

بحث بعنوان

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وسبب انتشار البدانة والعادات الغذائية

تأثره احمد علي المشانكة

مدرية لياقه بدنيه

مجلس الخدمات المشترك مادبا ماعين حسابان مليح

المخلص

هدف البحث الحالي التعرف الى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وسبب انتشار البدانة والعادات الغذائية، اشارت النتائج في دراسات أخرى إلى وجود دالة بين المراهقين البدناء وغير البدناء في جميع متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، باستثناء متغير قوة القبضة المسيطرة منسوبة الى كتلة الجسم الخالية من الشحوم، والى تميز الأطفال غير البدناء بالعزو السببي الداخلي والأطفال البدناء بالعزو السببي الخارجي، والى فروق احصائية دالة في صورة الجسد بين الطلاب البدناء وغير البدناء، حيث كانت درجة الرضا العامة لصورة الجسد لدى البدناء في المستوى المنخفض جدا، وهذا ما يتضح من خلال وجود نسبة من الأطفال غير البدناء في المستوى المتوسط والمنخفض، وبالتالي توصي الباحثة بضرورة تفعيل مستوى النشاطات الرياضية بهدف تحقيق الصحة لدى الأطفال والتركيز على البدناء منهم، لما لذلك الامر من أهمية كبيرة على الصعيد الصحي والنفسي والاجتماعي، وانعكاس ذلك على مستوى التكيف الاجتماعي لدى الأطفال داخل المدرسة وخارجها، والى اجراء دراسات تجريبية للتعرف على تأثير انخفاض نسبة الشحوم في الجسم والارتفاع في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على العزو السببي لدى الأطفال البدناء.

<https://jaspss.com>**Abstract**

The aim of the current research is to identify health-related physical fitness and the cause of obesity and dietary habits. The results in other studies indicated that there is a significant relationship between obese and non-obese adolescents in all health-related fitness variables, except for the dominant grip strength variable, which is attributed to lean body mass, and to Non-obese children were distinguished by internal causal attribution, and obese children by external causal attribution, and by statistically significant differences in body image between obese and non-obese students, where the general degree of satisfaction with body image among obese students was at a very low level, and this is evident through the presence of a percentage of non-obese children. Obese people are at the medium and low level, and therefore the researcher recommends the need to activate the level of sports activities in order to achieve health in children and focus on obese ones, because of this great importance on the health, psychological and social level, and its reflection on the level of social adaptation of children inside and outside school, and to conduct Experimental studies to identify the effect of a decrease in body fat percentage and an increase in the level of health-related fitness Li causal attribution in obese children.

النشاط البدني ضروري للحفاظ على الصحة وتحسينها. تم تصميم جسم الإنسان للحركة، ولكن النشاط على مدار اليوم يمثل تحديًا متزايدًا في أنماط الحياة الحديثة في المملكة الأردنية الهاشمية، يحصل نصف البالغين فقط على مقدار التمارين اليومية الموصى بها لتقليل الأمراض المزمنة والوقاية منها، على الرغم من أن واحدًا من كل اثنين من البالغين يعاني من مرض مزمن يمكن أن يكون للبقاء نشيطًا بدنيًا فوائد عميقة في كل مرحلة من مراحل الحياة، بغض النظر عن الجنس أو العرق أو مستوى اللياقة البدنية الحالي.

يرتبط النشاط البدني لدى البالغين بانخفاض مخاطر الإصابة بالسمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم والسكري والسرطان والوفاة المبكرة هناك أدلة كثيرة على أن أمراض القلب والأوعية الدموية ترجع أصولها إلى الطفولة والمراهقة. تميل ملامح الدهون والبروتينات الدهنية وضغط الدم والسمنة لدى الشباب إلى الاستمرار طوال حياتهم (التتبع)، وهناك أيضًا دليل على أن الأنماط السلوكية للنشاط البدني في مرحلة الطفولة يتم الحفاظ عليها طوال فترة البلوغ والوقاية الأولية من أمراض القلب والأوعية الدموية والحالات الأخرى المرتبطة بنمط حياة مستقر هذا صحيح بشكل خاص عندما نأخذ في الاعتبار الصعوبة التي ينطوي عليها تعديل أنماط حياة البالغين.

على الرغم من أنه يُفترض عادةً أن الأطفال الأكثر نشاطًا سيكون لديهم مستويات أعلى من اللياقة البدنية، وأن العلاقة سببية، فقد لا يكون الافتراض صالحًا في ضوء المعرفة الحالية. يمكن أن يُعزى قدر ضئيل فقط من التباين في المقاييس المختلفة للياقة البدنية لدى الأطفال والمراهقين

<https://jasps.com>

إلى النشاط البدني تظهر مقاييس النشاط البدني واللياقة البدنية أيضًا تنوعًا كبيرًا من أجل فحص العلاقة بين هذين المفهومين بمزيد من التفصيل.

الفوائد الصحية للنشاط البدني

للتمرين فوائد فورية وطويلة المدى لكل من الصحة البدنية والعقلية للأفراد الأصحاء والأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض مزمنة والأشخاص الذين يعانون من حالات أو إعاقات مزمنة على المدى القصير، يقلل النشاط البدني المنتظم من القلق وضغط الدم ويحسن النوم يمكن أن يرفع الحالة المزاجية ويزيد الطاقة ويمنح الناس فرصة لقضاء وقت ممتع مع الأصدقاء والعائلة.

تمتد الفوائد طويلة المدى للتمرين المنتظم إلى ما هو أبعد من توازن السرعات الحرارية والحفاظ على الوزن. للنشاط البدني تأثير واسع النطاق على الصحة:

- انخفاض خطر الموت المبكر.
- انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم والسكري من النوع 2 والسكتة الدماغية.
- تحسين الكوليسترول.
- تحسين القدرة الهوائية وقوة العضلات والقدرة على التحمل.
- تحسين صحة الدماغ والإدراك.
- تقليل مخاطر السقوط.

كما ثبت أن التمارين المنتظمة تؤثر بشكل إيجابي على الهضم وتمنع التدهور الطبيعي لعملية التمثيل الغذائي التي تحدث كجزء من عملية الشيخوخة التمرين يساعد في الحفاظ على كتلة

<https://jaspss.com>

العضلات الهزيلة إن استبدال مخازن الدهون غير النشطة بكتلة عضلية نشطة تسمح بحرق السرعات الحرارية الزائدة حتى في حالة الخمول. ثبت أيضًا أن النشاط البدني يحسن حساسية الأنسولين، والذي يمكن أن يحافظ على نسبة السكر في الدم في نطاق صحي.

التمرين والشيخوخة

تفقد الأجسام قوتها ومرونتها مع تقدم العمر، وقد تجعل الظروف الصحية الحالية الأنشطة الروتينية صعبة ومع ذلك، يمكن أن يؤدي التمرين إلى إبطاء ساعة الشيخوخة الفسيولوجية البقاء نشيطًا بدنيًا في السنوات المتقدمة يحسن النوم، ويقلل من مخاطر السقوط، ويحسن التوازن وحركة المفاصل، ويطيل سنوات من الحياة النشطة، ويساعد على إبطاء فقدان العظام والعضلات، ويؤخر بداية التدهور المعرفي.

إرشادات النشاط هي نفسها للبالغين وكبار السن مع بعض الإضافات. التوصيات الخاصة بكبار السن هي تضمين تدريب التوازن في أنشطتهم الأسبوعية ، والحفاظ على مستويات الجهد بالنسبة لمستوى اللياقة البدنية وفهم كيف يمكن لأي حالة مزمنة أن تؤثر على قدرتهم على القيام بنشاط بدني منتظم بأمان.

نصائح للبقاء نشيطًا بدنيًا

ما هي أفضل طريقة لدمج النشاط البدني المنتظم في نمط الحياة المزدحم؟ هذه بعض الاقتراحات:

- اختر أنشطة ممتعة.
- ابحث عن شريك لتبقى مسؤولاً.

<https://jaspps.com>

• تحويل وقت عدم النشاط إلى وقت نشط (على سبيل المثال ، الجلوس أثناء مشاهدة التلفزيون).

• قم بالمشي لمدة 10 دقائق بعد الغداء .

• هرول لمدة 30 دقيقة بدلاً من 20 دقيقة

• أضف تمارين رفع الأثقال أو المقاومة

• نشطة متنوعة (على سبيل المثال، لعب كرة السلة في يوم ما، والدراسة في اليوم التالي).

• التزم بجدول زمني واقعي.

العلاقة بين النشاط البدني واللياقة البدنية عند الأطفال والمراهقين

يرتبط النشاط البدني لدى البالغين بانخفاض مخاطر الإصابة بالسمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم والسكري والسرطان والوفاة المبكرة هناك أدلة كثيرة على أن أمراض القلب والأوعية الدموية ترجع أصولها إلى الطفولة والمراهقة .تميل ملامح الدهون والبروتينات الدهنية وضغط الدم والسمنة لدى الشباب إلى الاستمرار طوال حياتهم (التتبع)، وهناك أيضًا دليل على أن الأنماط السلوكية للنشاط البدني في مرحلة الطفولة يتم الحفاظ عليها طوال فترة البلوغ الوقاية الأولية من أمراض القلب والأوعية الدموية والحالات الأخرى المرتبطة بنمط حياة مستقر هذا صحيح بشكل خاص عندما نأخذ في الاعتبار الصعوبة التي ينطوي عليها تعديل أنماط حياة البالغين.

على الرغم من أنه يُفترض عادةً أن الأطفال الأكثر نشاطًا سيكون لديهم مستويات أعلى من اللياقة البدنية، وأن العلاقة سببية، فقد لا يكون الافتراض صالحًا في ضوء المعرفة الحالية .يمكن أن يُعزى قدر ضئيل فقط من التباين في المقاييس المختلفة للياقة البدنية لدى الأطفال والمراهقين

<https://jaspps.com>

إلى النشاط البدني تظهر مقاييس النشاط البدني واللياقة البدنية أيضًا تنوعًا كبيرًا من أجل فحص العلاقة بين هذين المفهومين بمزيد من التفصيل ، ربما يكون من الأفضل البدء بتعريفهما. غالبًا ما يتم الخلط بين مصطلحات "النشاط البدني" و "التمارين البدنية" و "اللياقة البدنية" على الرغم من ارتباطهم الوثيق ببعضهم البعض، إلا أنه لا ينبغي معاملتهم كمرادفات. يشير "النشاط البدني" إلى أي حركة جسدية تنتجها عضلات الهيكل العظمي والتي تتطلب استهلاك الطاقة من ناحية أخرى، يتم تعريف "التمرينات البدنية" على أنها أي نشاط بدني مخطط ومنظم ومصمم لتحسين أو الحفاظ على عنصر أو أكثر من مكونات اللياقة البدنية. يمكن تفسير "اللياقة البدنية" بدورها على أنها مقياس للقدرة على أداء النشاط البدني أو التمارين البدنية التي تدمج معظم وظائف الجسم (الهيكل العظمي العضلي، والقلب والجهاز التنفسي، والدورة الدموية، والغدد الصماء - التمثيل الغذائي، والنفسي العصبية (يشارك في الحركة الجسدية تم تصور اللياقة البدنية تاريخيًا على أنها تتكون من 3 مكونات: قدرة القلب والجهاز التنفسي (CRC) والقوة وخفة الحركة. بمرور الوقت، تحول التركيز من القوة وخفة الحركة إلى الجوانب الأكثر ارتباطًا بالصحة، وأدى إلى صياغة مصطلح "اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة" على الرغم من أن الاختبارات المستخدمة لتحديد اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة غير متجانسة إلى حد ما، إلا أنها تشمل قدرة القلب والجهاز التنفسي والقوة ومقاومة العضلات والمرونة وتكوين الجسم (خاصة السمنة)، في الأطفال، تشمل أيضًا السرعة وخفة الحركة.

على الرغم من أن جزءًا كبيرًا من التباين في اللياقة البدنية يتم تحديده وراثيًا، إلا أن العوامل البيئية، وخاصة التمارين البدنية، تؤثر أيضًا على اللياقة البدنية. في الأطفال، تكون العلاقة بين النشاط البدني واللياقة البدنية أقل وضوحًا. لقد قيل إن النشاط البدني لدى الأطفال والمراهقين

<https://jaspss.com>

الأصغر سناً من غير المرجح أن يعدل اللياقة البدنية لأنه لا يمكن التنبؤ به إلى حد كبير وغير منهجي، ويحدث في دفعات قصيرة نسبياً. يمكن أن يرجع عدم الاتفاق بين الدراسات التي فحصت العلاقة بين النشاط البدني واللياقة البدنية لدى الأطفال والمراهقين إلى مجموعة متنوعة من الأساليب المستخدمة لقياس كل من اللياقة البدنية والنشاط البدني عند محاولة تقييم تأثيرات النشاط البدني، من المهم مراعاة صعوبة الحصول على قياسات صحيحة ودقيقة.

نتائج دراسة القلب الأوروبية للشباب المنشورة تدعم الفرضية القائلة بأن المراهقين الذين يمكن اعتبارهم نشطين، أي أولئك الذين يؤدون ما لا يقل عن 60 دقيقة من النشاط البدني المعتدل إلى المكثف يومياً ، لديهم قدرة أكبر للقلب والأوعية الدموية. إنه مقال دقيق وصارم يتناول موضوعاً له أهمية خاصة في وقت ينتشر فيه السلوك المستقر وضعف اللياقة البدنية بشكل متزايد بين المراهقين في غالبية البلدان الصناعية تتوازي هذه الميول مع زيادة معدل زيادة الوزن والسمنة إلى نسب مقلقة في بعض بلدان البحر الأبيض المتوسط. تتمثل المساهمة الرئيسية للدراسة في الإشارة إلى أنه على الرغم من وجود ارتباط راسخ بين النشاط البدني واتفاقيات حقوق الطفل ، إلا أنه ليس من الواضح ما إذا كان الامتثال للتوصيات الحالية بشأن كمية وكثافة النشاط البدني لدى المراهقين سيكون كافياً لتحقيق اتفاقية حقوق الطفل الصحية من أجل مزيد من التحقيق في هذا الجانب، استخدموا مقاييس التسارع لقياس تواتر وشدة النشاط البدني و VO_{2max} باستخدام مقياس حرارة دائري لقياس CRC وخلصوا إلى أن المراهقين الذين يؤدون ما لا يقل عن 60 دقيقة من النشاط البدني المعتدل إلى المكثف يومياً هم أكثر عرضة للحصول على CRC صحي، بغض النظر عن درجة النضج الجنسي والسمنة.

<https://jaspps.com>

نظرًا لأن مساهمات الدراسة ذات أهمية عملية كبيرة، فمن الجدير دراسة جوانب معينة من العلاقة بين النشاط البدني واللياقة البدنية بمزيد من التفصيل، وكذلك العلاقة بينهما بالصحة.

العلاقة بين النشاط البدني واللياقة البدنية عند الأطفال والمراهقين

عادة ما يُفترض أن النشاط البدني مرتبط باللياقة البدنية وأن الأطفال النشطين بدنيًا سيكونون بالتالي في حالة بدنية أفضل بالنسبة لبعض المؤلفين، على الرغم من أنهم قد لا يوضحون ذلك، فإن هذه العلاقة سببية أيضًا، وغالبًا ما يُزعم أن الأدلة تشير إلى أن النشاط البدني عالي الكثافة فقط (أكثر من MET6) يحسن اللياقة البدنية. حتى الآن، على الرغم من أن البيانات الواردة من الدراسة المعنية تشير إلى هذا الاتجاه، فإن مثل هذه التأكيدات ليس لها أساس علمي قوي، كما سنرى أدناه في المقام الأول، يجب الإشارة إلى أن العلاقة بين النشاط البدني واللياقة البدنية ضعيفة أو معتدلة وفي بعض الدراسات ليست ذات دلالة علاوة على ذلك، فإن النشاط البدني اليومي يفسر فقط نسبة صغيرة نسبيًا من القدرة الهوائية وتم طرح عدة أسباب لشرح هذا الارتباط الضعيف، بما في ذلك حقيقة أن مقاييس النشاط البدني واللياقة البدنية تختلف اختلافًا كبيرًا من حيث صلاحيتها وموثوقيتها، وأن النشاط البدني المعتدل الشدة عند الأطفال والشباب لا يستمر لفترة طويلة الفترات، وأن العلاقة بين اللياقة البدنية والنشاط البدني لدى الأطفال والمراهقين يمكن إخفاءها جزئيًا على الأقل من خلال عدم تجانس العينات في دراسات الأطفال والمراهقين.

صحيح أن قياس النشاط البدني لدى الأطفال والشباب يخضع لعدة عوامل تكيف تهدد الصلاحية والموثوقية. تم التعامل مع قيود قياس النشاط البدني باستخدام المقاييس والاستبيانات في مراجعات ممتازة، لذلك ليس من الضروري الخوض في التفاصيل حول هذا الجانب هنا. إنها بلا شك الطريقة الأكثر موضوعية، فهي ليست مستثناة من قيود خطيرة تهدد أيضًا صلاحيتها

<https://jaspps.com>

وموثوقيتها. في المقام الأول، تعتبر مقاييس التسارع رديئة في تسجيل بعض الحركات التي تنطوي على الحد الأدنى من الإزاحة الرأسية، مثل الدواسة. تشكل هذه نسبة كبيرة من الأنشطة البدنية لأوقات الفراغ للأطفال والمراهقين في بعض البلدان الأوروبية، بما في ذلك السويد، حيث تم جمع بيانات الدراسة الحالية. في المقام الثاني، تم تحديد نقاط القطع المستخدمة لتصنيف شدة النشاط البدني في ظل ظروف معملية وليست ممثلة بشكل كبير للحركات التي يقوم بها الأطفال والمراهقون في ظل الظروف الطبيعية أخيراً، في حين أن هناك شرطاً صارماً لتوفير بيانات حول عدم الاستجابة عندما تستخدم الدراسات استبيانات لقياس النشاط البدني، وقد يكون من الضروري حتى تحليل الاختلافات بين المستجيبين وغير المستجيبين، فإن هذا ليس هو الحال عند استخدام مقاييس التسارع قياس النشاط البدني غالباً ما لا يتم الإبلاغ عن نسبة القياسات التي تم خصمها لأنها لا تفي بمعايير التضمين (3 أيام على الأقل بحد أدنى 10 ساعات من السجلات يومياً).

أفضل استراتيجية وقائية عند المراهقين: توفير فرص للنشاط البدني

ومع ذلك، على الرغم من أننا بلا شك بحاجة إلى مزيد من استكشاف العلاقة بين النشاط البدني واللياقة البدنية، يجب ألا نغفل عن الأفق. النشاط البدني هو سلوك ولياقة بدنية حالة من ضمن إمكانياتنا تعزيز السلوكيات النشطة التي يمكن أن تساعد في تعديل مستوى اللياقة البدنية اللياقة البدنية ليست نتيجة للتكيف الوراثي فحسب، بل هي أيضاً نتيجة للمحددات الفردية والاجتماعية نظراً لأننا غير قادرين حالياً على تعديل المحددات الجينية، فنحن بحاجة إلى التركيز على تعديل المحددات الفردية والاجتماعية للنشاط البدني. على الرغم من شكوك بعض المؤلفين في أن التمرينات البدنية التي تقل عن المستويات الموصى بها ستؤثر على اللياقة البدنية، إلا أن

<https://jaspps.com>

التمرين على هذه المستويات قد لا يزال يؤدي إلى تحسين احترام الذات أو الأداء الأكاديمي أو كثافة العظام.

هناك إذن حاجة ملحة لتوفير المزيد من الفرص للنشاط البدني لدى المراهقين قد تشمل هذه توفير "ممرات للدراجات" للوصول إلى المراكز التعليمية والترفيهية، وسهولة الوصول إلى المرافق الرياضية، والحدائق التي تحتوي على مسارات جري "ممتعة"، ومدن آمنة للمشاة، والنشاط البدني أثناء أوقات الفراغ في المراكز التعليمية، وتعزيز برامج التمارين البدنية والألعاب خارج المدرسة وغير التنافسية في الوقت نفسه، نحتاج إلى التأكد من أن ممارسة التمارين البدنية أمر يستحق التقدير والتقدير في بيئة المراهقين للقيام بذلك، نحتاج إلى زيادة الوعي بين العائلات والمعلمين والوكلاء الاجتماعيين الآخرين بأن تعزيز التمارين البدنية التنافسية، وعلى وجه الخصوص، غير التنافسية هي أفضل طريقة لضمان مستقبل أكثر صحة لشباب اليوم.

اسباب انتشار زيادة الوزن والسمنة

10 اسباب تؤدي الى زيادة الوزن والسمنة

السمنة هي واحدة من أكبر المشاكل الصحية في العالم إنه مرتبط بالعديد من الحالات ذات الصلة، والمعروفة مجتمعة باسم متلازمة التمثيل الغذائي .وتشمل هذه ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر في الدم وضعف الدهون في الدم.

الأشخاص الذين يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع 2، مقارنة بأولئك الذين يكون وزنهم في النطاق الطبيعي.

1- الوراثة

السمنة لها عنصر وراثي قوي. أطفال الآباء الذين يعانون من السمنة هم أكثر عرضة للإصابة بالسمنة من أطفال الآباء النحيفين.

هذا لا يعني أن السمنة محددة سلفًا تمامًا. يمكن أن يكون لما تأكله تأثير كبير على الجينات التي يتم التعبير عنها والتي لا يتم التعبير عنها.

المجتمعات غير الصناعية تتطور بسرعة إلى السمنة عندما تبدأ في تناول نظام غذائي غربي نموذجي لم تتغير جيناتهم، لكن البيئة والإشارات التي أرسلوها إلى جيناتهم تغيرت.

2- الأطعمة الغير مرغوب فيها المهندسة

غالبًا ما تكون الأطعمة المعالجة بشكل كبير أكثر بقليل من المكونات المكررة الممزوجة بالإضافة.

تم تصميم هذه المنتجات لتكون رخيصة الثمن ، وتدوم طويلاً على الرفوف وذات مذاق رائع لدرجة يصعب معها مقاومتها.

من خلال جعل الأطعمة لذيذة قدر الإمكان، يحاول مصنعو المواد الغذائية زيادة المبيعات لكنهم يشجعون أيضًا على الإفراط في تناول الطعام.

معظم الأطعمة المصنعة اليوم لا تشبه الأطعمة الكاملة على الإطلاق هذه منتجات عالية الهندسة، مصممة لجذب الناس.

3- إدمان الغذاء

تحفز العديد من الأطعمة السريعة المحلاة بالسكر عالية الدهون مراكز المكافأة في عقلك وفي الواقع، غالبًا ما تتم مقارنة هذه الأطعمة بالعقاقير التي يشيع استخدامها مثل الكحول والكوكايين والنيكوتين والقنب.

يمكن أن تسبب الأطعمة غير المرغوب فيها الإدمان لدى الأفراد المعرضين للإصابة بها يفقد هؤلاء الأشخاص السيطرة على سلوكهم الغذائي، على غرار الأشخاص الذين يعانون من إدمان الكحول ويفقدون السيطرة على سلوكهم في الشرب.

يعد الإدمان مشكلة معقدة يصعب التغلب عليها عندما تصبح مدمناً على شيء ما، تفقد حريتك في الاختيار وتبدأ الكيمياء الحيوية في عقلك في إطلاق العنان لك.

4- التسويق العدوانية

منتجو المواد الغذائية غير المرغوب فيها هم مسوقون عدوانيون للغاية. يمكن أن تصبح تكتيكاتهم غير أخلاقية في بعض الأحيان ويحاولون أحيانًا تسويق منتجات غير صحية للغاية كأطعمة صحية.

تقدم هذه الشركات أيضًا ادعاءات مضللة والأسوأ من ذلك، أنهم يستهدفون التسويق بشكل خاص للأطفال.

في عالم اليوم، يصاب الأطفال بالسمنة ويصبحون مصابين بمرض السكر ويدمنون على الأطعمة السريعة قبل فترة طويلة من بلوغهم سنًا كافية لاتخاذ قرارات مستنيرة بشأن هذه الأشياء.

6- الأنسولين

الأنسولين هو هرمون مهم للغاية ينظم تخزين الطاقة، من بين أمور أخرى تتمثل إحدى وظائفه في إخبار الخلايا الدهنية بتخزين الدهون والاحتفاظ بالدهون التي تحملها بالفعل. يعزز النظام الغذائي الغربي مقاومة الأنسولين لدى العديد من الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والأشخاص المصابين بالسمنة يؤدي هذا إلى رفع مستويات الأنسولين في جميع أنحاء الجسم، مما يؤدي إلى تخزين الطاقة في الخلايا الدهنية بدلاً من أن تكون متاحة للاستخدام في حين أن دور الأنسولين في السمنة مثير للجدل، تشير العديد من الدراسات إلى أن مستويات الأنسولين المرتفعة لها دور سببي في تطور السمنة واحدة من أفضل الطرق لخفض الأنسولين هي تقليل الكربوهيدرات البسيطة أو المكررة مع زيادة تناول الألياف ويؤدي هذا عادةً إلى انخفاض تلقائي في السرعات الحرارية المتناولة وفقدان الوزن بدون مجهود - دون الحاجة إلى عد السرعات الحرارية أو التحكم في الكمية.

7- أدوية معينة

يمكن أن تتسبب العديد من الأدوية الصيدلانية في زيادة الوزن كأثر جانبي على سبيل المثال، تم ربط مضادات الاكتئاب بزيادة متواضعة في الوزن بمرور الوقت تشمل الأمثلة الأخرى أدوية السكري ومضادات الذهان هذه الأدوية لا تقلل من قوة إرادتك. إنها تغير وظائف الجسم والدماغ، وتقلل من معدل الأيض أو تزيد من الشهية.

8- مقاومة اللبتين

اللبتين هو هرمون آخر يلعب دورًا مهمًا في السمنة.

<https://jaspps.com>

يتم إنتاجه عن طريق الخلايا الدهنية وتزداد مستوياته في الدم مع زيادة كتلة الدهون لهذا السبب، تكون مستويات الليبتين مرتفعة بشكل خاص لدى الأشخاص المصابين بالسمنة.

في الأشخاص الأصحاء، ترتبط مستويات الليبتين المرتفعة بانخفاض الشهية .عندما تعمل بشكل صحيح، يجب أن تخبر عقلك عن مدى ارتفاع مخزون الدهون لديك.

تكمن المشكلة في أن الليبتين لا يعمل كما ينبغي في كثير من الأشخاص المصابين بالسمنة، لأنه لسبب ما لا يستطيع عبور الحاجز الدموي الدماغي وتسمى هذه الحالة بمقاومة الليبتين ويعتقد أنها عامل رئيسي في التسبب في السمنة.

9- توافر الغذاء

هناك عامل آخر يؤثر بشكل كبير على محيط الخصر لدى الناس وهو توافر الطعام ، والذي زاد بشكل كبير في القرون القليلة الماضية.

الطعام، وخاصة الوجبات السريعة، موجود في كل مكان الآن .تعرض المتاجر الأطعمة المغرية حيث من المرجح أن تجذب انتباهك.

مشكلة أخرى هي أن الوجبات السريعة غالبًا ما تكون أرخص من الأطعمة الصحية الكاملة، خاصة في أمريكا.

بعض الناس، وخاصة في الأحياء الفقيرة، لا يملكون حتى خيار شراء أطعمة حقيقية، مثل الفاكهة والخضروات الطازجة.

تبيع المتاجر الصغيرة في هذه المناطق المشروبات الغازية والحلوى والأطعمة السريعة المعبأة والمعبأة فقط.

10- السكر

قد يكون السكر المضاف هو أسوأ جانب في النظام الغذائي الحديث. ذلك لأن السكر يغير الهرمونات والكيمياء الحيوية لجسمك عند تناوله بكميات زائدة وهذا بدوره يساهم في زيادة الوزن.

السكر المضاف هو نصف الجلوكوز ونصف الفركتوز. يحصل الناس على الجلوكوز من مجموعة متنوعة من الأطعمة، بما في ذلك النشويات، لكن غالبية الفركتوز تأتي من السكر المضاف.

قد يؤدي تناول الفركتوز الزائد إلى مقاومة الأنسولين وارتفاع مستويات الأنسولين كما أنه لا يعزز الشبع بنفس الطريقة التي يعمل بها الجلوكوز لكل هذه الأسباب، يساهم السكر في زيادة تخزين الطاقة، وفي النهاية السمنة.

11- معلومات مضللة

يتم تضليل الناس في جميع أنحاء العالم بشأن الصحة والتغذية. هناك العديد من الأسباب لذلك، لكن المشكلة تعتمد إلى حد كبير على المكان الذي يحصل الناس منه على معلوماتهم.

العديد من مواقع الويب، على سبيل المثال، تنشر معلومات غير دقيقة أو حتى غير صحيحة عن الصحة والتغذية.

كما أن بعض المنافذ الإخبارية تبالغ في تبسيط نتائج الدراسات العلمية أو تسيء تفسيرها، وكثيراً ما يتم إخراج النتائج من سياقها.

قد تكون المعلومات الأخرى ببساطة قديمة أو تستند إلى نظريات لم يتم إثباتها بالكامل.

<https://jaspps.com>

تلعب شركات الأغذية دورًا أيضًا يروج البعض لمنتجات لا تعمل، مثل مكملات إنقاص الوزن. يمكن أن تؤدي استراتيجيات فقدان الوزن القائمة على معلومات خاطئة إلى إعاقة تقدمك من المهم اختيار مصادرك جيدًا.

العادات الغذائية

موائل الأكل

يشير مصطلح عادات الأكل (أو عادات الطعام) إلى لماذا وكيف يأكل الناس، والأطعمة التي يأكلونها، ومع من يأكلون، بالإضافة إلى طرق الحصول على الطعام وتخزينه واستخدامه والتخلص منه العوامل الفردية والاجتماعية والثقافية والدينية والاقتصادية والبيئية والسياسية.

لماذا وكيف يأكل الناس

كل البشر يأكلون من أجل البقاء. كما يأكلون للتعبير عن التقدير، وللشعور بالانتماء، كجزء من عادات الأسرة، ولإدراك الذات على سبيل المثال، قد يأكل الشخص غير الجائع قطعة من الكعكة المخبوزة تكريمًا له أو شرفها.

يأكل الناس وفقًا للسلوكيات المكتسبة فيما يتعلق بالآداب وأنماط الوجبات والوجبات الخفيفة والأطعمة المقبولة ومجموعات الطعام وأحجام الحصص. يشير آداب السلوك إلى السلوكيات المقبولة على سبيل المثال، بالنسبة لبعض المجموعات، من المقبول لعق الأصابع أثناء تناول الطعام، بينما يعتبر هذا سلوكًا فظًا بالنسبة للمجموعات الأخرى. تختلف آداب السلوك وطقوس الأكل أيضًا اعتمادًا على ما إذا كانت الوجبة رسمية أو غير رسمية أو خاصة (مثل وجبة في عيد ميلاد أو عطلة دينية).

<https://jaspss.com>

عادة ما يتم تعريف الوجبة على أنها استهلاك نوعين أو أكثر من الأطعمة في بيئة منظمة في وقت محدد تتكون الوجبات الخفيفة من كمية صغيرة من الطعام أو المشروبات التي يتم تناولها بين الوجبات. نمط الأكل الشائع هو ثلاث وجبات (الإفطار والغداء والعشاء) في اليوم، مع وجبات خفيفة بين الوجبات. تختلف مكونات الوجبة باختلاف الثقافات، ولكنها تشمل عمومًا الحبوب، مثل الأرز أو المعكرونة؛ اللحوم أو بدائل اللحوم، مثل الأسماك أو الفاصوليا أو التوفو؛ والمرافق مثل الخضار تقدم أدلة الطعام المختلفة اقتراحات حول الأطعمة التي يجب تناولها وأحجام الحصص والمدخول اليومي ومع ذلك، فإن التفضيلات الشخصية والعادات والعادات الأسرية والأوضاع الاجتماعية تحدد إلى حد كبير ما يستهلكه الشخص.

الحصول على الطعام وتخزينه واستخدامه والتخلص منه

يكتسب البشر الطعام ويخزنونه ويتخلصون منه باستخدام مجموعة متنوعة من الأساليب قد يزرع الناس أو يصطادون أو يصطادون بعض طعامهم، أو قد يشترون معظمه من محلات السوبر ماركت أو المتاجر المتخصصة إذا كان الوصول إلى مصادر الطاقة محدودًا، فقد يخزن الأشخاص كميات صغيرة من الأطعمة ويحصلون على معظم ما يأكلونه يوميًا ومع ذلك، في المنازل ذات المساحة الوفيرة والطاقة، يشتري الناس الطعام بكميات كبيرة ويخزنونه في المجمدات والثلاجات والمخازن في كلتا الحالتين يجب أن تكون هناك مرافق التخلص المناسبة لتجنب المشاكل البيئية والصحية.

التعرض للأطعمة

هناك عدد لا يحصى من النكهات والتوليفات الغذائية. من السهل قبول الإعجاب ببعض النكهات أو تركيبات الطعام، ولكن يجب تطوير أو تعلم البعض الآخر. الحلاوة هي نكهة مقبولة

<https://jaspps.com>

عالمياً، ولكن يجب تعلم مذاق النكهات المالحة والحارة والتوابل واللاذعة والمرّة والحارة. فكلما زاد تعرض الشخص للطعام - وتشجيعه على تناوله - زادت فرص قبوله مع زيادة التعرض للطعام، يصبح الشخص أكثر دراية ويقل خوفاً من الطعام، وقد يتطور القبول يأكل بعض الأشخاص أطعمة ونكهات معينة فقط، بينما يحب البعض الآخر تجربة أطعمة ونكهات مختلفة.

التأثيرات على خيارات الطعام

هناك العديد من العوامل التي تحدد الأطعمة التي يتناولها الشخص. بالإضافة إلى التفضيلات الشخصية، هناك عوامل ثقافية واجتماعية ودينية واقتصادية وبيئية وحتى سياسية.

التفضيلات الفردية

كل فرد لديه إبداءات الإعجاب والكره الفريدة فيما يتعلق بالأطعمة. تتطور هذه التفضيلات بمرور الوقت، وتتأثر بالتجارب الشخصية مثل التشجيع على تناول الطعام، والتعرض للطعام، والعادات والطقوس العائلية، والإعلان، والقيم الشخصية على سبيل المثال، قد لا يحب شخص واحد النقانق، على الرغم من حقيقة أنه المفضل لدى الأسرة.

التأثيرات الثقافية

تقدم المجموعة الثقافية إرشادات بشأن الأطعمة المقبولة ومجموعات الطعام وأنماط الأكل وسلوكيات الأكل. يخلق الامتثال لهذه الإرشادات إحساساً بالهوية والانتماء للفرد. ضمن المجموعات الثقافية الكبيرة، توجد مجموعات فرعية قد تمارس اختلافات في سلوكيات تناول الطعام للمجموعة، على الرغم من أنها لا تزال تعتبر جزءاً من المجموعة الأكبر. على سبيل المثال، تعتبر الهامبرغر والبطاطس المقلية والصودا وجبة أمريكية نموذجية ومع ذلك، يأكل النباتيون في الولايات المتحدة "برجر الخضروات" المصنوع من الفاصوليا المهروسة،

<https://jaspps.com>

والخضروات المهروسة، أو فول الصويا، وقد يأكل الأشخاص الذين يتناولون وجبات برجر مصنوع من الديك الرومي الخالي من الدهون .في الولايات المتحدة ، هذه بدائل ثقافية مناسبة ، لكن البرجر المصنوع من لحم الحصان سيكون غير مقبول.

التأثيرات الاجتماعية

يعتمد أعضاء مجموعة اجتماعية على بعضهم البعض، ويتشاركون ثقافة مشتركة، ويؤثرون على سلوكيات وقيم بعضهم البعض .تؤثر عضوية الشخص في مجموعات الأقران أو العمل أو المجتمع على سلوكيات الطعام على سبيل المثال، قد يأكل الشاب في لعبة كرة السلة أطعمة معينة عندما يرافقه أصدقاء وأطعمة أخرى عندما يرافقه معلمه.

التأثيرات الدينية

تتراوح التحريم الديني من قليل إلى كثير، من الاسترخاء إلى التقييد للغاية سيؤثر هذا على اختيارات وسلوكيات المتابع الغذائية على سبيل المثال، في بعض الأديان، يُحظر تناول أطعمة معينة، مثل لحم الخنزير بين أتباع اليهود والمسلمين .داخل المسيحية، يثبط الأذنتست السبتيون المشروبات "المنشطة" مثل الكحول، وهو أمر غير ممنوع على الكاثوليك.

التأثيرات الاقتصادية

المال والقيم ومهارات المستهلك كلها تؤثر على ما يشتريه الشخص ومع ذلك، فإن سعر الغذاء ليس مؤشرا على قيمته الغذائية .التكلفة هي مزيج معقد من توافر الطعام وحالته وطلبه.

التأثيرات البيئية

ينبع تأثير البيئة على العادات الغذائية من مجموعة مركبة من العوامل البيئية والاجتماعية غالبًا ما تصبح الأطعمة التي يتم زراعتها بسهولة داخل منطقة معينة جزءًا من المطبخ المحلي ومع

<https://jaspps.com>

ذلك، فقد أدت التكنولوجيا الحديثة والممارسات الزراعية وطرق النقل إلى زيادة توافر العديد من الأطعمة على مدار العام، كما أن العديد من الأطعمة التي كانت متوفرة في السابق فقط في مواسم معينة أو في مناطق محددة متاحة الآن في أي مكان تقريبًا وفي أي وقت.

التأثيرات السياسية

تؤثر العوامل السياسية أيضًا على توافر الغذاء واتجاهاته. تؤثر قوانين الغذاء والاتفاقيات التجارية على ما هو متاح داخل البلدان وفيما بينها، كما تؤثر أيضًا على أسعار المواد الغذائية. تحدد قوانين الملصقات الغذائية ما يعرفه المستهلكون عن الطعام الذي يشترونه. وبالتالي فإن عادات الأكل هي نتيجة عوامل خارجية، مثل السياسة، والعوامل الداخلية، مثل القيم. تتشكل هذه العادات وقد تتغير على مدى حياة الشخص.

الأمراض والعلل التي تنقلها الأغذية

تسبب العوامل المنقولة بالغذاء 200 نوع من الأمراض (من الإسهال إلى السرطان) و 420.000 حالة وفاة لكل 600 مليون شخص في العالم كل عام.

الغذاء (2 كجم) والمشروبات والمياه (2 لتر) نستهلك يوميًا وسموم البكتيريا المسببة للأمراض الحية والأطعمة التي يتم تناولها عن طريق الفم تسبب مجموعة متنوعة من الأمراض والاضطرابات المزمنة والحادة لدى البشر. تشير سلامة الأغذية إلى جميع التدابير القائمة على منع أو إزالة الأضرار الفيزيائية والكيميائية والبيولوجية والميكروبيولوجية وجميع أنواع الأضرار في الغذاء من الإنتاج إلى مائدة المستهلك. يمكن الوقاية من معظم الأمراض التي تنقلها الأغذية . يمكن تلخيص العوامل التي تنقلها الأغذية والتي تؤثر على صحة الإنسان على النحو التالي:

- التهابات الطعام:

<https://jaspps.com>

الكائنات الحية الدقيقة في الأطعمة؛ وهي مقسمة إلى مجموعات مثل الكائنات الحية المجهرية (المفيدة)، ومسببات الأمراض (الضارة)، والنبات الرخامي (الفاسد) والمؤشر هناك أنواع مسببة للأمراض (*Clostridium perfringens*) من بين تلك التي تم تحديدها كمؤشرات من بين الخمائر، هناك عدد قليل جدًا من الأنواع التي تسبب المرض عند تناولها مع الجهاز الهضمي تسبب العفن المرض (السرطان) من خلال السموم الفطرية لذلك، فيما يتعلق بالأمراض التي تنتقل عن طريق الأغذية ، فإن مصطلح العامل الممرض يستخدم في الغالب للبكتيريا الأمراض التي تحدث نتيجة تكاثر الكائنات الحية الدقيقة المسببة للأمراض (البكتيريا، العفن، الخميرة، الريكتسيا ، الفيروس) المأخوذة مع الطعام عن طريق دخول الخلايا الظهارية في الأمعاء .

- الفاشيات والأوبئة والأوبئة التي تنتقلها الأغذية:

إذا حدث نفس المرض في أكثر من شخص يستهلكون نفس الطعام أو الماء الملوثن (الملوثين)، يتم تعريف الحدث على أنه تفشي منقول بالغذاء .يشير مصطلح "المتوطنة" إلى وباء على المستوى الإقليمي أو الوطني، بينما يشير الوباء إلى وباء على نطاق عالمي تحدث الفاشيات التي تنتقل عن طريق الأغذية عن طريق البكتيريا أو الفيروسات أو الطفيليات أو السموم لبعض الكائنات الحية الدقيقة .لقد ثبت أن أكثر من 250 من الكائنات الحية الدقيقة أو السموم قد تكون مسؤولة عن الأمراض المنقولة بالغذاء يمكن لجميعهم تقريبًا مشاهدة وباء .تتسبب أنماط السالمونيلا المصلية والنمط المصلي لضمة الكوليرا O1 في انتشار المياه والأغذية التي تنتقل عن طريق التيفوئيد ووباء الكوليرا في البلدان النامية.

- التسمم الغذائي (التسمم)

الأمراض الناتجة عن ابتلاع السموم الجرثومية المتكونة في الطعام. التسمم الغذائي، الذي تكون فترة حضنه قصيرة ولا يسبب الحمى، قد يكون سببه البكتيريا والعفن والأصل النباتي والحيواني تحدث حالات التسمم الجرثومي الأكثر شيوعاً بسبب المكورات العنقودية الذهبية، والعصيات المخية، والكلوستريديوم بيرفرينجنز، والمطثية الوشيكية.

- الحساسية:

الحساسية بوساطة بروتينات الأجسام المضادة للجلوبيولين المناعي أو الحساسية للخلايا المناعية الأخرى في الأفراد المعرضين للإصابة.

- عدم تحمل الطعام (فرط الحساسية)

أطعمة معينة؛ هذه هي الاضطرابات التي تحدث في عملية الهضم الصعبة نتيجة نقص أو غياب إنزيم شخصي أو وراثي أو لاحق.

- الطفيليات:

نتيجة للتلوث، فإنه يعيش في جسم الإنسان ويسبب أمراضاً مزمنة وحادة الكائنات الحية التي تعيش في البشر كطفيليات داخلية وخارجية تسبب التهاباً مستمراً.

- إنه الانزعاج والفوائد التي تحدث نتيجة التفاعل المضاد أو التآزر بين الأطعمة المختلفة المستهلكة معاً.

علامات المرض وعلاماته (الأعراض):

بشكل عام، تبدأ الأعراض من 1 إلى 48 ساعة بعد تناول الأطعمة والمشروبات الملوثة وتستمر لمدة 3-7 أيام.

فيما يلي أهم أعراض الأمراض الحادة المنقولة بالغذاء .

- اسهال
- استفراغ وغثيان
- ألم المعدة
- ارتفاع في درجة الحرارة
- انتفاخ البطن والامعاء
- مثير للحكة
- احمرار وتورم الجلد
- صداع
- المغص
- الجفاف (فقدان الماء المفرط)

يعتقد الكثير من الناس أنه بعد الطهي أو البسترة أو تعقيم الطعام، يتم التخلص من جميع الكائنات الحية الدقيقة المسببة للأمراض .حتى بعد الطهي أو الطهي غير المتجانس في درجات حرارة أعلى من 1000 درجة مئوية، يمكن أن تظل الأبواغ البكتيرية حية بعد الطهي، يتسبب ملامسة المنتجات غير المطهية مع المخبوزات في حدوث تلوث متبادل .تحدث إعادة التلوث من أسطح معدات الطعام والحاويات ومن الهواء نتيجة لمس الأفراد للطعام يعتبر التنظيف والنظافة وتوعية الأشخاص والبيئات التي تلامس الطعام والطعام أمراً في غاية الأهمية.

الأطعمة المسببة للحساسية الأكثر شيوعاً وعوامل أخرى؛ الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين والحمض والبيض والفول السوداني والحليب والبذور الزيتية والمكسرات والكبريت والبنزوات .من

<https://jaspps.com>

ناحية أخرى، فإن الحساسية تجاه الحيوانات الأليفة وحبوب اللقاح والمواد الكيميائية المنزلية والغبار والعث والعفن فعالة مع الحساسية الغذائية.

حساسية الطعام

هي أمراض تحدث نتيجة رد الفعل المرضي للجهاز المناعي تجاه البروتينات الغذائية التي يتم تناولها، والتي تظهر بنسبة 5% لدى الأطفال و 2% لدى البالغين في العالم يمكن أن تصل بروتينات الأطعمة المسببة للحساسية التي يتم تناولها بكميات صغيرة جدًا إلى مستويات مهددة للحياة في حالة الهضم الخفيف أو الشديد، واضطرابات الجهاز التنفسي، والحكة، وصدمة الحساسية يبدأ الجهاز المناعي تفاعلات الحساسية عن طريق إفراز الهيستامين والسيبتوكين والهيبارين ضد البكتيريا والفيروسات والسموم والبروتينات عن طريق تنشيط الخلايا البدينة مع جزيئات الغلوبولين المناعي (الأجسام المضادة) (الجسم المضاد)، تعمل الهيستامين على تسريع تدفق الدم، وتوسيع الأوعية الدموية، والعمل على النهايات العصبية، مما يسبب الحكة والالتهابات في منطقة الحساسية.

الأعراض الشائعة للحساسية الغذائية وخز بالفم، وعطس، واحمرار في الجلد، وانتفاخ، وحكة، وانتفاخ الوجه والفم والحلق، وأزيز، وضيق في التنفس، وصعوبة في البلع، وإسهال، وانتفاخ، وغثيان، ودوخة، وإغماء، ودموع، وسيلان في الأنف تختلف الأطعمة المسببة للحساسية من شخص لآخر الأطعمة المسببة للحساسية الأكثر شيوعًا وعوامل أخرى؛ الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين والمحار والبيض والفول السوداني والحليب والذرة الزيتية والمكسرات والكبريت والبنزوات من ناحية أخرى، فإن الحساسية تجاه الحيوانات الأليفة وحبوب اللقاح والمواد الكيميائية المنزلية والغبار والعث والعفن فعالة مع الحساسية الغذائية.

عدم تحمل الطعام

على الرغم من أن عدم تحمل الطعام (فرط الحساسية للطعام، فرط الحساسية) ليس ثابتاً ومزعجاً مثل الحساسية، إلا أن بعض الأطعمة تسبب الحساسية وعدم الراحة لدى بعض الأشخاص يعاني 20% على الأقل من سكان العالم من عدم تحمل الطعام تبدأ الأعراض بعد 2-3 ساعات من تناول الطعام الذي لا يتحملة الشخص، ويعود الجهاز الهضمي إلى طبيعته في غضون أيام قليلة ينشأ عدم التحمل مع فقدان بعض الإنزيمات في الجهاز الهضمي للأطعمة إما خلقياً أو لاحقاً الأطعمة غير المهضومة بشكل كامل تسبب الإسهال والانتفاخ وآلام البطن. أهم شكل من أشكال العلاج هو تجنب الأطعمة التي تسبب الانزعاج.

المصادر والمراجع

- النادر, د. ه. م. ع., د. هيثم محمد عواد, العرجان, د. جعفر فارس, العلوان, & د. بشير احمد. (2017). اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والعزو السببي وصورة الجسد دراسة مقارنة بين الطلاب البدناء وغير البدناء. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان, 81(سبتمبر جزء 5), 688-731.
- بشير العلوان & جعفر العرجان (٢٠١٥)، اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ونسب انتشار البدانة والعادات الغذائية دراسة مقارنة بين طلاب المدارس الحكومية والخاصة في مدينة عمان، المؤتمر العلمي الدولي السابع، نحو إستراتيجية طموحة للرياضة العربية، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- صالح بن عبد الحبيب النهدي، (٢٠٢٠)، علاقة ظاهرة السمنة بمستويات النشاط البدني لدي الطالب - دراسة استطلاعية بجامعة جدة بإستخدام النموذج اللوجستي، المجلة العربية للنشر العلمي، العدد ٢٣، ص ٥٦-٨٣.
- صالح, س. ف. ع. ا., سامح فوزي عبد الفتاح, الأحمدى, & سحر السيد. (2016). تأثير تدريس برنامج الصحة واللياقة على بعض اتجاهات طلاب السنة التحضيرية بجامعة حائل. التربية (الأزهر): مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية), 35(170 جزء 2), 132-169.
- صالح, أ. ع. ع. ا. إ., & أسامة عوض عبد الغني إبراهيم. (2021). المؤشرات الأنتروبومترية وعلاقتها بمكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدي المراهقين. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان, 91(يناير جزء 3), 639-666.
- أحمد, إ. (2022). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية وعي المراهقين بأداب اللياقة الرقمية في التعامل مع المجتمعات الافتراضية. مجلة بحوث التربية النوعية, 2022(70), 277-342.
- مصطفى, د. س. ح. ا. م., & د/ساره حسام الدين مصطفى. (2020). القدوة كما تدرکها عينة من المراهقين وعلاقتها بكل من الانتماء واللياقة النفسية لديهم. العلوم التربوية: مجلة علمية محكمة ربع سنوية, 28(3), 309-389.