة، وبالتالي امتصاص السعرات الحرارية أعلى من الصنف الطاقي، أما الفائض سوف يتم تخزينه دون التفریط فيه، ويخزن بشكل متكرر ليكون ذلك الوزن الزائد من الوزن الطبيعي، ومن أجل زيادة تفسير هذا العامل (النمط الغذائي) يتم الاعتماد على الميزان الطاقي الذي يعطينا صورة واضحة على ما يتناوله الإنسان، من مواد غذائية ممثلة بالعناصر الغذائية المعبرة عن السعرات الحرارية، التي تدخل إلى جسم الإنسان في طرف من هذا الميزان، أما الطرف الآخر فيمثل الصنف الطاقي المرتبط بالأبيض القاعدي والتعديل الحراري للجسم والنشاط البدني فإن النمط الغذائي الذي يتناوله الإنسان يعد عاملا فعالا في إحداث خلل على مستوى وزن الفرد، إذ يظهر عمليات ارتفاع خزانات الدهون في حالة ميل الكفة باتجاه الأخذ الغذائي (Apport) وتنخفض هذه الخزانات عند ميل الكفة لصالح الصنف الطاقي (Dépense) وتبقى في حالة اتزان عندما تتساوى الكفتان من ناحية الأخذ والصنف، والتي تمثل الاستمرار في الوزن الخاص بالفرد، وعلى الرغم من التعديل الفيسيولوجي الذي يقوم به الإنسان من أجل تسيير الوزن وخلق توازن طاقي، فأخذ طاقي زائد عن اللزوم يمكن أن يؤدي إلى أخذ وزن وبالتالي زيادة في وزن الجسم وأن أي خلل على مستوى التوازن الطاقي يؤدي إلى أخذ الوزن، كما أن عملية أخذ الوزن تتم على مراحل، وقد أشارت منظمة الصحة العالمية إلى هذه الديناميكية وتمكن الخبراء والباحثون في مجال التغذية والصحة وظاهرة السمنة إلى تفسيرها، وذلك من خلال مراحل معينة متعلقة بالتوازن الطاقي القائم على الأخذ الطاقي والصنف الطاقي في ظل احتياجات الفرد وتظهر من خلال مراحل، حيث تتضمن المرحلة ما قبل البدانة والتي يظهر على الفرد وفي مدة طويلة

الراشدين في ضوء تناول المزيد من الطعام استجابة لوصمة الوزن الزائد، إذ تنعكس المعاناة من هذه الوصمة على الصحة البدنية في سياق التهرب من خدمات الرعاية الصحية بسبب التحيز في البيئات الطبية(ص2) ورغم ذلك فإن من غير المعروف إذا ما كانت وصمة العار تؤدي الى تدني سلوكيات الرعاية الذاتية أو تساهم في ظهور تعقيدات إضافية في تزايد الحالة المرضية للسمنة.

### بعض الاقتراحات والتوصيات

- محاولة إدخال مواضيع خاصة بالسلوكيات الصحية والأمراض في المناهج عبر كل الأطوار التعليمية مع تزويد المدارس بال نشرات والملصقات التي تنمي الوعي الصحي.  
- ضرورة الاهتمام بموضوع الوعي الصحي كبعد من أبعاد الوقاية الأولية.

- فتح نوادي ذات اهداف تربوية ورياضية والتشجيع على الانخراط فيها والجمعيات الرياضية المعتمدة حسب رغبة الراشد في نوع الرياضة التي سيمارسها.

### خاتمة

على ضوء ما تم تقديمه يتضح جليا أهمية الوعي الصحي كمتغير صحي يهدف الى ممارسة السلوكيات الصحية والتي تعتمد بالدرجة الأولى على تزويد الفرد بالمعلومات الصحية التي تدفعه نحو التوجه للنشاطات الصحية والرياضية ، لها لها من تأثير ايجابي في حمايته ووقايته من الأمراض المختلفة وتزويده بلياقة بدنية حسنة والتخفيف من الأعراض المرضية الناجمة عن السمنة، كما أن التظافر من أجل تشكيل مجتمع يطمح الى تحقيق مستوى عال من الارتقاء بالصحة يتطلب وعيا صحيا لدى كل من الفرد والمجتمع معا بما ينعكس على المعارف والاتجاهات والسلوكيات والصحة النفسية والجسدية عموما.

كما يشير كل من أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين(1997) أن ممارسة التمرينات الرياضية بصورة منتظمة تؤدي إلى حرق السعرات الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم ، كما ينتج عن الطاقة الناتجة عن الاحتراق تطوير مجموعات العضلات المختلفة في الجسم وفي هذه الحالة قد يزداد الوزن فالفرد الرياضي أو الفرد من الفرد غير العضلي (السمين) ومن ثم فقد تؤدي التمرينات إلى زيادة الوزن في العضلي أثقل وزنا الوقت الذي يحدث فيه التخلص من المواد الدهنية ، ولكن زيادة الوزن هذه تكون نتيجة زيادة حجم العضلات(عبد الفتاح ، 1998 ، ص47) حسانين ، 1997 ، ص370).

ومن خلال ما تم عرضه يتضح جليا أهمية ممارسة النشاط اليومي البدني ودوره في التحكم بنسبة الدهن ووزن الجسم.

وقد تعدت تأثير أضرار السمنة على الجانب الجسدي الى التأثير على الجانب النفسي ، حيث ترتبط السمنة لدى الكثيرين بتقدير منخفض للذات بسبب ما يعرف بوصمة الوزن الزائد كما يشير العزوطي(2016) الى أن أغلب الأبحاث وجدت أن الأفراد الذين يعانون من وصمة الوزن الزائد يعانون من الاكتئاب والقلق والعزلة الاجتماعية ، ونقص في التوافق النفسي اكثر من الناس العاديين ، كذلك يستجيب بعض الراشدين (البدناء) لوصمة الوزن الزائد أو للاتجاهات السلبية نحوهم بالموافقة والقبول مما يؤدي إلى زيادة تعرضهم لتدني تقدير الذات ، وبذلك يتحمل البدناء مسؤولية ما يتعرضون له من اتجاهات سلبية ، إذ ان موافقتهم وعدم تحديدهم للصور النمطية عن السمنة المفرطة يديم ويعزز المعتقدات السلبية عن البدناء في المجتمع مقابل تفضيل الوزن المثالي والصحي. فضلا عن ذلك تكون لوصمة الوزن الزائد نتائج سلبية على سلوكيات الاكل ، وذلك من خلال محاولات التدخل القاسية في خسارة الوزن ، كما تكون له نتائج عكسية لدى بعض

## الهوامش

- \* أبو العلا عبد الفتاح (1998): *بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي*، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- \* ابراهيم كاظم فرعون. *التربية الصحية والبيئية*، مطبعة الرائد، العراق.
- \* أسامة راتب خليفة (1977): *علم النفس الرياضية*، دار الفكر العربي، القاهرة.
- \* أسامة كامل راتب (2004): *النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة*، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- \* أسعد يوسف ميخائيل (1995): *أسس التربية الجنسية*، دار النهضة للطبع والنشر، القاهرة، مصر.
- \* الشاعر عبد المجيد وقطاش، رشدي (2004): *التغذية الصحية*، اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- \* الشاعر، عبد المجيد وآخرون (2001): *الصحة والسلامة العامة*، الطبعة الأولى، اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- \* أيمن الحسيني (1995): *التخصيس بالعصائر والأعشاب*، مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع، القاهرة.
- \* بوجمعة ياسمين (2017)، " دور النشاط البدني الرياضي المكيف في التخفيف من السمنة لذوي الاحتياجات الخاصة، دراسة ميدانية لفريق نور على الكرسي المتحركة لولاية المسيلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية"، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- \* حسين عبد الواحد الشاعر: *الطب الاجتماعي والأمراض المهنية*، الدار القومية للطباعة والنشر، مصر، (د.ت).
- \* داليا عزت مؤمن (2004): *سيكولوجية الطفل والمراهق*، الطبعة الأولى، مكتبة مدبولي للنشر، القاهرة.
- \* رايح دليلة (2011): "الاكتئاب لدى الراشدين المصابين بسرطان الرئة"، رسالة ماجستير، جامعة العقيد اكلي امحمد اولحاج، البويرة.
- \* رضوان محمد رضوان (2002): "بيولوجيا الرياضة"، مذكرة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- \* سلامة بهاء الدين (1984): *الجوانب الصحية في التربية الرياضية*، الطبعة الأولى، مكتبة المكرمة، المكتبة الفيصلية، الرياض.
- \* سلوى مرتضى ومحمد مروان عرفات (2011). *التربية والتربية الرياضية*، ط 2، جامعة دمشق، كلية التربية، دمشق.
- \* سليمة بلخيري، نار سلاف (2014): "السلوك الصحي والتربية الصحية في المدرسة الجزائرية بين الواقع والمأمول"، مقال في الملتقى الوطني الأول حول الصحة العامة والسلوك الصحي في المجتمع الجزائري، أيام 21-22 أبريل 2014، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة الطارف، الجزائر.
- \* سمير أحمد أبو العيون، الثقافة الصحية، الطبعة الأولى، دار المسرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013.
- \* صليحة القص (2016): "فعالية برنامج تربية صحية في تغيير سلوكيات الخطر وتنمية الوعي الصحي لدى المراهقين"، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، بسكرة.
- \* عبد العظيم قياز (1984): *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية*، العدد 07، كلية التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية.
- \* عبد القادر بروق (2013): "الممارسة الرياضية للأبناء ودورها في تعزيز التواصل الأسري من وجهة نظر الآباء"، مقال في الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجود الحياة في الأسرة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، ورقلة.
- \* علاء الدين العزوطي (2019): "علاقة العادات الغذائية بالبدانة لدى المراهقين المتمدرسين (15-18 سنة)"، دراسة ميدانية على تلاميذ المرحلة الثانوية لمقاطعة وادي الزماتي ولاية قلمة، مقال في مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية والفنية رقم 09 (2019/1) (مارس 2016)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- \* علي بن حسن بن حسين الاحمدي، مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعي وعلاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم المناهج وطرق التدريس، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، 2003.
- \* علي عبد الرحيم صالح، *سيكولوجية التحيز ووصمة الوزن الزائد*، دراسة في علم النفس الصحي، شبكة العلوم النفسية العربية، جامعة القدس، العراق.
- \* عليان حكمت عايش (2016): "برنامج لتنمية الوعي الصحي والمسئولية الاجتماعية باستخدام الفصول الافتراضية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بغزة"، رسالة دكتوراه، غزة.
- \* فاروق عبد الوهاب (1995): *الرياضة صحة ولياقة بدنية*، الطبعة الأولى، دار الشروق، القاهرة.
- \* فيصل محمد غرايبة (2008): *الخدمة الاجتماعية الطبية*، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- \* كمال العجلوني: *السمنة، الصحة والسكري*، المجلة الدورية عن المركز الوطني للسكري والغدد الصم والوراثة، عمان، الأردن.
- \* محاسنة إحسان علي (1991): *البيئة والصحة العامة*، دار الشروق، عمان، الأردن.
- \* محمد أبو سمرة (2010): *الإعلام الطبي والصحي*، الطبعة الأولى، دار الراجحة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- \* محمد أمين جراد (2016): "دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية الرياضية في الثانوية"، قسم تربية حركية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- \* محمد صبحي حسانين (1997): *فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم*، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- \* محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطر (1995): *نظريات وطرق التربية البدنية*، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

- \* محمد عبد الله العابد أبو جعفر (2014): علم النفس النمو. مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ، شعبة العلوم الاجتماعية ، ليبيا .
- \* منظمة الصحة العالمية (2016). الصحة في أهداف التنمية المستدامة موجز السياسة 4: الوعي الصحي ، برنامج الأمم المتحدة الإنمائي .
- \* هارون بسام (2001): الرياضة والصحة . الجامعة الأردنية ، عمان .
- Le guide Alimentaire pour tous. (2007). La sante vient en mangeant et en bougeant, Documentation de PNNS.
  - Ike S. Okosun and G.E. Alan Dever:(2002), Abdominal Obesity and Ethnic Differences in Diabetes Awareness, Treatment, and Glycemic Control, OBESITY RESEARCH Vol. 10 No. 12 December 2002.
  - K. HESKETH, E. WATERS, J. GREEN, L. SALMON and J. WILLIAMS, (2005): Healthy eating, activity and obesity prevention: a qualitative study of parent and child perceptions in Australia, Centre for Community Child Health, Murdoch Childrens Research Institute and University of Melbourne, Royal Children's Hospital, Parkville, Victoria, Australia, Health Promotion International, Vol. 20 No. 1 © The Author 2005. Published by Oxford University Press. All rights reserved. doi:10.1093/heapro/dah503 For Permissions, please email: journals.permissions@oupjournals.org Advance access publication 24 January 2005
  - Kelly D. Brownell (2005): The Chronicling of Obesity: Growing Awareness of Its Social, Economic, and Political Contexts, Journal of Health Politics, Policy and Law, Vol. 30, No. 5, October 2005. Copyright © 2005 by Duke University Press.
  - Mokdad Ali H, Ford M, D, Bowman A, Dietz M, D, Vnicor F and Other (2001): Prevalence of Obesity, Diabetes, and Obesity-Related Health Risk Factors,2001, JAMA, Janury 1,2003—Vol 289, No.1, American Medical Association.
  - Neil Schneiderman, Michael H. Antoni, Patrice G. Saab, Gail Ironson(2001): Health Psychology: Psychosocial and Biobehavioral Aspects of Chronic Disease Management **Annual Review of Psychology** ,Vol. 52:555-580 (Volume publication date February 2001),<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.555>
  - Ojofeitimi E.O,Adeyeye A,O,Fadiora A,O and Other:Awareness of Obesity and its Health Hazard among Women in a University Community, Departement of Health, University of Delaware, Newardm, USA.
  - World Health Organization (2003): Health and Development Through Physical Activity and Sport, WORLD HEALTH ORGANIZATION, NONCOMMUNICABLE, DISEASES AND MENTAL HEALTH, NONCOMMUNICABLE DISEASE PREVENTION, AND HEALTH PROMOTION.