

# مؤشر كتلة الجسم ونسبة الإصابة ببعض الأمراض المزمنة لدى بعض تدريسيي كليات جامعة بغداد للأعمار (40 – 60) سنة

أمد سرمد عبد المنعم

1436 هـ

## مستخلص البحث باللغة العربية.

بينت كثير من الدراسات الحديثة ان خطر الإصابة بالأمراض المزمنة بدء بالتزايد خلال السنوات الاخيرة، ان هذا التزايد جاء بسبب ارتفاع نسبة الافراد المصابين بارتفاع مؤشر كتلة الجسم، وبينت الدراسات انه كلما زاد وزن الفرد ازدادت معه فرصة الإصابة بأحد الامراض المزمنة المرتبطة بارتفاع مؤشر كتلة الجسم ومنها (السكري وارتفاع ضغط الدم وامراض القلب وغيرها من الامراض)، لذا قد لجئ الباحث الى التعرف على نسبة الافراد منتمين الى المجتمع العراقي وتحديد الافراد الذين يعانون من ارتفاع مؤشر كتلة الجسم، وقد قام الباحث باختيار السادة تدريسيي جامعة بغداد ومن الذكور فقط، مستخدماً استمارة خاصة لجمع البيانات وتحتوي على مجموعة من البيانات التي تخص كل تدريسيي منها (الطول، الوزن، العمر، وغيرها) وتكون كل استمارة محددة لكل فرد من التدريسيين على حدة والتي تساعده في الحصول على نتائج الهدف الرئيس من الدراسة، وبعد معالجة البيانات تم الوصول الى مجموعة من النتائج التي ساعدت في تحديد نسبة المصابين ونسبة الخطر المرتبطة بوزن الجسم، ومن ثم توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات وقد قام بإعطاء بعض التوصيات.

## Abstract.

### The Body Mass index and the Percentage of Some Chronic Diseases for Male University Members of Faculty (40-60 ages)

At the last years there are many studies and researches have shown that the risk of the chronic diseases had become in increasing because of the ever growing in the percentage of the overweight people and the obesity people , And studies have shown that the greater the weight of the individual with increased chance of developing one of the chronic diseases associated with high body mass index and including (Diabetes , High blood pressure, Heart diseases, ets....), Therefore the researcher worked on to identify the percentage of the peoples that belongs to the Iraqi society specially that peoples with high rate of the Body Mass Index, And the researcher has chosen some of the male teachers in

some of the colleges in the university of Baghdad , and the researcher was used a special form to collect each teacher's data ,this form including (weight, length, age, ets...), this form helped the researcher to get the results of the main objective after that the researcher processed the date, and then the researcher has reached to some conclusions and he might give some recommendations.

## 1- المبحث الأول: التعريف بالبحث.

### 1-1 المقدمة البحث وأهميته:

شهدت العقود القليلة الماضية تقدماً متزايداً وبشكل واسع على الصعيد الاقتصادي والتكنولوجي، وأثر هذا التقدم سلباً بشكل ملحوظ في مستوى الأنشطة البدنية خلال الحياة اليومية وفضلاً عن أثره السلبي في طبيعة الغذاء المتناول من قبل الفرد خلال ساعات النهار، ولجوء الفرد إلى تناول الأطعمة السريعة الغنية بالدهون والمواد الأخرى التي تكون ذات تأثير كبير في زيادة نسبة الشحوم في الجسم وبالتالي تحصل زيادة سريعة في وزن الجسم، بسبب عدم اتباع قواعد التغذية السليمة.

وأن الجلوس واللجوء إلى الراحة لوقت طويل خلال أوقات الفراغ دون ممارسة أي جهد بدني يجعل من الفرد فريسة سهلة للإصابة بالزيادة في الوزن أو السمنة، وذلك بسبب أن كمية السرعات الحرارية الداخلة الجسم الإنسان عن طريق تناول الغذاء الذي يحتوي على كميات عالية من (كاربوهيدرات وبروتينات ودهون) تكون أكبر من كمية السرعات الحرارية التي يقوم الجسم بصرفها خلال الأنشطة البدنية التي يؤديها الفرد خلال اليوم لذلك يتم تخزين الكميات الفائضة عن حاجة الجسم تحت سطح الجلد على هيئة شحوم.

وأن إصابة الفرد بالزيادة بالوزن أو السمنة تعد من أولى العوامل التي تهدد حياته بالموت أو بالإصابة بأحد الأمراض المزمنة التي قد تكون أحد الأسباب الرئيسية لموت الفرد، وقد ذكر (مصطفى عبد الزهرة) نقلاً عن دراسة (لمنظمة الصحة العالمية) إلى (أن ثلث سكان العالم يعانون من فرط الوزن في الأقل وأن العُشر يعاني من السمنة تقريباً، فأن تجاوز الدهون للمستوى المعقول في الجسم يمكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة، مثل الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية (كأمراض القلب والسكتة الدماغية بالدرجة الأولى)، ومرض السكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم وكذلك الاضطرابات العضلية الهيكلية، وبعض أنواع السرطان مثل (سرطان بطانة الرحم وسرطان الثدي وسرطان القولون)، وتؤدي تلك الأمراض إلى حالات عجز بالغة وقد تؤدي إلى الوفاة المبكرة(1: 37).

وتكمن أهمية البحث في التعرف على مستوى الخطر للإصابة بأحد الأمراض المزمنة الناتجة عن الارتفاع

في مستوى مؤشر كتلة الجسم (BMI).

## 2-1 مشكلة البحث:

مما لا شك فيه فأن هناك أغلبية كبيرة من الافراد في مجتمعنا قد لا يبدي اهتمام كبيرة لنوعية أو لكمية الغذاء الذي يتناوله وما يتلاءم مع مستوى النشاط البدني المبذول خلال الحياة اليومية، ولهذا نلاحظ ان هناك نسب كبيرة من التدريسيين الذين يعانون من الزيادة في الوزن أو السمنة وما قد يرتبط بذلك من تزايد نسبة خطر الاصابة بأحد الامراض المزمنة، وذلك نتيجة لعدم وجود انظمة صحية أو عدم الالتزام بقواعد الغذاء السليم.

ومن خلال اطلاع الباحث على واقع المجتمع العراقي وكون أن له خبرة في المجال الرياضي فقد لاحظ أنتشار العديد من الامراض المزمنة بين أفراد المجتمع العراقي والتي قد تعود الى نوع الغذاء غير الصحي المتناول او الحالات النفسية بسبب واقع المجتمع العراقي، وقد تعود أسباب هذه الامراض الى الارتفاع في مؤشر كتلة الجسم فضلاً عن قلة النشاط البدني المرتبط بأسباب كثيرة، وهذا ما دفع الباحث الى القيام بهذه الدراسة وما عزز القيام بها هو قلة وجود الدراسات والبحوث في هذا المجال.

## 3-1 هدف البحث:

- التعرف على العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم ونسبة الاصابة بأحد الامراض المزمنة.

## 4-1 فرض البحث:

- لا توجد علاقة بين ارتفاع مؤشر كتلة الجسم ونسبة الاصابة بأحد الامراض المزمنة.

## 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 مجال بشري: بعض تدريسيي كليات جامعة بغداد من الذكور.
- 2-5-1 مجال زمني: للفترة من 23-2-2015م إلى 1-6-2015م.
- 3-5-1 مجال مكاني: بعض كليات جامعة بغداد.

## 2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة:

### 1-2 الدراسات النظرية:

#### 1-1-2 الزيادة في الوزن والسمنة:

نعني بالسمنة وحسب ما عرفها (فاروق عبد الوهاب) أنها "الزيادة المفرطة بكمية الدهون التي تتراكم بالجسم فتزيد من وزن الشخص وتغير من شكله ومكونات جسمه مما يجعل الفرد مريض بالسمنة"(2: 78).

(ويجب الإشارة إلى الفرق بين الزيادة في الوزن والسمنة، إذ تشير السمنة إلى مصطلح طبي لحالة الفرد الذي يمتلك في جسمه نسبة عالية من الشحوم أو إفراط عالٍ في مؤشر كتلة الجسم، في حين أن زيادة الوزن مصطلح طبي يشير إلى نسبة عالية أكثر من الطبيعية في شحوم الجسم التي تقود إلى مخاطر التطور إلى السمنة. وبمعنى آخر تعد الزيادة في الوزن المرحلة الحرجة قبيل السمنة) (3: 49)، إن الفرق بين المصطلحين يعود إلى مسألة تفاوتت في درجات مؤشر كتلة الجسم (BMI)، ويمكن التعرف فيما إذا كان وزن الفرد صحياً أو مصاب بالزيادة في الوزن أو السمنة من خلال التصنيف الجديد الذي تم وضعه لمثل هذا الغرض وذلك حسب ما ذكره (رافيندر مامثاني) (4: 5):

### جدول (1)

يوضح تصنيف الوزن حسب مؤشر كتلة الجسم

الدرجة	مؤشر كتلة الجسم	المخاطر الصحية حسب مؤشر كتلة الجسم
طبيعي	اقل من 25	لا توجد مخاطر صحية
زيادة في الوزن	25 – 29.9	منخفض الى متوسط
درجة اولى من السمنة	30-34.9	مرتفع
درجة ثانية من السمنة	35-39.9	مرتفع جداً
درجة ثالثة من السمنة	40 – فما فوق	مرتفع للغاية

ومؤشر كتلة الجسم (BMI) هو "مقياس لتناسب الطول مع الوزن و يستخدم في الدراسات الميدانية كمؤشر لتقدير البدانة، و لسهولة طريقة احتسابه" و ذلك حسب ما وضعه (هزاع بن محمد هزاع) (5: 7).

## 2-1-2 ارتفاع مؤشر كتلة الجسم وبعض الامراض المزمنة:

### 1-2-1-2 ارتفاع ضغط الدم:

مما لا شك فيه ان هناك علاقة طردية بين ارتفاع مؤشر كتلة الجسم وارتفاع مستوى ضغط الدم لدى الانسان، ولكن ان هذا لا يعني ان بالضرورة ان يكون كل شخص يعاني من الارتفاع في الوزن مصاباً بمرض ارتفاع ضغط الدم، إلا ان هؤلاء الافراد يكونون معرضين لخطر الاصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم بنسبة تتراوح ما بين مرتين الى ست مرات من الافراد الذين يكون وزنهم طبيعياً.

هنا يتبادر سؤال في الذهن كيف تكون الزيادة وزن الجسم سبباً في ارتفاع ضغط الدم؟ (ان الزيادة في الوزن تؤدي الى ارتفاع نسبة الانسولين في الدم المرتبط باحتباس كمية اكبر من المياه و الصوديوم مما يزيد من حجم الدم، كما ان الزيادة في الوزن مرتبطة بتسارع نبضات القلب وتراجعاً في قدرة الاوعية الدموية على نقل الدم، وهذان العاملان يؤديان الارتفاع في مستوى ضغط الدم، ولهذا فيجب على الافراد الذين يعانون من الزيادة في الوزن ان يعملوا على تخفيض وزنهم لغرض التقليل من مستوى ارتفاع ضغط الدم او لتقليل من خطر الاصابة بمرض ارتفاع مستوى ضغط

الدم، وقد اظهرت احدي الدراسات ان خطر الاصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم قد انخفضت بنسبة (15%) لدى الافراد الذين يعانون من ارتفاع مؤشر كتلة الجسم و الذين قد فقدوا من (5-10كغم) من وزنهم، و قد انخفضت بنسبة (25%) لدى الأفراد الذين فقدوا اكثر من (10 كغم) من وزنهم) (6: 58).

## 2-2-1-2 امراض القلب (تصلب الشرايين التاجية):

ان هناك علاقة طردية بين الزيادة في الوزن او السمنة ومعدل الاصابة بأمراض القلب قد يرجع السبب في ذلك العوامل المصاحبة للسمنة منها ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم وكذلك انخفاض معدل الجهد العضلي، (ان مرض تصلب الشرايين يعد من اوسع الامراض القلبية انتشاراً بعد ارتفاع ضغط الدم ويكون اكثر حدوثاً لدى الرجال من السيدات، وتزداد نسبة حدوثه لدى السيدات بعد سن الخامسة والاربعين (اي بعد انقطاع الدورة الشهرية)، كما ان حدوث هذا المرض يكون نادراً قبل سن الثلاثين سنة ويزداد خطر الإصابة به لدى الرجال وقد تصل النسبة من ربع الى ثلث الرجال بعد سن السبعين سنة، أن هذا المرض ينتج من ترسب مشتقات دهنية تتكون اساساً من مركبات الكوليسترول في جدران الشرايين التاجية، ويؤدي هذا الترسب الى حدوث التهاب موضعي وزيادة تراكم الخلايا الالتهابية والنسيج الليفي مما يؤدي الى حدوث ضيق أو انسداد الشرايين ويؤدي ذلك الى اعتلال بطانة الاوعية الدموية مع زيادة قابلية تقلص الشرايين، وفي بعض الحالات قد يحدث تمزق في بطانة الشرايين ويحدث تجلط مفاجئ للدم ويؤدي ذلك الى انسداد مفاجئ في الشرايين قد ينتج عنه النوبة القلبية أو الوفاة المفاجئ، وقد اظهرت بعض الدراسات على أن هناك علاقة طردية بين تصلب الشرايين وزيادة نسبة الكوليسترول في الدم و هذا ما اكدته (الجمعية المصرية لأمراض القلب) نقلا عن دراسة (MRFIT) التي قد شملت اكثر من (300) الف رجل، واطهرت ان هناك علاقة طردية بين ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم ونسبة احتمال الاصابة بالنوبة القلبية (7: 4) ولذلك فمن الضروري على الفرد الذي يعاني من ارتفاع في مؤشر كتلة الجسم العمل على تخفيض الوزن من خلال اتباع الانظمة الغذائية السليمة وممارسة النشاط البدني الذي يتلاءم مع مستوى الطاقة الداخلة للجسم لغرض التقليل من فرصة الاصابة بأحد الامراض القلبية التاجية.

## 2-2-1-3 مرض السكري:

أن الارتفاع في وزن الجسم يعد من الاسباب الرئيسة في للإصابة بمرض السكري وخصوصاً (النوع الثاني) حيث ان العلاقة بين زيادة الوزن ومستوى السكر (الكلوكوز) في الجسم هي علاقة واضحة واكيدة في كثير من الحالات، وان انقاص الوزن او التخلص من الوزن الزائد كفيلاً بخفض مستوى السكر وقد يكون هذا الامر كفيلاً بجعل الفرد غني عن استخدام الادوية المخصصة لمرض السكري.

(واكدت بعض الإحصائيات الامريكية ان الغالبية العظمى من مرضى السكري من النوع الثاني يعانون من الزيادة في وزن الجسم وان (20 - 30%) منهم يتميزون بالسمنة المفرطة، كلما تركزت الدهون في منطقة الخصر والبطن عنها بالنسبة الى منطقة الارداف والساقين زادت قابلية الإصابة بمرض السكري، ان سبب الاصابة بالسكري يعود الى ان كلما زاد الوزن نقص عدد او قلة كفاءة مستقبلات الانسولين الموجودة في خلايا الجسم، ان هذه المستقبلات هي

التي يرتبط بها الأنسولين ويفتح بذلك الباب امام السكر (الكلوكوز) للدخول الى الخلايا لغرض استهلاكها ي انتاج الطاقة (8: 25).

### 2-1-1-4 القواعد الصحية في تخفيض الوزن:

يجب على الفرد الذي يعمل على تخفيض وزن جسمه العمل اتباع بعض القواعد التي تضمن له الوصول الى نتائج المرجوة من البرنامج المتبع لغرض التخلص من الوزن الزائد وهي (9: 26):

1. يجب ان يكون فقدان الوزن باستعمال جدول يتم وضعه من قبل طبيب تغذية وتحت مراقبة طبية دائمة.
2. يجب التأكد من ان الزيادة في الوزن هي نتيجة طبيعية وليست ناتجة عن حالة مرضية كزيادة في افرازات الغدد الصم.
3. وضع برنامج زمني لتقييم عملية فقدان الوزن وعلى الفرد ان يزن نفسه لمرتين على الاقل اسبوعياً وتحديد أيام ثابتة خلال الاسبوع لمعرفة ما اذا كان هناك اجراءات خاطئة.
4. تجنب فقدان السريع للوزن من خلال التعرق وذلك بارتداء الملابس المطاطية خلال ممارسة الرياضة أو الجلوس لفترة طويلة في حمام البخار (الساونا)، حيث ان فقدان الوزن يكون من خلال فقدان السوائل على حساب فقدان الشحوم من الجسم.
5. ضرورة الالتزام بنوعية الغذاء المتناول من خلال الاكثار من تناول المواد الغذائية التي لا تحتوي على سعرات حرارية كبيرة مثل الخضروات والفواكه، ويجب التأكيد على ان يتم التقليل من المواد التي تكون ذات سعرات عالية مثل الاطعمة غنية بالكربوهيدرات والدهون (الوجبات السريعة).

### 3- المبحث الثالث: منهج البحث وإجراءاته.

#### 1-3 منهج البحث :

إن من ضروريات البحث العلمي اختيار المنهج الذي يتلاءم مع طبيعة المشكلة المراد حلها من أجل التوصل إلى النتائج المطلوبة، ولذلك فإن المنهج يعد من الإجراءات المهمة التي يستند إليها نجاح الباحث، ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة (المسح) لكونه يتناسب مع مشكلة البحث، ويساعد في الحصول على معلومات وافية ودقيقة تصور الواقع الاجتماعي والذي يؤثر في الأنشطة الرياضية والثقافية والعلمية والثقافية كافة، وتسهم في تحليل ظواهره المختلفة (10:55).

#### 2-3 عينة البحث:

قام الباحث بتطبيق إجراءات بحثه على عينة من تدريسي جامعة بغداد للكليات العلمية والإنسانية وبحجم عينة (401) فرد وبنسبة مئوية تقدر (15.2%) من مجتمع البحث الكلي البالغ حوالي (2621) أستاذاً جامعياً وبمختلف

الألقاب العلمية ومن (الذكور) حصراً، اختيروا بالطريقة العشوائية وبأعمار (40-60) سنة، وقام الباحث باستبعاد تدريسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة من عينة البحث، وذلك لان مستوى النشاط البدني يكون لدى تدريسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة أفضل من تدريسي باقي الكليات العلمية والانسانية، وهذا بدوره ينعكس على مستوى زيادة الوزن، وقد يؤثر ذلك على نتائج الدراسة في ايجاد العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والاصابة بأحد الامراض المزمنة.

## جدول (2)

يبين المجموع الكلي لعدد التدريسيين في جامعة بغداد للكليات كافة

عدد أفراد العينة الممتنعين	عدد أفراد العينة	نسبة المئوية لعدد التدريسيين الذكور من العدد الكلي لتدريسي الجامعة	عدد التدريسيين بأعمار من (40 - 60) سنة	عدد التدريسيين الذكور	العدد الكلي	المجموع الكلي لعدد تدريسي جامعة بغداد
148	401	% 44.72	1255	2621	5860	

### 3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستخدمة:

#### 1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية بالاعتماد على المواقع والدوريات العلمية الرصينة.
- استمارة البيانات الديموغرافية للمختبر<sup>(\*)</sup>، التي أعدها الباحث.

#### 2-3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة:

- حاسبة (Laptop) نوع (DELL).
- ميزان طبي.
- شريط قياس.

#### 4-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بعمل تجربة استطلاعية على عينة من التدريسيين الذين لا ينطبق عليهم شرط العمر (40 -

60 سنة) وذلك لغرض:

(\*) ملحق (1).

- التعرف على الوقت اللازم للإجابة على الاستبانة الواحدة.
- تدريب فريق العمل المساعد(\*) حول ماهي البيانات التي يجب جمعها.
- التعرف على ثبات الاستمارة بتطبيقها على المجتمع العراقي.
- التعرف على المشكلات والمعوقات التي قد تواجه الباحث في أثناء التطبيق الرئيس للتجربة.
- وقد استغرقت التجربة 8 أيام وللمدة من (10-شباط-2015) الى (17-شباط-2015م) وقد تخللها يومان عطلة اسبوعية.

### 3-5 التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والأخذ بنتائجها بنظر الاعتبار، قام الباحث بتنفيذ التجربة الرئيسية للبحث بعد حصوله على كتاب تسهيل مهمة إجراء البحث من قبل (عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) المعنون الى كليات جامعة بغداد كافة وتطبيق التجربة على تدريسيي كليات جامعة بغداد وفق خطة خاصة بذلك، وذلك بعد بداية دوام الفصل الثاني للعام الدراسي (2014-2015)، بدأ الباحث بتنفيذ إجراءات البحث الرئيسة في يوم الاثنين (23 - شباط - 2015 م) إذ قام بمقابلة التدريسيين كل تدريسي على حداً والذين ينطبق عليهم شرط العمر (40-60 سنة) في الكليات والأقسام والفروع العلمية الخاصة بهم، وقام الباحث بتسجيل (العمر والطول والوزن) وما إذا كان التدريسي يعاني من احد الامراض المزمنة.

ضمن استمارة خاصة قام الباحث بوضعها بعد ان تم الاطلاع عليها من قبل الخبراء وإجراء التعديلات اللازمة لتكون متلائمة ومتطلبات البحث، أنهى الباحث من تطبيق تجربة البحث الرئيسة في يوم الاثنين (1 - حزيران - 2015م)، وقام الباحث باحتساب مؤشر كتلة الجسم لغرض التعرف ما اذا كان التدريسي يعاني من الزيادة في الوزن أو السمنة من خلال استخدام القانون التالي(11:8):

$$\text{مؤشر كتلة الجسم (BMI)} = \frac{\text{(وزن الجسم) (كغم)}}{\text{(الطول) 2 (متر)}}$$

### 3-6 الوسائل الاحصائية:

- نظام (Microsoft Excel) ذلك لتتزيل البيانات وفصلها وحساب مؤشر كتلة الجسم (BMI).
- الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS.Ver20) لغرض التحليل الإحصائي للحصول على نتائج البحث.

(\*) - أمجد قحطان بكر(خريج كلية التربية الرياضية).

- محمد ثامر كريم (ماجستير تربية بدنية وعلوم رياضة).

#### 4- المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

##### 1-4 عرض البيانات الوصفية لعينة البحث الكلية:

##### جدول (3)

يبين البيانات الوصفية لعينة البحث

الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
7.343	50.000	49.843	سنة	العمر
13.229	84.000	85.359	كغم	الوزن
0.070	1.750	1.739	متر	الطول
3.893	27.732	28.202	كغم/م <sup>2</sup>	BMI

##### 2-4 عرض نتائج اختبار (مربع كاي) لقياس الفروق:

##### جدول (4)

يبين توزيع العينة حسب مستويات مؤشر كتلة الجسم

النسبة المئوية	المجموع	مؤشر كتلة الجسم (BMI)					العينة	
		%	سمنة	%	زيادة في الوزن	% طبيعي		
30.9%	124	21.8	25	61.3	74	21	25	غير المصابين
69.1%	277	26.6	75	56	158	15.6	44	المصابون
—	401	48.4	101	117.3	232	36.6	69	المجموع

##### جدول (5)

يبين اختبار (مربع كاي) لقياس الفروق بين مستويات مؤشر كتلة الجسم (BMI) والاصابة بالأمراض المزمنة

مستوى الخطأ	قيمة مربع كاي	مستوى مؤشر كتلة الجسم			العينة
		سمنة (بدانة)	زيادة في الوزن	طبيعي	
0.025	13.6	75	158	44	مصابين
		25	74	25	غير مصابين
		100	232	69	المجموع

معنوي عند مستوى دلالة (0.05)، اذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05)، عند درجة حرية 2.

من خلال الجدول السابق يتبين ان معنوية الفروق بين مستويات مؤشر كتلة الجسم (BMI) عند المصابين وغير المصابين بالأمراض المزمنة، إذ بلغت قيمة مربع كاي للاستقلالية (13.6) في حين بلغ مستوى الخطأ (0.025) وهو أصغر من مستوى الخطأ (0.05)، مما يدل على معنوية الفروق.

#### 3-4 مناقشة النتائج:

مما تقدم يتبين مدى العلاقة بين ارتفاع مؤشر كتلة الجسم في الإسهام بالإصابة بأمراض العصر فقد بينت النتائج إن عدد المصابين بالأمراض المزمنة كان اكبر لدى الأفراد الذين يزيد مستوى مؤشر كتلة اجسامهم عن المستوى الطبيعي، وان هذا ما يؤكد الدور المهم لتقليل الوزن وما له من اثر في التقليل من خطر الوقوع بالإصابة بأحد الأمراض المزمنة المرتبطة بالزيادة بالوزن والسمنة، لهذا تنصح كثير من الدراسات على اهمية التقليل من الوزن عن طريق السبل الصحية السليمة والتي اهمها ممارسة النشاط البدني والالتزام بعملية مبدأ التوازن في الطاقة اي الموازنة بين كمية الغذاء المتناول ومستوى النشاط البدني الممارس خلال الحياة اليومية، وللد من خطر الإصابة بأمراض الزيادة في الوزن والسمنة فان أفضل سبيل للوقاية هو ممارسة الأنشطة البدنية الهوائية لمدة لا تقل عن (30 د) يوميا بصورة منتظمة، وان هذا الانتظام في الممارسة يؤدي إلى نقصان في وزن الجسم بما يقارب (11) كغم سنويا، وقد تختلف النسبة قليلا من فرد إلى أخر بزيادة أو نقصان وذلك بحسب الفروق الفردية والابتعاد عن الأغذية التي تسبب زيادة سريعة في الوزن وخصوصاً الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة نسبياً من الدهون والسكريات والبروتينات والاكثار من تناول الاغذية العضوية كالخضروات والفواكه لما تحتويه من قيمة غذائية عالية وكمية قليلة من السعرات الحرارية وهذا ما اكده (فاروق عبد الوهاب) (80:12).

#### 5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

##### 1-5 الاستنتاجات:

1. هناك علاقة بين ارتفاع مؤشر كتلة الجسم والاصابة بأحد الامراض المزمنة.
2. تزداد نسبة الخطر بالإصابة بأحد الامراض المزمنة كلما ارتفع مؤشر كتلة الجسم عن المستوى الطبيعي للفرد.

##### 2-5 التوصيات:

1. الالتزام بتحقيق توازن في الطاقة من خلال الغذاء المتناول ومستوى النشاط البدني الممارس خلال الحياة اليومية.
2. ضرورة الالتزام بنظام غذائي يتم وضعه من قبل طبيب مختص للفرد الذي يرغب بالانقاص من وزنه.

## المصادر.

- 1- مصطفى عبد الزهرة: دراسة مستويات السمنة والنسبة المئوية للشحوم وبعض القدرات البدنية للتلاميذ بعمر (11-12) سنة في مدينة بغداد (المركز)، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2011.
- 2- فاروق عبد الوهاب: الرياضة صحة ولياقة بدنية، ط1، القاهرة، دار الشروق، 1995
- 3- أنوار عبد الحسين: قياس المؤشرات الانثروبومترية والتركيب الجسماني في إيجاد الأنموذج الواقعي للمرأة العراقية لعمر (31-40) سنة مقارنة بنظيراتها في البلدان العربية والأوربية، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2009.
- 4- رافيندر مامتاني: السمنة تقييمها وسبل مكافحتها، كلية طب وايل كورنيل، الدوحة، قطر، 2009.
- 5- هزاع بن محمد هزاع: مؤشر كتلة الجسم كمقياس للبدانة، المؤتمر العربي الثالث للسمنة والنشاط البدني، البحرين، يناير، 2010.
- 6- شيلدون شيبس: ضغط الدم المرتفع، ترجمة، مركز التعريب والبرمجة، ط1، بيروت، الدار العربية للعلوم، 2000.
- 7- WWW.E.H.S.NET
- 8- ايمن الحسيني: 20 خطوة لعلاج السكري بالوسائل الطبيعية، القاهرة، مكتبة ابن سينا، 2009.
- 9- عمار عبد الرحمن قبع: الطب الرياضي، ط2، الموصل، الدار الجامعية للطباعة والنشر، 1999
- 10- نوري إبراهيم الشوك ورافع الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، بغداد، جامعة بغداد، 2004.
- 12- فاروق عبد الوهاب: الرياضة صحة ولياقة بدنية، ط1، القاهرة، دار الشروق، 1995 ص80.

ملحق (1)

استمارة البيانات الديموغرافية للمختبر

الأستاذ الفاضل: المعلومات في أدناه هي لغرض البحث العلمي فحسب وهي سرية ولن يطلع احد عليها سوى الباحث والمشرف، راجين الإجابة عليها بكل صراحة رجاءاً.

- الكلية:
- القسم أو الفرع:
- الشهادة:
- اللقب العلمي:
- الجنس:
- العمر: سنة، أو تاريخ التولد:
- الوزن (الكتلة): كغم.
- الطول: سم.
- مدة الخدمة: سنة.
- بعد مكان العمل عن السكن: كم.
- الأمراض المزمنة التي تعاني منها: الرجاء التأشير (يمكن التأشير على أكثر من اختيار):
- ارتفاع ضغط الدم أو أحد أمراض القلب: المدة:
- السكري من النوع الثاني: السكري من النوع الأول:
- آلام الظهر والمفاصل:
- أمراض الجهاز التنفسي:
- ارتفاع مستوى الدهون الثلاثية في الدم:
- ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم:
- هشاشة العظام:
- تعكر المزاج والكآبة:
- السرطان (الرجاء ذكر نوعه):
- إي مرض عضوي أو نفسي آخر (الرجاء ذكره):
- التدخين: نعم: كلا:

شكراً لتعاونكم