

## عنوان مقاله:

مروری تخصصی بر اهمیت علمی دلایل وقوع افزایش روزافزون درجات مختلف بیماری چاقی در جامعه دانش آموزی ایران، پیشنهادهای کاربردی

## محل انتشار:

سومین همایش ملی دستاوردهای ورزش دانش آموزی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 2

## نویسندگان:

علی رجبی - دکتری فیزیولوژی ورزشی قلب، عروق و تنفس، دبیر تربیت بدنی، کردستان، بانه.

ادریس باوردی مقدم - کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیبشناسی ورزشی، دبیر تربیت بدنی، آذربایجان غربی، سردشت.

عبدارحمن همتی - کارشناس تربیت بدنی، آموزش و پرورش استان کردستان، بانه، ایران

## خلاصه مقاله:

با گسترش چاقی و شتاب قابل توجه درجات مختلف این بیماری در دانش آموزان ایران مطالعه حاضر باهدف مروری تخصصی بر اهمیت علمی دلایل وقوع افزایش روزافزون درجات مختلف بیماری چاقی در جامعه دانش آموزی ایران، پیشنهادهای کاربردی انجام گرفت. این مطالعه مروری با جستجو در پایگاه های اطلاعاتی Scopus، Pubmed، Sience Direct و با استفاده از کلیدواژه های Student، Obesity، Dietary patterns، Exercise صورت گرفت. مقالات با در نظر گرفتن معیارهای ورود و خروج که چاقی در جامعه دانش آموزی را مورد ارزیابی قرار داده بودند وارد مطالعه شدند. بر اساس آخرین آمارها 21/2 درصد دانش آموزان دارای اضافه وزن و چاقی اند و 14 درصد نوآموزان چاقاند و اضافه وزن دارند. بر این اساس از هر پنج دانش آموز مشغول به تحصیل یک نفر چاق است. این در حالی است که 40 تا 50 درصد قشر جوان هم چاق هستند. در مجموع، از کل تعداد مرگ و میرها در سال 1990 که شامل 372 هزار فقره بوده (در ایران)، حدود 21 هزار و 500 مرگ یعنی حدود 6 درصد مرگ ها قابل انتساب به اضافه وزن و چاقی بوده اند؛ درحالیکه از تعداد کل 385 هزار مرگ در ایران طی سال 2015، حدود 50 هزار مرگ یعنی معادل 13 درصد از مرگ و میرها، قابل انتساب به اضافه وزن و چاقی بوده است. بنابراین نگاهی به آمار فوق نشان میدهد که توجه به افزایش شیوع چاقی در کودکان از مهمترین مشکلات بهداشت عمومی می باشد. چاقی در کودکان و نوجوانان دارای پیامدهای گسترده میباشد که در این راستا میتوان به عوارض پزشکی متعدد چاقی در کودکان و نوجوانان از جمله دیابت نوع 2، اختلالات قلبی، فشارخون، عوارض عصبی، اختلالات تنفسی و بعضی از انواع سرطانها اشاره کرد؛ همچنین دارای عوارض روانی-اجتماعی از قبیل انزوا، کاهش اعتماد به نفس و مورد تمسخر واقع شدن است. یافته های پژوهشهای مختلف صورت گرفته در ایران حاکی از آن است که شیوع چاقی در کودکان به نسبت بالا میباشد، بطوریکه بر اساس یافته های گذشته، نرخ شیوع چاقی و اضافه وزن در دانش آموزان ابتدایی شهر زاهدان به ترتیب 10/3 و 8/9 درصد و در کودکان نیشابور در سال 1388 به ترتیب 7/8 و 10/9 درصد بوده است؛ در دانش آموزان 7 تا 12 ساله ی شهر سمنان نیز در سال 1389 به ترتیب 14/3 و 18/8 درصد گزارش شده است. در شهر همدان نشان داده شد که 11 درصد کودکان 6 تا 11 ساله همدانی اضافه وزن دارند و 7/9 درصد نیز در معرض اضافه وزن هستند. دلایل عمده چاقی در دانش آموزان ایرانی کاهش فعالیت بدنی و بی تحرکی به دلیل تماشای تلویزیون، بازی های کامپیوتری، کاهش فرصتهای بازی به دلیل کوچک شدن فضای خانه، تکالیف سخت مدرسه، کلاسهای متعدد و فوق برنامه و همچنین مصرف غذاهای چرب و شیرین آماده باعث شده تا میزان انرژی دریافتی بیش از انرژی مصرفی باشد که این امر یکی از دلایل اصلی تجمع چربی است و مسبب اضافه وزن و چاقی میشود. تعیین شیوع چاقی در گروه های مختلف سنی هر منطقه جهت برنامه ریزی بهداشتی بخصوص از لحاظ پیشگیری لازم به نظر میرسد؛ همچنین گنجاندن برنامه فعالیتهای مختلف ورزشی با در نظر داشتن اصل تفاوت فردی در اصول تمرین توسط متخصصین و ...

## کلمات کلیدی:

چاقی، دانش آموز، تغذیه مطلوب دانش آموز، ورزش دانش آموزی

