

## Physical Fitness Level and Its Relationship to Obesity Rates in Children Ages 5-6

Laila Asaad Al-Fgie , Lutfia Ali Al-Keeb

Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University of Tripoli  
Tripoli, Libya

EMAIL: L. fgiehassan@uot.edu.ly

Received 06/01/2025 / Accepted 18/01/2025 / Available online: 31/03/2025 / DOI: 10.26629/UZJWSES.2025.02

### ABSTRACT

#### Basketball

The study aimed to identify the relationship between the level of physical fitness and the level of obesity in children aged between 5 and 6 years. The researchers used the descriptive approach with the analytical method due to its suitability to the aim, assumptions and procedures of the study. The study community represented in the International Knowledge School, Al-Seraj branch for children aged between 5 and 6 years, with a total number of 92 children (boys and girls). The study sample was selected randomly from children aged between 5 and 6 years, from the International Knowledge School, Al-Seraj branch, and the sample members reached 30 children (girls) from the study community, at a rate of 34.78%. Tests were applied (running for a distance of 20 meters, body mass index (BMI for children, standing on one foot, measuring height, measuring grip strength, measuring weight) as physical and physiological indicators for the sample members. The study showed in the most important results the existence of statistically significant correlations between some variables such as the negative correlation between balance and body mass index, the existence of a strong correlation between grip strength and height, and a strong correlation between body mass index and weight. There are also strong correlations between all variables, speed, age, height and weight, with strong statistical significance at ( $p < 0.01$ ). The study also found that there is a clear relationship between the level of physical fitness in children aged 5 to 6 years and the prevalence of obesity among them.

**Key words:** Obesity - Fitness for children .

## مستوى اللياقة البدنية وعلاقته بمعدل السمنة لدى أطفال المرحلة السنية 5 - 6 سنوات

ليلى أسعد الفقيه , لطفية علي الكيب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة طرابلس  
طرابلس - ليبيا

EMAIL: L. fgiehassan@edu.uot.ly

تاريخ النشر: 31 / 03 / 2025م

تاريخ القبول: 2025/01/18

تاريخ الاستلام: 2025/ 01/06

### ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية ومستوى السمنة لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 5 إلى 6 سنوات، استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي وذلك لملائمته لهدف وفروض وإجراءات الدراسة، تمثل مجتمع الدراسة في مدرسة المعرفة الدولية فرع السراج للأطفال الذين تتراوح اعمارهم بين 5 و6 سنوات والبالغ عددهم الكلي 92 طفلا (بنين-بنات)، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة عشوائية من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 5 إلى 6 سنوات ، من مدرسة المعرفة الدولية فرع السراج وبلغ افراد العينة 30 طفلا (بنات) من مجتمع الدراسة وبنسبة 34.78 %، تم تطبيق اختبارات (الجري لمسافة 20 متر ، مؤشر كتلة الجسم ( MBI) للأطفال، الوقوف على قدم واحدة، قياس الطول قياس قوة القبضة، قياس الوزن ) كمؤشرات بدنية وفسولوجية لأفراد العينة، أظهرت الدراسة في أهم النتائج عن وجود ارتباطات دلالة احصائية بين بعض المتغيرات مثل الارتباط السالب بين التوازن ومؤشر كتلة الجسم، وجود ارتباط قوي بين قوة القبضة اليد والطول ويوجد ارتباط قوي بين مؤشر كتلة الجسم والوزن وكذلك توجد ارتباطات قوية بين كل المتغيرات السرعة مع العمر الطول والوزن عندي دلالة احصائية قوية عند ( $p < 0.01$ )، كما توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة واضحة بين مستوى اللياقة البدنية لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 5 إلى 6 سنوات ومدى انتشار السمنة بينهم.

الكلمات المفتاحية: اللياقة البدنية للأطفال - معدل السمنة.

### المقدمة

تُعد اللياقة البدنية من أهم العوامل التي تؤثر على الصحة العامة والرفاهية، خاصة لدى الأطفال. تشير الدراسات الحديثة إلى أن السمنة لدى الأطفال أصبحت مشكلة صحية عالمية، مما يستدعي الاهتمام بالبحث في أسبابها وتأثيراتها. تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين اللياقة البدنية ومستوى السمنة لدى أطفال المرحلة السنية 5-6 سنوات. سيتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لدراسة مجتمع الدراسة في مدرسة المعرفة الدولية فرع السراج. تم اختيار عينة عشوائية من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و6 سنوات. تم إجراء اختبارات اللياقة البدنية وقياسات الجسم (الطول، الوزن، مؤشر كتلة الجسم، قوة القبضة، التوازن) على أفراد العينة. أظهرت النتائج وجود ارتباطات دلالة احصائية بين بعض المتغيرات مثل الارتباط السالب بين التوازن ومؤشر كتلة الجسم، وجود ارتباط قوي بين قوة القبضة اليد والطول ويوجد ارتباط قوي بين مؤشر كتلة الجسم والوزن وكذلك توجد ارتباطات قوية بين كل المتغيرات السرعة مع العمر الطول والوزن عندي دلالة احصائية قوية عند ( $p < 0.01$ )، كما توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة واضحة بين مستوى اللياقة البدنية لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 5 إلى 6 سنوات ومدى انتشار السمنة بينهم.

بمصيبة مري بالإظقيم قلا وزه بمقتت بمغسفت بدميت. ئه نغشفش بممبيكت بمثرهتت يكپ وه صيو پضمك نمسرت قلا شصچپ بممست بمغبتت ملاظقيم وفغشس جكجيو وياهقصيو؛ ووت نبلآجسل ووجسب وخبتهب غمي خبيثيو ومچرتتت وهضبطتتو بمشجمقت؛ نبل صبعروو غمي بلجصبة بمظبكت بم سنت مسبزشتت بلاضظت بمچرتتت وبمسفبظتت. ببلاظقتت ئمي رم؛ يكپ وه صبوو بهشسبظ قلا وهضظتت تهرهتت نيجمتت قلا شصچپ نوبزثيو وبججبعتت وئغشفش بمجغبيوه تچيو؛ نبلغشس نبل نظرفس صشميئيو وتتمية مهاراتهم. و إن وباء السمنة العالمي منتشر وخبث ويؤثر على المجتمعات في الدول المتقدمة والنامية. أصبحد السمنة لدى الأطفال بسرعة واحدة من التحديات الصحية العامة الرائدة على المستوى الدولي (Bhurosy,T& Jeewon,R, 2014) منذ الثمانينيات تضاعفت معدلات السمنة لأكثر من الضعف بالنسبة للأطفال في سن ما قبل المدرسة (2 إلى 5 سنوات) والمراهقين (12 إلى 19 عاما) وتضاعفت أكثر من ثلاثة أضعاف للأطفال في سن المدرسة (من 6 إلى 11 عاما) في الولايات المتحدة (Koplan JP, Liverman CT, Kraak VI, 2005) يرتبط الوزن الزائد والسمنة بزيادة خطر الإصابة بالعديد من المشاكل الصحية بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم وفرط شحميات الدم ومرض السكري وهشاشة العظام وانقطاع النفس أثناء النوم وأمراض القلب والأوعية الدموية وبعض أنواع السرطان (Knight, 2011) اللياقة البدنية هي مجموعة من السمات المرتبطة بالصحة أو الكفاءة ويكمن قياسها من خلال اختبارات محددة. يعرف النشاط البدني يعرف بأنه أي حركة جسدية تنتجها العضلات الهيكلية وتؤدي إلى إنفاق طاقة أعلى من المستوى الأساسي ومن المهم للأطفال بناء قوتهم وتنسيقهم وثقتهم بالإضافة إلى التمتع بأسلوب حياة صحي. السمنة لدى الأطفال. تعتبر واحدة من أخطر التحديات الصحية العامة في القرن الحادي والعشرين. إذ ترتبط مضاعفات صحية في الطفولة وزيادة معدلات الإصابة بالأمراض والوفيات طوال مرحلة البلوغ. ووفقا لمنظمة الصحة العالمية يعاني ثلث الأطفال الأوروبيين من زيادة الوزن أو السمنة مما يجعلها مشكلة صحية رئيسية. (Molina- Garcia, 2018).

مشكلة الدراسة :

غمي بمسفو نبل بغمسبقت بمثبشع يابوتت بميضبظ بمثرهتت قلا نظرفس بممبيكت بمثرهتت ملاظقيم بمزلاپ نجسبئخ وغبزوو تچپ 5 ئمي 6 شيرتت؛ ئ وه ويبل هكمت قلا بمقيو بمسرد مكبتتت ئجچس وهربغ نشجمقتت نبل بميضبظ بمثرهتت غمي نخبث نغجيتت نبل بممبيكتت بمثرهتت مري وتا بلاظقيم. بخر شسرلار بممكتت بمرهنتت تچپ وهربغ بميضبظ بمثرهتت لا ونصجرتتت بممبيكتت بمثرهتت قلا وزه بمقتت بمغسفت وئسب خچرفاب مجرئب بمسببج بمجغمبتت وبممسبتت پضمك ولس قغمبتت. مزمن؛ نجحم نضكمتت بمسذ قلا شسرلار بلاضظتت



### هدف الدراسة

تهدف الدراسة إلى التعرف على بامغ كتهآچپ نصجژی باممئبكت بامثرهئته ینصجژی بامصیته مری  
بالإنقبنم بامزلاآپ ئجسرب یخ وغبزوو ندهآچپ 5 وئی 6 شیربث.

### فرض الدراسة

تخرج كته بزئبظ مری بده نده باممئبكت بامثرهئته ینصجژی بامصیته مری  
بالإنقبنم بامزلاآپ ئجسرب یخ وغبزوو ندهآچپ 5 وئی 6 شیربث.

## مصطلحات الدراسة

### اللياقة البدنية للأطفال:

اللياقة البدنية للأطفال تعرف على بأنها مجموعة من السمات البدنية والوظيفية التي تمكن الطفل من أداء أنشطته اليومية بفعالية وتحقيق مستوى صحي جيد. وتشمل القوة والسرعة والتنسيق والمرونة. (الأطفال، 2019) السمنة

تعرف السمنة عند الأطفال تعني زيادة في غير الطبيعية في وزن الجسم نتيجة تراكم كميات زائدة من النسيج الدهني. السمنة هي زيادة نسبة الدهون الكلية في الجسم مقارنة بالأنسجة الأخرى مما يؤدي إلى زيادة وزن الجسم وكتلة الجسم. (Amir M. Amal D and Samar A, 2016) الأطفال في الفئة العمرية 5-6 سنوات

بالإقليم بمزلاّب نجسبىخ وغبزوو نبتةچپ 5 ئمي 6 شيربث يمرون بمرحلة حيوية في التطوير البدني والعقلي. حيث يتطلبون تغذية متوازنة ونمطاً حياة صحياً لضمان نموهم وتطورهم السليم. (منظمة الصحة العالمية، 2018). مؤشر كتلة الجسم

مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index) يستخدم هذا القياس لتقدير مستويات السمنة، يعرف مؤشر كتلة الجسم بأنه كتلة الجسم مقسومة على مربع ارتفاع الجسم. ويتم التعبير عنها عالمياً بوحدة كجم/م<sup>2</sup>. (أبو العلاء عبدالفتاح. أحمد نصرالدين سيد، 2003) دراسات سابقة

الدراسة الأولى: (الحمادي، 2018) بعنوان: غ كت بممببكت بمثرهبت وبمصبيت لى الأطفال ق لآ بمقتت بمغسرفت 5-6 شيربث. الهدف:

تهدف الدراسة إلى تحديد العلاقة بين اللياقة البدنية والسمنة لدى الأطفال. المنهج:

تم استخدام المنهج الوصفي باستخدام مقياس اللياقة البدنية ومؤشر كتلة الجسم. العينة:

300 طفل ( 150 ذكر، 150 أنثى) في الفئة العمرية 5-6 سنوات.

### أهم النتائج

1. هناك علاقة سالبة بين اللياقة البدنية ومستوى السمنة.

2. الأطفال ذوي اللياقة البدنية الجيدة لديهم مستويات أقل من السمنة.

3. اللياقة البدنية تؤثر إيجاباً على الصحة العامة.

الدراسة الثانية: د. عبدالعزيز صالح الحياي (الحياي، 2020)

بعنوان: تأثير النشاط البدني على السمنة لدى الأطفال في الفئة العمرية 5-6 سنوات

الهدف:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تحديد تأثير النشاط البدني على السمنة لدى الأطفال.

المنهج:

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام برنامج نشاط بدني لمدة 12 أسبوعاً.

العينة

200 طفل (100 ذكر، 100 أنثي)

أهم النتائج

1. النشاط البدني يقلل من مستوى السمنة لدى الأطفال .

2. تحسين اللياقة البدنية لدى الأطفال المشاركين في البرنامج.

3. النشاط البدني يؤثر إيجاباً.

الدراسة الثالثة د. محمد خليفة الخلفي (الخلفي، 2019)

بعنوان علاقة اللياقة البدنية بالصحة العامة لدى الأطفال في الفئة العمرية 5=6 سنوات.

الهدف:

تهدف الدراسة إلى التعرف على علاقة اللياقة البدنية بالصحة العامة لدى الأطفال.

المنهج:

تم استخدام المنهج الوصفي

العينة:

400 طفل (200 ذكر، 200 أنثي)

أهم النتائج

1. علاقة إيجابية بين اللياقة البدنية والصحة العامة.

2. الأطفال ذوي اللياقة البدنية الجيدة لديهم صحة عامة أفضل

3. اللياقة البدنية تؤثر إيجاباً.



وتم قياس كتلة الجسم بالكيلوجرام وتم حساب مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index) لكل فرد على أنه الوزن بالكيلوجرام مقسوماً على الطول بالمتراً مربعاً وتم حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI كجم /م<sup>2</sup>) لتصنيف الأطفال على أنهم يعانون من زيادة الوزن أو السمنة وفقاً لجدود مؤشر كتلة الجسم الدولية الخاصة بالجنس والعمر . (Organization, 2018)

الدراسة الاستطلاعية

تم إجراء دراسة استطلاعية يوم الثلاثاء 12 نوفمبر 2024 على تمام الساعة 11:00 صباحاً في مدرسة المعرفة على بعض الاطفال من خارج عينة الدراسة لمعرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه إجراءات الدراسة وتعرف على كيفية استخدام الاجهزة والادوات المستعملة أثناء إجراء الاختبارات وتطبيقها.

المعالجات الإحصائية

بشجشرن بمربرزش تمسهنح بدمسكچت بلاخمباثة مغممژن بحججبغبت (SPSS 26) مجسمچم بمتثببث وئخمباثب ونغبم بدمقب ممرمت بدمغثرفت غير  $p < 0.05$  The Statistical Package for the Social Sciences (IBM©SPSS© version 26, 64 Bit edition (SPSS Inc, Chicago, IL

➤ نجرشظ بدمسصبلا

➤ الانحراق بدمغثبزلله

➤ بدمجربآ

➤ نغبم بزثببظ

عرض ومناقشة النتائج

جدول 1: توضيح الاحصائية الوصفية لأفراد عينة الدراسة

| المتغيرات                    | متوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اعلي قيمة | اقل قيمة | الالتواء |
|------------------------------|---------------|-------------------|-----------|----------|----------|
| العمر                        | 5.5           | 0.50              | 6         | 5        | 0        |
| الطول                        | 1.08          | 0.04              | 1.16      | 1.02     | 0.20     |
| الوزن                        | 20.77         | 3.73              | 28        | 15       | 0.32     |
| مؤشر كتلة الجسم              | 17.72         | 2.17              | 21.8      | 13.5     | -0.02    |
| التوازن الوقوف على رجل واحدة | 11.8          | 5.63              | 22        | 5        | 0.48     |
| السرعة 20متر                 | 9.96          | 1.42              | 13        | 8        | 0.52     |
| قوة القبضة                   | 6.50          | 0.79              | 7.9       | 5.2      | 0.07     |

بالنسبة لمتغير العمر: قكر أمةغ نجرشظ بمصصبة لآ 5.5<sup>2</sup> 0.50 وكر أمةفد بغملا هبنت 6 و أةچيب وكم هبنت 5 و خچذ أمةفد هبنت بمجربآ 0

بالنسبة لمتغير الطول: قكر أمةغ نجرشظ بمصصبة لآ 1.08<sup>2</sup> 0.04 نجس وكر أمةفد بغملا هبنت 1.16 و أةچيب وكم هبنت 1.02 و كهد بمفئو بمجربسغت بغمربمبب خچذ أمةفد هبنت بمجربآ 0.20 و لآ وكم نپ 3+ 3- .

بالنسبة لمتغير الوزن: قكر أمةغ نجرشظ بمصصبة لآ 20.77<sup>2</sup> 3.73 نجس وكر أمةفد بغملا هبنت 28 و أةچيب وكم هبنت 15 و كهد بمفئو بمجربسغت بغمربمبب خچذ أمةفد هبنت بمجربآ 0.32 و لآ وكم نپ 3+ 3- .

بالنسبة لمتغير مؤشر كتلة الجسم: قكر أمةغ نجرشظ بمصصبة لآ 17.72<sup>2</sup> 2.17 نجس وكر أمةفد بغملا هبنت 21.8 و أةچيب وكم هبنت 13.5 و كهد بمفئو بمجربسغت بغمربمبب خچذ أمةفد هبنت بمجربآ -0.02 و فئلكم نپ 3+ 3- .

بالنسبة لمتغير التوازن: قكر أمةغ نجرشظ بمصصبة لآ 11.8<sup>2</sup> 5.63 وكر أمةفد بغملا هبنت 22 و أةچيب وكم هبنت 5 و كهد بمفئو بمجربسغت بغمربمبب خچذ أمةفد هبنت بمجربآ 0.48 و لآ وكم نپ 3+ 3- .

بالنسبة لمتغير السرعة 20 متر: قكر أمةغ نجرشظ بمصصبة لآ 9.96<sup>2</sup> 1.42 وكر أمةفد بغملا هبنت 13 و أةچيب وكم هبنت 8 و كهد بمفئو بمجربسغت بغمربمبب خچذ أمةفد هبنت بمجربآ 0.52 و لآ وكم نپ 3+ 3- .

بالنسبة لمتغير قوة القبضة: قكر أمةغ نجرشظ بمصصبة لآ 6.50<sup>2</sup> 0.79 وكر أمةفد بغملا هبنت 7.9 و أةچيب وكم هبنت 5.2 و كهد بمفئو بمجربسغت بغمربمبب خچذ أمةفد هبنت بمجربآ 0.07 و لآ وكم نپ 3+ 3- .

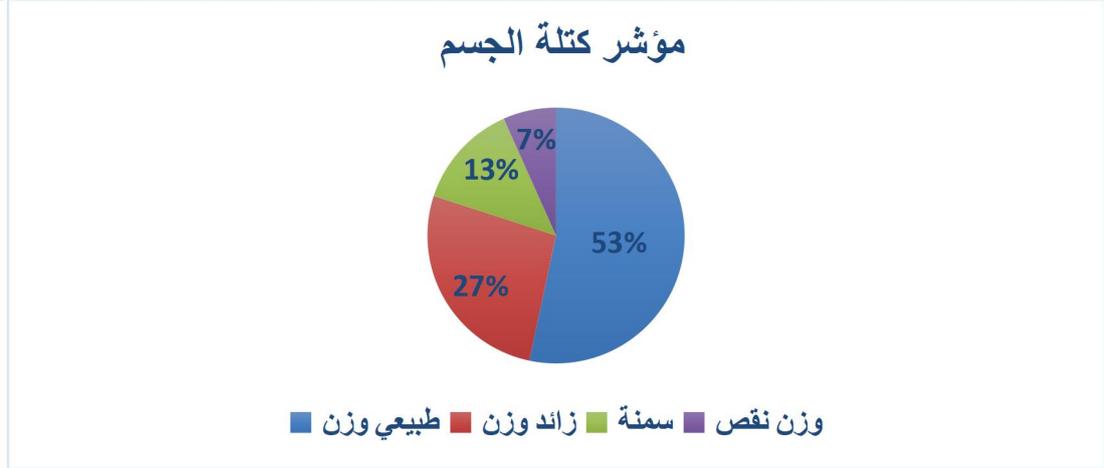
#### مؤشر كتلة الجسم (BMI)

كان متوسط مؤشر كجمت بمخصو (BMI) لأطفال المدرسة المشاركين في الدراسة 17.72 كجم /م2 ( الانحراف المعياري 2.17 ) ضمن من 5 إلي 6 سنوات.

جدول 2: يوضح تصنيفات مؤشر كتلة الجسم ونسبة المئوية

| التصنيف على أساس مؤشر كتلة الجسم | عدد أطفال | نسبة |
|----------------------------------|-----------|------|
| نقص الوزن أقل من 14              | 2         | 7%   |
| الوزن الطبيعي من 14.5 الي 18.5   | 16        | 53%  |
| زيادة الوزن من 18.6 الي 20       | 8         | 27%  |

|     |   |            |        |
|-----|---|------------|--------|
| 13% | 4 | أكثر من 20 | السمنة |
|-----|---|------------|--------|



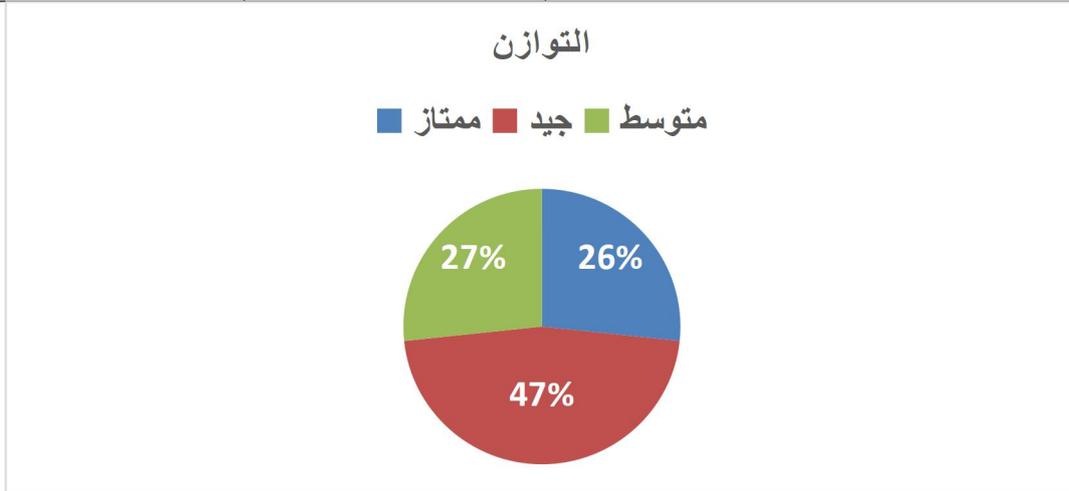
شكل 1: يوضح نسبة التصنيف لمؤشر كتلة الجسم

التوازن الوقوف على رجل واحدة

كان متوسط مدة التوازن الوقوف على رجل واحدة لأطفال المدرسة المشاركين في الدراسة 11.8 ثانية ( الانحراف المعياري 5.63 ) ضمن من 5 إلى 6 سنوات .

جدول 3: يوضح تصنيفات التوازن الوقوف على رجل واحدة ونسبة المئوية

| نسبة | عدد أطفال | التصنيف التوازن الوقوف على رجل واحدة |
|------|-----------|--------------------------------------|
| 27%  | 8         | أكثر من 15 ثانية ممتاز               |
| 46%  | 14        | 10-15 ثانية جيد                      |
| 27%  | 8         | أقل من 10 ثواني متوسط                |



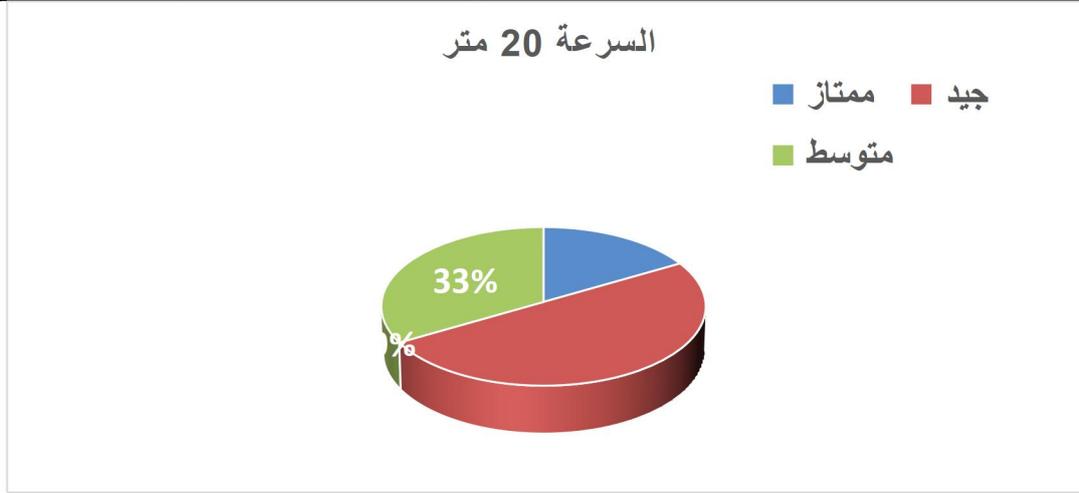
شكل 2: يوضح نسبة التصنيف عنصر التوازن

### السرعة 20 متر

كان متوسط السرعة 20 متر لأطفال المدرسة المشاركين في الدراسة 9.96 ثانية ( الانحراف المعياري 1.42 ) ضمن من 5 إلى 6 سنوات .

جدول 4: يوضح تصنيفات عنصر السرعة 20 متر ونسبة المئوية.

| التصنيف عنصر السرعة 20متر | عدد أطفال | نسبة  |
|---------------------------|-----------|-------|
| أقل من 5.5 ثانية ممتاز    | 5         | 17%   |
| 5.5-6.9 ثانية جيد         | 15        | 50%   |
| 7-8 ثواني متوسط           | 5         | 33.3% |



شكل 3: يوضح نسبة التصنيف عنصر السرعة 20 متر

### قوة القبضة اليد

كان متوسط قوة القبضة اليد لأطفال المدرسة المشاركين في الدراسة 6.50 كغ ( الانحراف المعياري 0.79 ) ضمن من 5 إلى 6 سنوات .

جدول 5: التصنيف قوة القبضة ونسبة المئوية

| التصنيف قوة القبضة  | عدد أطفال | نسبة  |
|---------------------|-----------|-------|
| أكثر من 12 كغ ممتاز | 5         | 17%   |
| 9-12 كغ جيد         | 15        | 50%   |
| 8-8.9 كغ متوسط      | 5         | 33.3% |



توجد ارتباطات قوية بين كل المتغيرات الوزن مع العمر و الطول عندي دلالة احصائية قوية عند (  $p < 0.01$  ) وتوجد ارتباط بين الطول والعمر (  $r=0.935^{**}$  ,  $p 0.01$  ) ويوجد ارتباط إيجابي متوسط بين قوة القبضة اليد ومؤشر كتلة الجسم (  $r=0.51$  ,  $p < 0.05$  ) حيث تزداد قوة القبضة اليد مع زيادة مؤشر كتلة الجسم) وكذلك ارتباط السالب بين قوة القبضة اليد وسرعة 20 متر (  $r=0.38$ -  $p < 0.05$  ) ( **بمغيمبنت؛ 2018** )

تترصد بمرزبشت ئمي وه وبيل غ كة وبظست آچپ نصجزي بممبئكة بمثرهبت مري بلإظقم بمزلاپ نجسب يخ وغبزوو نب آچپ 5 ئمي 6 شيربث ونري بهجضبر السمنة بينهم. وكر ولرث بمرزبشت وه بلإظقم ري (الله نصجزي مئبكة آرهبت حچرت يچمزه ئمي تخبث بممصيت پضكر ولس نپ فچسرو. ووزب يچس ئمي ووبنت تغشفش بميضبط بمثرهلا آچپ بلإظقم قلا وزه الفنة بمغسفت كزشمته قغمته للتحكم قلا معدلات السمنة بينهم. (Medicine, 2020)

يچس بمغرلآر نپ بمرزبشبت بمصبكت ئمي وچرذ غ كة غكصبة آچپ نصجزي بممبئكة بمثرهبت ونصجزي بممصيت مري بلإظقم بمزلاپ نجسب يخ وغبزوو نب آچپ 5 ئمي 6 شيربث. وچرث يخط بمرزبشبت وه بلإظقم ري (الله نصجزي مئبكة آرهبت نيشقط ميس نغرت وغمي نپ بممصيت. آچيب وكيس بلإسبج بلإنسي وه بلإظقم ري (الله نصجزي مئبكة آرهبت غمبته ميس نغرت وكم نپ بممصيت. وزه بميجباح تچس ئمي ووبنت ذربشت تاجچس بممبئكة بمثرهبت غمي نصجزي بممصيت مري بلإظقم قلا وزه بمقنت بمغسفت مجسرلآر بمشطرثت بمشربحث بشبروب مكبقيست بممصيت فعالة. (Health Organization؛ 2023)

#### التوصيات

1. تشجيع الأطفال على ممارسة النشاط البدني وتطوير برامج لتحسين اللياقة البدنية والصحة .
2. اجراء فحوصات دورية لقياس مؤشر كتلة الجسم والوزن.
3. توفير بيئة صحية وداعمة لنمو الأطفال.
4. تقليل الجلوس والأنشطة الساكنة او الأنشطة التي لا توجر فيها حركة .

#### الاستنتاجات

1. يمكن تحسين التوازن والسرعة من خلال تمارين رياضية منتظمة.
2. توزيع قيم الطول يعتبر طبيعياً.
3. إجراء دراسات متابعة لقياس تأثير النشاط البدني على الصحة.
4. تشجيع الأهل على دعم الأطفال في ممارسة النشاط البدني.

#### المراجع الانجليزية

- Obesity in Kindergarten children .(2016) .Amal D and Samar A .Amir M  
.and its relation with some variables family  
Centers For Disease Control and Prevention Physical .(2022) .Basics  
.Activity  
Overweight and obesity epidemic in .(2014) .Jeewon,R & Bhurosy,T  
developing countries a problem with diet, physical activity or socioeconomic  
.964236 *The Scientific World* . status  
Diseases and disorders associated with excess body J.A, (2011). .Knight  
.121-107 ،(2)41 ،*Laboratory Science & Annals of Clinical* .weight  
Correlations Between Physical .(2020) .Journal of pediatric Medicine  
.Fitness and Health in Children  
Preventing childhood .(2005) .Koplan JP, Liverman CT, Kraak VI  
:105 ، *health in the balance executive summary . J Am Diet Assoc* . obesity  
.131  
Fatness and fitness in relation to al .P,et al(2018) .Molina- Garcia  
*Journal of Sports* . movement quality in overweight and obese children  
.8-1 ، *Sciences*  
W. Health Organization .(2023) .التقرير العالمي عن الصحة النفسية: إحداث تحول في  
الصحة النفسية لصالح الجميع.  
Obesity and Overweight :nwes- room/ .(2018) .World Health Organization  
fact-sheets/detail/obesity-and- overweight: World Organization ,accessed on  
.17/2/2019  
المراجع العربية  
أبو العلاء عبدالفتاح . أحمد نصرالدين سيد .(2003) . فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة دار الفكر  
العربي .  
د . عبدالعزيز صالح الحيايني .(2020) . تأثير النشاط البدني على السمنة لدى الأطفال في الفئة العمرية  
5-6 سنوات . مجلة الجمعية السعودية لطب الأطفال ، 12 (1) .  
د . محمد خليفة الخليفي .(2019) . علاقة اللياقة البدنية بالصحة العامة لدى الأطفال في الفئة العمرية  
5-6 سنوات . 15 (3) .

- د. محمد عبدالله الحمادي. (2018). علاقة اللياقة البدنية والسمنة لدى الأطفال في الفئة العمرية 5-6 سنوات. *المجلة العربية للصحة*، 10 (2).
- منظمة الصحة العالمية. (2018). النشاط البدني والصحة.
- منظمة الصحة العالمية. (2018). التنمية البدنية والعقلية للأطفال.
- الجمعية السعودية لطب الأطفال (2019) اللياقة البدنية في الأطفال.