

الإصابة بالسمنة وممارسة النشاط البدني عند مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في مملكة البحرين

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

المخلص

يعتبر مدرسو ومدرسات التربية الرياضية القدوة الحسنة للطلبة لذا فإن التعرف على حالتهم الصحية والغذائية تعتبر الخطوة الأولى لتحسين أوضاع التربية الرياضية في المدارس وقد أجريت هذا الدراسة على ٢٤٢ مدرساً ومدرسة في مجال التربية الرياضية من جميع المدارس الابتدائية في مملكة البحرين (٣٦٪ ذكوراً و٦٤٪ إناثاً). وقد تم إعطاء المدرسين استمارة خاصة احتوت على معلومات صحية وغذائية والممارسات الرياضية كما تم أخذ الوزن والطول واعتبر المدرس زائد الوزن عندما يكون BMI ٢٩,٩-٢٥ وسمينا عندما يكون BMI ٣٠ فأكثر.

وأوضحت النتائج أن ١,٧٪ من المدرسين ناقصو الوزن و ٥٤,٥٪ سليمون و ٣٥,٢٪ زائدو الوزن و ٨,٦٪ سمينون. وتبين أن نسبة الإصابة بزيادة الوزن والسمنة أعلى عند الرجال مقارنة بالنساء، كما وجد أن ٢٢٪ من المدرسين لا يمارسون الرياضة وكانت النسبة أعلى عند المدرسات (٤٠,٩٪) مقابل (٢٢,٦٪) عند المدرسين. وتشير الدراسة إلى أن ٥,٦٪ من المدرسين كانوا مدخنين وأن السمنة منتشرة بشكل أكبر عند المدخنين مقارنة بغير المدخنين.

وتوضح نتائج هذه الدراسة أن نسبة كبيرة من المدرسين مصابون بزيادة الوزن والسمنة وهو مؤشر غير جيد حيث أنه من الصعب إقناع التلاميذ بأهمية تخفيف الوزن. وعليه فإنه يجب إجراء دورات تدريبية لتحديث المعلومات الصحية والغذائية عند مدرسي التربية الرياضية وكذلك حثهم على إنقاص وزنهم لكي يكونوا قدوة للتلاميذ.

المقدمة

أجريت العديد من الدراسات حول الإصابة بالسمنة عند البالغين في الوطن العربي وأوضحت هذه الدراسات مدى تفاقم هذه المشكلة بخاصة عند النساء، وهناك العديد من العوامل التي ساعدت على حدوث السمنة عند هؤلاء مثل الحالة الاجتماعية والعمر والجنس والعوامل النفسية والعادات الغذائية وغيرها. وللوقاية والسيطرة على السمنة يجب وضع برامج مجتمعية تركز على تعديل السلوكيات الحياتية ونمط التغذية بالإضافة إلى تشجيع ممارسة النشاط البدني بخاصة في المدارس والجامعات.

ويعتبر مدرسو التربية الرياضية من أهم المتخصصين الذين يمكن الاعتماد عليهم في برامج مكافحة السمنة نظراً لأن تخصصهم مرتبط بممارسة وتشجيع النشاط الرياضي في المدرسة الذي يقضي فيها الطالب فترة طويلة من يومه. ولكن في المقابل من المهم أن يكون هؤلاء المدرسين قدوة حسنة من حيث ممارساتهم الصحية وأوزانهم فهم النموذج الذي ينظر إليه التلميذ. ولا توجد حسب علمنا أي دراسات منشورة أو سهل الوصول إليها عن مدى الإصابة بالسمنة والعادات الصحية لمدرسي التربية الرياضية في الوطن العربي. وتحاول هذه الورقة أن تركز على هذا الجانب وذلك لغرض وضع بعض المقترحات في تعديل السلوكيات الصحية لهؤلاء المدرسين.

طريقة الدراسة ومنهجها

شملت الدراسة جميع مدرسي التربية الرياضية في المدارس الابتدائية في مملكة البحرين والذين بلغ عددهم ٢٣٣ مدرساً (٨٤ رجال و١٤٩ نساء). وقد تم إعداد استبانة خاصة احتوت على معلومات صحية وغذائية وكذلك متعلقة بالنشاط الرياضي. وطلب من المدرسين ملئها بعد أن تم شرح أهداف الدراسة إليهم.

كما تم أخذ أوزان وأطوال المدرسين بأقل ملابس ممكنة وتم احتساب السمنة باستخدام مؤشر كتلة الجسم (BMI) وتم اعتبار المقاييس التالية لتحديد السمنة والنحافة (WHO, 1998).

حالة السمنة	مؤشر كتلة الجسم (BMI)
ناقص الوزن	أقل من ١٨.٥
سليم	١٨.٥ - ٢٤.٩
زائد الوزن	٢٥ - ٢٩.٩
سمين	٣٠ فأكثر

تم إدخال البيانات في برنامج (Dbase) وتحليلها باستخدام برنامج (Epi-Info).

النتائج ومناقشتها

بعكس ما هو متوقع فقد كانت نسبة الإصابة بزيادة الوزن والسمنة أعلى عند الرجال مقارنة بالنساء، فقد كانت نسبة زيادة الوزن ٤٠% و٢٢% عند الرجال والنساء على التوالي، أما السمنة فقد كانت ١١% و٦% عند الرجال والنساء على التوالي (جدول ١). وقد يعزى هذا إلى اهتمام النساء بالرشاقة بصفة أكثر من الرجال، فقد وجد (Musaiger and Al-Ansari, 1995) إن المرأة العاملة أقل إصابة بالسمنة من المرأة غير العاملة في البحرين وأوضحا ذلك بأن المرأة العاملة تتعرض بشكل كبير إلى المجتمع من خلال عملها مما يجعلها أكثر اهتماماً بالمحافظة على وزنها ورشاقتها.

جدول (١)

الإصابة بالسمنة عند المدرسين والمدرسات

الحالة التغذوية	الجنس			
	ذكور		إناث	
	العدد	%	العدد	%
ناقص الوزن	-	-	٤	٢.٧
سليم	٤٠	٤٧.٦	٨٧	٥٨.٤
زائد الوزن	٣٤	٤٠.٥	٤٨	٣٢.٢
سمين	١٠	١١.٩	١٠	٦.٧
المجموع	٨٤	١٠٠	١٤٩	١٠٠

وتدعم نتائج هذه الدراسة العديد من الدراسات التي أجريت في دول الخليج العربية (Musaiger et al, 2000; Al-Nuaim et al, 1997) وذلك بأن السمنة أكثر انتشاراً عند المتزوجين مقارنة بغير المتزوجين وتبين أن ٨٢.٩% من زائدي الوزن متزوجين وترتفع النسبة لتصل إلى ١٠٠%.

عند السمينين سواء كانوا رجالاً أو نساءً. ويعزى زيادة السمنة عند النساء إلى الحمل والولادة وقلّة النشاط البدني أما عند الرجال فإن قلّة النشاط البدني يعتبر العامل الأهم.

جدول (٢)

الإصابة بالسمنة عند المدرسين والمدرسات حسب الحالة الزوجية

الحالة التغذوية	الحالة الزوجية					
	أعزب		متزوج		المجموع	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%
ناقص الوزن	٢	٧٥ر	١	٢٥ر	٤	١٧ر
سليم	٢٥	٢٧ر٦	٩٢	٧٢ر٤	١٢٧	٥٤ر٥
زائد الوزن	١٤	١٧ر١	٦٨	٨٢ر٩	٨٢	٣٥ر٢
سمين	-	-	٢٠	١٠٠ر	٢٠	٨ر٦
المجموع	٥٢	٢٢ر٢	١٨١	٧٧ر٧	٢٢٣	١٠٠ر

وعندما تم ربط الإصابة بالسمنة بالتدخين عند المدرسين (الذكور) وجد أن نسبة التدخين تزداد مع زيادة الوزن حيث وجد أن ١٠% من السليمين كانوا مدخنين ثم ارتفعت النسبة إلى ١٧ر٦% وإلى ٣٠% عند زائدي الوزن والسمينين على التوالي. وهذه النتائج غير متوقعة حيث تشير بعض الدراسات (BNF, 2000) إن هناك ارتباط عكسي بين السمنة وتدخين السجائر فقد وجد أن السجائر تساعد على تقليل الشهية لتناول الطعام وإن كان ذلك يعتمد على كثافة التدخين الأمر الذي لم تحاول هذه الورقة دراسته.

جدول (٣)

الإصابة بالسمنة عند المدرسين حسب التدخين

الحالة التغذوية	التدخين					
	يدخن حالياً		لا يدخن حالياً		المجموع	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%
ناقص الوزن	-	-	-	-	-	-
سليم	٤	١٠ر	٣٦	٩٠ر	٤٠	٥٤ر٥
زائد الوزن	٦	١٧ر٦	٢٨	٨٢ر٤	٣٤	٣٥ر٢
سمين	٣	٣٠ر	٧	٧٠ر	١٠	٨ر٦
المجموع	١٣	٥ر٦	٢٢٠	٩٤ر٤	٨٤	١٠٠

وكما كان متوقعاً فقد صرح ٧٧ر٤% من المدرسين أنهم يمارسون الرياضة مقابل ٥٩ر١% من المدرسات. وتبين أن ٣١% من المدرسين و٢٢ر٧% من المدرسات يمارسون الرياضة بشكل يومي وغالبيتهم يمارسون هذه التمارين لمدة ٢٠ - ٦٠ دقيقة كما هو موضح في جدول رقم ٤.

جدول (٤)
ممارسات التمارين الرياضية عند مدرسي ومدرسات التربية الرياضية
في المدارس الابتدائية في مملكة البحرين

ممارسات التمارين الرياضية	الرجال		النساء		الدلالة الاحصائية		المجموع
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	
ممارسة التمارين الرياضية							
يمارس	٦٥	٧٧,٤	٨٨	٥٩,١	١٥٣	٦٧,٨	
لا يمارس	١٩	٢٢,٦	٦١	٤٠,٩	٨٠	٣٢,٢	
عدد مرات التمرين في الأسبوع							
١-٣	٤٣	٥١,٢	٨٦	٥٧,٩	١٢٩	٥٥,٤	
٤-٦	٣٠	٣٥,٧	٢٩	١٩,٤	٥٩	٢٥,٣	
يوميًا	١١	١٣,١	٣٤	٢٢,٧	٤٥	١٩,٣	
مدة التمرين (دقيقة) *							
٢٠-٦٠	٤٥	٥٣,٨	١١١	٦٤,٨	١٥٦	٦٧,٨	
٦٠-١٢٠	٣١	٣٦,٩	٥٤	٣٦,١	٨٥	٣٦,٥	
أكثر من ١٢٠	٨	٩,٣	١٤	٩,١	٢٢	٩,٥	

* الذين يمارسون التمارين الرياضية فقط.

وبصفة عامة فإن معدل ممارسة التمارين الرياضية لهؤلاء المدرسين والمدرسات أعلى من تلك المسجلة لعينة أفراد المجتمع في نفس الفئة العمرية، ولكن من غير المقبول أن نجد أن حوالي ٢٣% من المدرسين، وحوالي ٤١% من المدرسات لا يمارسون أي نوع من التمارين الرياضية على الإطلاق. وهذا الموضوع يتطلب دراسته بشكل معمق لمعرفة العوائق الاجتماعية والاقتصادية والنفسية التي تمنع المدرسين والمدرسات من ممارسة الرياضة.

ويمكن الاستنتاج إن نسبة الإصابة بالسمنة تعتبر عالية نسبياً عند مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في مملكة البحرين هذا بالإضافة إلى أن نسبة كبيرة لا تمارس الرياضة وحتى الذين يمارسون الرياضة فإن أغلبهم يمارسها لمدة لا تزيد عن ساعة في اليوم. وعليه فإنه يجب إجراء المحاضرات التثقيفية والدورات التدريبية لغرض حفز هؤلاء المدرسين لممارسة الرياضة والسيطرة على السمنة لكي يكونوا قدوة حسنة للتلاميذ.

المراجع

- Al-Nuaim AR, Bamgboye EA, Al-Rubeaan KA and Al-Mazrou Y (1997): Overweight and Obesity in Saudi Arabia Adult Population, Role of Socio-Demographic Variables. *J Comm Hlth*, 22, 211-223.
- British Nutrition Foundation, BNF (2000): Obesity. Blackwell Publication, London, UK.
- Musaiger AO and Al-Ansari M (1992): Factors Associated with Obesity among Women in Bahrain. *Int Quart Comm Hlth Educ*, 12, 129-136.
- Musaiger AO, Al-Awadi A, Al-Manni MA (2000): Lifestyle and Social Factors Associated with Obesity among the Bahraini Adult Population. *Eco Food Nutr*, 39, 121-133.
- WHO (1998): Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic, Geneva.