

الإصابة بالسمنة وممارسة النشاط البدني عند تلاميذ المرحلة الابتدائية في مملكة البحرين

عبد الرحمن عبيد مصيقر^١، شيخة الجيب^٢، غازي المرزوق^٣
برنامج البحوث البيئية والحيوية - مركز البحرين للدراسات والبحوث - مملكة البحرين
إدارة التربية الرياضية والكشفية والمرشدات - وزارة التربية والتعليم - مملكة البحرين

الملخص

أجريت هذه الدراسة للتعرف على ممارسات الرياضة وتقدير نسبة الإصابة بالسمنة عند تلاميذ المدارس الابتدائية في البحرين. حيث تم اختيار صف واحد من المرحلة الخامسة وصف واحد من المرحلة السادسة من جميع مدارس البحرين وتمثل العينة الحالية جزء من العينة الكلية وبلغ حجمها ١٦٥٨ (٨٤٠ تلميذ و٨١٨ تلميذة) وقد أعطي التلاميذ استمارة خاصة وطلب منهم الإجابة عليها بالإضافة إلى أخذ أوزانهم و أطوالهم وتم قياس السمنة باستخدام الجداول القياسية الصادرة عن منظمة الصحة العالمية.

وأظهرت النتائج أن نسبة الإصابة بزيادة الوزن عند الذكور كانت ١٢٪ و ١٣,٦٪ و ١٧,٩٪ للأعمار ١٠ و ١١ و ١٢ سنة على التوالي مقابل ١٠٪ و ١٠٪ و ١٥,٦٪ عند الإناث أما الإصابة بالسمنة فقد كانت كالتالي ١٠٪ و ١١,٦٪ و ١٦,٧٪ عند الذكور و ١٧٪ و ١٩,٧٪ و ١٣,٣٪ عند الإناث لنفس الفئات العمرية على التوالي.

وقد تبين أن ٨٩٪ من الأولاد يمارسون التمارين الرياضية مقابل ٧٧٪ من البنات، وكانت كرة القدم من أكثر التمارين الرياضية التي يمارسها الأولاد (٧٨٪)، أما عند البنات فلقد كان الجري (٢٦٪) والمشي (١٧٪) من أكثر أنواع التمارين الرياضية.

وتشير نتائج هذه الدراسة إلى أهمية إدماج معلومات حول النشاط البدني والسمنة في المناهج الدراسية وتصحيح بعض الممارسات الصحية الخاطئة عند هؤلاء التلاميذ.

المقدمة

اهتمت معظم الدراسات في الوطن العربي في التركيز على السمنة عند البالغين ولم يحظى الأطفال بخاصة في السن المدرسي بالاهتمام الكافي من ناحية العوامل المؤثرة في السمنة ودور النشاط البدني في الوقاية أو تقليل فرص الإصابة بها. وقد أوضحت بعض الدراسات في الوطن العربي إن السمنة عند أطفال المدارس ليست بالقليلة، فمثلاً أشار التكروري (٢٠٠٢) إن نسبة الإصابة بالسمنة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية في الأردن تراوح بين ١٦ - ٢٤٪ في المناطق الحضرية وحوالي ١٩,٨٪ - ٢٠٪ في البادية. وفي دولة قطر وجد أن ٣١٪ من تلاميذ الابتدائي مصابين بزيادة الوزن والسمنة (محمد، ٢٠٠٢). وفي الكويت فقد وجد (Al-Mousa and Parakash, 2000) إن نسبة الإصابة بالسمنة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠ و ١٣ سنة قد بلغت ٣٦,٨٪ عند الذكور و٣٥,٩٪ عند الإناث وهي من أعلى النسب في الدول العربية.

ويعتبر الخمول البدني أو قلة النشاط الرياضي والبدني أحد العوامل المهمة في زيادة نسبة الإصابة بالسمنة ففي المملكة العربية السعودية وجد من خلال الرصد اليومي لضربات القلب عن بعد أن أكثر من ٥٧٪ من الأطفال لا يقضون الحد الأدنى من النشاط البدني الضروري لصحة القلب ولا تتجاوز نسبة الأطفال الذين يمارسون نشاطاً بدنياً لمدة ٢٠ دقيقة أو أكثر مقدار ١٥٪، وتنخفض عوامل الخطورة الصحية لدى التلاميذ النشيطين بدنياً مقارنة بغير النشيطين خاصة مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم (هزاع، ٢٠٠٢).

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على نسبة الإصابة بالسمنة عند تلاميذ المرحلة الخامسة والسادسة الابتدائية في مملكة البحرين وبعض العوامل المرتبطة بالسمنة بالإضافة إلى ممارسات النشاط الرياضي عند هؤلاء التلاميذ.

طريقة الدراسة ومنهجها

اعتمدت الدراسة على إعطاء تلاميذ المرحلتين الخامسة والسادسة الابتدائية استبانة خاصة للمثمن من قبلهم حيث احتوت الاستبانة على بعض المعلومات حول العادات الصحية وممارسة النشاط البدني. وتم اختيار صف واحد من المرحلة الخامسة وصف واحد من المرحلة السادسة من جميع مدارس البحرين وتمثل العينة الحالية جزء من العينة الكلية وبلغ حجم العينة ١٦٥٨ تلميذاً (٨٤٠ ذكور و٨١٨ إناث) ويمثل هذا العدد حوالي ٪ من العينة الكلية التي تم اختيارها. ويوضح جدول رقم (١) توزيع التلاميذ حسب العمر والجنس.

جدول (١)
توزيع التلاميذ حسب العمر والجنس

الجنس	العمر (سنة)					
	١٠		١١		١٢	
	العدد	٪	العدد	٪	العدد	٪
ذكور	٢٣٦	٢٨١	٢٢٩	٢٩٢	٢٧٥	٢٢٧
إناث	١٧٧	٢١٦	٢٠٥	٢٧٢	٢٣٦	٢١٨
المجموع	٤١٣	٤٩٦	٤٣٤	٥٦٤	٥١١	٤٤٥

وتم قياس السمنة عند التلاميذ باستخدام الجداول القياسية الصادرة عن منظمة الصحة العالمية والتي يستخدم فيها المئينات (Percentile) (WHO, 1995) وذلك كالتالي:

أقل من ١٥٪	نحيف
١٥٪ - أقل من ٨٥٪	سليم
٨٥٪ - أقل من ٩٥٪	زائد الوزن
٩٥٪ فأكثر	سمين

النتائج ومناقشتها

يبين جدول رقم (٢) نسبة الإصابة بالسمنة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية حسب العمر والجنس ونلاحظ من هذا الجدول إن هناك تزايداً في نسبة السمنة مع زيادة العمر عند الذكور حيث نجد أن ١٠٣٪ من الذكور كانوا مصابين بالسمنة في عمر ١٠ سنوات، وارتفعت النسبة إلى ١١٦٪ في عمر ١١ سنة و١٦٧٪ في عمر ١٢ سنة. وأما عند الإناث فقد حدث انخفاض في نسبة السمنة عند سن ١٢ سنة حيث كانت النسبة ١٧٢٪ و١٩٧٪ و١٣٢٪ للأعمار ١٠ و١١ و١٢ سنة على التوالي. وقد يرجع ذلك إلى حدوث

طفرة النمو عند البنات عند سن ١٢ سنة، حيث يزداد الطول بشكل سريع مع بداية البلوغ وهذا يؤثر على مؤشر كتلة الجسم (BMI).

جدول (٢)
نسبة الإصابة بالسمنة عند تلاميذ المدارس الابتدائية الحكومية
في مملكة البحرين حسب العمر والجنس

العمر (سنة)			الجنس	الحالة الغذائية
١٢ (%)	١١ (%)	١٠ (%)		
٩ر٦	١٤ر٦	١١ر١	ذكور	ناقص الوزن
٦ر٤	٦ر٣	١٢ر١	إناث	
٥٥ر٨	٦٠ر٢	٦٦ر٥	ذكور	سليم
٦٤ر٧	٦٣ر٢	٦٠ر٧	إناث	
١٧ر٩	١٣ر٦	١٣ر١	ذكور	زائد الوزن
١٥ر٦	١٠ر٢	١٠ر١	إناث	
١٦ر٧	١١ر٦	١٠ر٣	ذكور	سمين
١٣ر٣	١٩ر٧	١٧ر١	إناث	

أما بالنسبة للنشاط البدني الرياضي فقد أوضحت الدراسة أن ٨٩٫٤٪ من الأولاد يمارسون النشاط الرياضي مقابل ٧٧٪ من البنات وكانت أهم أنواع النشاطات الرياضية عند الأولاد كرة القدم (٧٨٫٥٪)، أما عند البنات فقد وجد أن الجري (٢٦٫٦٪) والمشي (١٧٫٨٪) وكرة السلة (١١٫٨٪) من أهم النشاطات التي تمارسها. وتبين أن ٤٤٪ من الأولاد يمارسون النشاط الرياضي يومياً مقابل ٢٢٫٩٪ من البنات.

وتشير إحدى الدراسات (هزاع، ٢٠٠٣) أن الأطفال النشيطون بدنياً داخل درس التربية البدنية هم أيضاً نشيطون بدنياً خارج المدرسة مما يعني أن على معلم التربية البدنية الاهتمام بشكل أكبر بالتلاميذ الخاملين بدنياً أثناء درس التربية البدنية المدرسية. كما وجد أن النسبة ترتبط ارتباطاً معنوياً بمستوى النشاط البدني أثناء دروس التربية البدنية المدرسية.

كما وجد (محمد، ٢٠٠٢) وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الإصابة بالسمنة وممارسة النشاط الرياضي بشكل عام وكذلك بين السمنة وممارسة الرياضة في المدرسة.

ويمكن الاستنتاج من هذه الدراسة أن هناك ارتفاعاً في نسبة الإصابة بالسمنة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية مقارنة بالدراسات التي أجريت قبل قرن من الزمان، مما يعطي مؤشراً إلى تفاقم هذه المشكلة والحاجة الماسة إلى إيجاد برامج للوقاية والسيطرة عليها، كما إن انخفاض نسبة ممارسة الرياضة عند البنات في هذه المرحلة العمرية تعطي مؤشراً خطراً بانخفاضها مع تقدم عمر البنت، ومن هنا يجب خلق برامج خاصة لتشجيع الفتيات لممارسة الرياضة مثل تخصيص أندية خاصة بالفتيات.

جدول (٣)
ممارسات النشاط الرياضي عند تلاميذ المدارس الابتدائية الحكومية
في مملكة البحرين حسب الجنس

ممارسات النشاط الرياضي	ذكور		إناث		الدلالة الاحصائية		المجموع
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	
ممارسة النشاط الرياضي							
يمارس	٧٥١	٨٩٫٤	٦٣٠	٧٧٫٠	٠٫٠٠٠	١٢٨١	٨٣٫٣
لا يمارس	٨٩	١٠٫٦	١٨٨	٢٣٫٠		٢٧٧	١٦٫٧
نوع النشاط الرياضي							
كرة قدم	٦٥٩	٧٨٫٥	٧٠	٨٫٦	٠٫٠٠٠١	٧٢٩	٤٤٫٠
كرة سلة	٣٨	٤٫٥	٩٧	١١٫٨		١٣٥	٨٫١
الجري	٢٢	٢٫٦	٢١٨	٢٦٫٦		٢٤٠	١٤٫٥
المشي	٤	٠٫٥	١٤٦	١٧٫٨		١٥٠	٩٫٠
الجمباز	٣	٠٫٣	٧٠	٨٫٦		٧٣	٤٫٤
أكثر من نشاط	٢٨	٣٫٣	٨١	١٠٫٠		١٠٩	٦٫٦
العاب أخرى	٨٦	١٠٫٢	١٣٦	١٦٫٦		٢٢٢	١٣٫٤
عدد مرات ممارسة النشاط الرياضي في الأسبوع							
٢-١	١٨٣	٢١٫٨	٣٤٧	٤٣٫٤	٠٫٠٠٠١	٥٣٠	٣٢٫٠
٤-٣	٢٢٣	٢٧٫٧	٢٠٩	٢٥٫٥		٤٤٢	٢٦٫٧
٦-٥	٥٥	٦٫٥	٧٥	٩٫٢		١٣٠	٧٫٨
يوميًا	٣٦٩	٤٤٫٠	١٨٧	٢٣٫٩		٥٥٦	٣٣٫٥

المراجع

المراجع العربية

التكروري، حامد (٢٠٠٢): واقع السمنة في الأردن. ملخصات الندوة العربية الأولى حول السمنة والنشاط البدني في الوطن العربي، مركز البحرين للدراسات والبحوث، البحرين ص ١٧.

محمد، شما عبد الله (٢٠٠٢): دراسة ميدانية عن السمنة عند طلبة مدارس المرحلة الابتدائية في دولة قطر. ملخصات الندوة العربية الأولى حول السمنة والنشاط البدني في الوطن العربي. مركز البحرين للدراسات والبحوث، البحرين، ص ٥١.

هزاع، محمد هزاع (٢٠٠٢): النشاط البدني وعلاقته بصحة الناشئة. ملخصات الندوة العربية الأولى حول السمنة والنشاط البدني في الوطن العربي. مركز البحرين للدراسات والبحوث، البحرين، ص ١٣.

المراجع الأجنبية

Al-Mousa Z and Parakash P (2000): Prevalence of Overweight and Obesity among Kuwaiti Children and Adolescents. *Bahrain Med Bull*, 22, 123 – 127.

WHO (1995): Physical Status: The Use and Interpretation of Anthropometry. WHO Technical Series 854, Geneva.