

موانع انجام فعالیت فیزیکی و رعایت رژیم غذایی در دختران چاق و دارای اضافه وزن

مقطع راهنمایی شهر تهران، ۱۳۹۰

پیراسته اشرف*، دواتی علی*، فلدی ناهید*، فاجوی شجاعی کبری*، پارسایی اظهر نصیبه**

*عضو هیات علمی گروه بهداشت و پزشکی اجتماعی دانشکده پزشکی دانشگاه شاهد**دانش آموخته دکترای عمومی رشته پزشکی

مقدمه: چاقی در کودکان و نوجوانان به عنوان یکی از بزرگترین معضلات بهداشتی دنیای امروز در بیشتر مناطق جهان از چند دهه پیش تاکنون مطرح شده است. این مطالعه با هدف بررسی موانع انجام فعالیت بدنی و رعایت رژیم غذایی در دختران نوجوان چاق و دارای اضافه وزن انجام شده است.

مواد و روش ها: مطالعه حاضر از نوع توصیفی مقطعی بوده و جمعیت مورد مطالعه شامل دختران چاق و دارای اضافه وزن مقطع راهنمایی شهر تهران بوده است. این مطالعه در سال ۱۳۹۰ با استفاده از پرسشنامه استاندارد بر روی ۵۰۰ دانش آموز انجام شده است. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

یافته ها: یافته ها نشان داد که ۷۸/۸٪ از دانش آموزان در اوقات فراغت خود هیچگونه فعالیت فیزیکی ندارند و ۸۱/۸٪ افراد در هیچ کلاس ورزشی شرکت ندارند و ۶۷٪ افراد حداقل فعالیت فیزیکی هفتگی را نداشتند. مهمترین عامل بازدارنده آنها در فعالیت فیزیکی، نداشتن مهارت و مهمترین عامل تسهیل کننده، لذت بخش بودن فعالیت فیزیکی و سپس دستیابی به تناسب اندام بود. همچنین نیاز به والدین برای تهیه غذای سالم به عنوان مهمترین مانع رعایت رژیم غذایی مناسب بود.

نتیجه گیری: با توجه به نتایج مطالعه حاضر، سیاست گزاران سلامت می بایست جهت پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در نوجوانان به عوامل تسهیل کننده و بازدارنده انجام فعالیت فیزیکی و رعایت رژیم غذایی از جمله داشتن مهارت، لذت بخش بودن فعالیت فیزیکی و تناسب اندام و نیاز به کمک والدین برای تهیه غذای سالم توجه ویژه نمایند.

واژگان کلیدی: موانع، فعالیت فیزیکی، رژیم غذایی، چاق، اضافه وزن، نمایه توده بدنی، دختر، تهران