

Female University Students' Awareness and Attitude towards Weight Control in the Dorms of Mashad University of Medical Sciences, Iran, 2009

(Mohamamdi¹, M. Jalayeri¹, F. Ahmadian Yazdi, N². Vahedia M³. Setayesh, Y³. Navayi, M¹)

Abstract

Background and purpose: Obesity is a predisposing factor in atherosclerosis, insulin resistance, diabetes, hypertension, some cancers, and diseases of coecyst. The easiest preventive method is weight control and proper diet. The present study is aimed in determining the awareness and attitude of female university students as a socially important group for weight control.

Methods and materials: This descriptive analytical study involved 400 female university students who were selected by randomized sampling. The relevant data were collected by a predesigned questionnaire including demographic information, as well as items on awareness and attitude. The obtained data were analyzed in SPSS using descriptive statistics and chi square.

Results: 79.5% showed average awareness and 66% showed average attitude. There was a significant relationship between awareness and marital status, educational level, BMI as well as the family income. However, there was no significant relationship between attitude and marital status, educational level and income; however, there was a significant relationship between attitude and BMI.

Conclusion: The university students participating in the study ranked average as for their awareness and attitude towards weight control. In order to increase their awareness, we recommend more precise plans to be implemented. They will be successful only if they are planned according to their current status of awareness and attitude.

Key Words: Obesity; Weight control; Female; University Students

¹Bachelor's of Public health

²Instructor of Health Education, Faculty of Health, Mashad University of Medical Sciences, Iran

³Faculty Member of Health Education, Faculty of Health, Mashad University of Medical Sciences, Iran

آگاهی و نگرش در مورد کنترل وزن در دانشجویان دختر ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی مشهد در سال ۱۳۸۸

(مریم محمدی^۱، فاطمه جلابری^۱، ناهید احمدیان یزدی^۲، محمد واحدیان^۳، یوسف ستایش^۳، مهدی نوائی^۱)

مقدمه: چاقی یک عامل خطر ساز مهم برای تصلب شرایین، مقاومت به انسولین، دیابت، پرفشاری خون، برخی سرطان‌ها و بیماری‌های کیسه‌ی صفرا است. آسان‌ترین روش پیشگیری، کنترل وزن و استفاده از رژیم غذایی مناسب می‌باشد. هدف مطالعه سنجش میزان آگاهی و نگرش دانشجویان دختر به عنوان گروهی مهم و ویژه در جامعه در مورد کنترل وزن می‌باشد.

مواد و روش‌ها: مطالعه توصیفی - مقطعی حاضر در میان ۴۰۰ دانشجوی دختر که به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند انجام شد. ابزار کار پرسش‌نامه‌ی طراحی شده‌ای شامل اطلاعات جمعیت شناختی، سنجش میزان آگاهی و نگرش بود. داده‌های جمع‌آوری شده با بهره‌گیری از نرم افزار SPSS و با استفاده از آزمون‌های آماری توصیفی و کای دو مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: ۷۹/۵٪ شرکت کنندگان دارای آگاهی متوسط و ۶۶٪ دارای نگرش متوسط بودند. در مطالعه حاضر رابطه‌ی آماری معنی‌داری بین میزان آگاهی با وضعیت تاهل، مقطع تحصیلی، منبع درآمد و شاخص توده‌ی بدنی (BMI) مشاهده نشد. همچنین بین نگرش با وضعیت تاهل، مقطع تحصیلی و منبع درآمد نیز رابطه آماری معنی‌داری وجود نداشت. ولی بین نگرش و BMI رابطه‌ی آماری معنی‌داری مشاهده می‌شود.

نتیجه‌گیری: دانشجویان شرکت کننده در مطالعه از نظر آگاهی و نگرش در مورد کنترل وزن در سطح متوسطی قرار دارند. باید جهت افزایش آگاهی آنان برنامه‌ریزی‌های دقیق‌تری اجرا شود. بدیهی است این برنامه‌ها در صورتی موفق خواهند بود که با توجه به آگاهی و نگرش کنونی آنها برنامه‌ریزی شوند.

واژه‌های کلیدی: چاقی، کنترل وزن، دانشجویان دختر.

۱- کارشناس بهداشت عمومی

۲- کارشناس ارشد آموزش بهداشت و مربی دانشکده بهداشت مشهد

۳- عضو هیئت علمی دانشکده بهداشت مشهد

مقدمه

دانشجویان هر جامعه‌ای بخشی عمده از برنامه‌ریزی و بودجه کشور را به خود اختصاص می‌دهند. در آینده باید کشور به دست آنها ساخته و اداره شود. با توجه به وضعیت سلامتی آنان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چرا که دانشجویان هنگامی می‌توانند موفق، خلاق، فعال و سازنده باشند که سالم، شاداب و امیدوار باشند.

امروزه نقش رژیم غذایی و تغذیه در سلامتی و پیشرفت بیماری‌ها به خوبی شناخته شده است. الگوی غذایی، کیفیت و کمیت مواد غذایی مصرفی و به ویژه میزان چربی‌های دریافتی از عوامل مؤثر در تامین سلامت یا بروز بیماری‌های مزمن مثل چاقی، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و برخی از انواع سرطان در سنین بزرگسالی است (۱). چاقی یک عامل خطر ساز مهم برای تصلب شرایین، مقاومت به انسولین، دیابت، پرفشاری خون، برخی سرطان‌ها و بیماری‌های کیسه‌ای صفرا می‌باشد. آسان‌ترین روش پیشگیری، کنترل وزن و استفاده از رژیم غذایی مناسب می‌باشد (۲ و ۳). گزارش‌های مربوط به سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها نشان می‌دهد تغذیه یک عامل کلیدی است و با تغییرات کوچکی در آن می‌توان بیماری‌ها را کاهش داد و سلامت عمومی را بهبود بخشید (۴).

در ایران علاوه بر سوء تغذیه و عدم کفایت تغذیه‌ای در بسیاری از افراد، چاقی و بیماری‌های غیرواگیر وابسته به آن، به یکی از مشکلات بهداشت عمومی تبدیل شده است (۵). تحقیقات نشان داده‌اند که شیوع چاقی و اضافه وزن به میزان هشدار دهنده‌ای رو به افزایش است (۶). در بررسی ملی انجام شده توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در سال ۱۳۷۸ میزان شیوع چاقی در جمعیت شهری ۱۵ تا ۳۹ و ۴۰ تا ۶۹ سال به ترتیب ۲۲ و ۴۴ درصد گزارش شده است (۷ و ۵). برطبق گزارش سازمان مطالعه و بررسی ملی بهداشت و تغذیه آمریکا در سال ۱۹۹۹-۲۰۰۰ میلادی ۳۱ درصد از بزرگسالان چاق بوده‌اند (۸).

در مطالعه‌ی جمعیت منطقه ۱۳ تهران گزارش شده است ۱۴ درصد مردان و ۲۹ درصد زنان در سال ۱۳۷۸ چاق بودند که در سال ۱۳۸۱ شیوع چاقی در همان جمعیت در مردان ۴ درصد و در زنان ۶ درصد بیشتر شده است (۹).

شناخت علل تغذیه‌ای تعیین کننده‌ی چاقی به علت مشکل بودن تفکیک اثرات مواد مغذی خاص یا غذاها و ارتباط آنها با یکدیگر، پیچیده به نظر می‌رسد (۱۰ و ۱۱). ولی می‌توان گفت چاقی به علت

عدم تطابق مثبت بین انرژی دریافتی از غذا و انرژی مصرفی روزانه می‌باشد (۸).

رژیم‌های غذایی و الگوهای مصرف نامطلوب و دریافت نامناسب مواد مغذی در گروه جوانان مانند دانشجویان، می‌تواند آغازگر بیماری‌های مختلف باشد (۱۲). امروزه قشر جوان جامعه تمایل بیشتری به مصرف فست فود (غذاهایی که سریع آماده می‌شوند و دارای کالری و انرژی فراوانی هستند) دارند. در این میان دانشجویان بخش عمده‌ای از این گروه را تشکیل می‌دهند. با توجه به نقش آگاهی، نگرش و باورهای تغذیه‌ای در انتخاب غذا و با قبول این فرض که آگاهی تغذیه‌ای با تاثیر بر نگرش و باورهای تغذیه‌ای بر رفتار تغذیه‌ای اثر گذاشته و در نهایت سبب کاربست رژیمی مناسب خواهد شد می‌توان پی برد که برای موفقیت در ارتقای سطح بهداشت و سلامت در نظر گرفتن نیازها، آگاهی، نگرش و کاربست تغذیه‌ای ضروری است (۱۳). در مطالعه حاضر نیز به بررسی میزان آگاهی و نگرش دانشجویان دختر به عنوان گروهی مهم و ویژه در مورد کنترل وزن پرداخته شده است.

مواد و روش‌ها:

مطالعه‌ی حاضر توصیفی - مقطعی است. در این پژوهش ۴۰۰ دانشجوی دختر ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی مشهد شرکت داشتند. آنها به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. دانشجویان پرسش‌نامه طراحی شده را تکمیل کردند. پرسش‌نامه شامل بخش‌های زیر بود: اطلاعات جمعیت شناختی، سنجش میزان آگاهی و نگرش بود میزان آگاهی در پرسش‌نامه با ۲۵ سؤال در مورد کنترل وزن مورد بررسی قرار گرفت. در این پرسش‌نامه به هر پاسخ صحیح درباره‌ی میزان آگاهی دو امتیاز مثبت تعلق می‌گرفت و پاسخ‌های نادرست امتیاز نمی‌گرفتند. سنجش نگرش نیز با ۱۰ سؤال به روش لیکرت مورد بررسی قرار گرفت. و در بخش نگرش ۱۰ در مورد کنترل وزن بود که به روش لیکرت طراحی شده بود. پایایی این پرسش‌نامه به روش ارزیابی مجدد مورد ارزیابی و تائید قرار گرفت. داده‌های جمع‌آوری شده با بهره‌گیری از نرم افزار SPSS وارد رایانه گردید و با استفاده از آزمون‌های آماری توصیفی و مجذور کای مورد تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها:

در مطالعه حاضر ۴۰۰ نفر دانشجوی دختر ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی مشهد شرکت داشته‌اند. از افراد شرکت کننده در مطالعه ۵ نفر (۱/۳ درصد) دارای آگاهی با مقیاس ضعیف، ۳۱۸ نفر (۷۹/۵ درصد) دارای آگاهی با مقیاس متوسط و ۷۷ نفر (۱۹/۳ درصد) دارای آگاهی با مقیاس خوب می‌باشند. همچنین ۳۲ نفر (۸ درصد) دارای نگرش با مقیاس ضعیف، ۲۶۴ نفر (۶۶ درصد) دارای نگرش با مقیاس متوسط و ۱۰۴ نفر (۲۶ درصد) دارای نگرش با مقیاس خوب می‌باشند.

۶۳ نفر (۱۵/۸ درصد) از دانشجویان شرکت کننده در مطالعه متاهل و ۳۳۷ نفر (۸۴/۲ درصد) دیگر مجرد می‌باشند. بین وضعیت تاهل و میزان آگاهی در مورد کنترل وزن در آنها رابطه‌ی آماری معنی داری مشاهده نمی‌شود. هم چنین بین میزان نگرش در مورد کنترل وزن و وضعیت تاهل نیز رابطه‌ی آماری معنی داری مشاهده نمی‌شود.

افراد شرکت کننده در این مطالعه ۳۷ نفر (۹/۳ درصد) در مقطع کاردانی، ۱۹۴ نفر (۴۸/۵ درصد) در مقطع کارشناسی، ۴۹ نفر (۱۲/۲ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد و ۱۲۰ نفر (۳۰ درصد) در مقطع دکتری حرفه‌ای و بالاتر مشغول به تحصیل می‌باشند. میزان آگاهی و نگرش در مورد کنترل وزن در مقاطع تحصیلی مختلف تفاوت معنی داری نداشت. ($P=0/393$)

جدول شماره ۱: توزیع فراوانی میزان آگاهی در مورد کنترل وزن

بر حسب BMI

BMI	ضعیف		متوسط		خوب		کل	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
<18	۰	۰	۶	۶/۵	۱/۵	۱/۵	۳۲	۸/۰
18-25	۵	۱/۳	۲۶۵	۶۶/۳	۶۶	۱۶/۵	۳۳۶	۸۴/۰
25-30	۰	۰	۲۴	۶/۰	۵	۱/۳	۲۹	۷/۳
>30	۰	۰	۳	۰/۸	۰	۰	۳	۰/۸
کل	۵	۱/۳	۳۱۸	۷۹/۵	۷۷	۱۹/۳	۴۰۰	۱۰۰

آزمون آماری کای دو تفاوت آماری معنی داری بین میزان آگاهی از کنترل وزن در افراد بر حسب BMI آنان نشان نمی‌دهد (جدول ۱).

جدول شماره ۲: توزیع فراوانی میزان نگرش در مورد کنترل وزن

بر حسب BMI در دانشجویان دختر ساکن خوابگاه‌های دانشگاه

علوم پزشکی مشهد در سال ۱۳۸۸

نگرش	ضعیف		متوسط		خوب		کل	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
<18	۲	۰/۵	۲۸	۷/۰	۲	۰/۵	۳۲	۸/۰
18-25	۲۶	۶/۵	۲۱۹	۲۲/۸	۹۱	۲۲/۸	۳۳۶	۸۴/۰
25-30	۴	۱/۰	۱۴	۳/۵	۱۱	۲/۸	۲۹	۷/۳
>30	۰	۰	۳	۰/۸	۰	۰	۳	۰/۸
کل	۳۲	۸/۰	۲۶۴	۶۶/۰	۱۰۴	۲۶/۰	۴۰۰	۱۰۰

آزمون آماری مجذور کای تفاوت آماری معنی داری بین میزان نگرش در مورد کنترل وزن در دانشجویان دختر بر حسب BMI آنان نشان می‌دهد. ($p < 0/05$) (جدول ۲)

آزمون مجذور کای در میزان آگاهی و نگرش در مورد کنترل وزن بر حسب منبع اصلی در آمد دانشجویان شرکت کننده در این مطالعه تفاوت آماری معنی داری نشان نمی‌دهد. ($P=0/704$)

بحث و نتیجه‌گیری:

دانشجویان جزو گروه‌های ویژه جامعه می‌باشند که سالانه هزینه‌های زیادی را به خود اختصاص می‌دهند. چرا که آنان نقش آفرینان و سازندگان آینده هستند. به این منظور باید از تن و جسمی سالم برخوردار باشند تا بتوانند به بهترین نحو ممکن در تمامی فعالیت‌ها نقش آفرینی کنند. در مطالعه‌ی حاضر ۴۰۰ دانشجوی دختر ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی مشهد شرکت داشته‌اند. ۱۵/۸ درصد آنها متاهل و ۸۴/۲ درصد آنها مجرد می‌باشند. اصولاً این انتظار وجود دارد که خانم‌های مجرد نسبت به کنترل وزن و تناسب اندام، دقت و توجه بیشتری نسبت به خانم‌های متأهل داشته باشند. در مطالعه‌ی حاضر نیز تفاوت در میان میزان آگاهی و نگرش بین این دو گروه مشاهده می‌شود. ولی تفاوت آماری معنی داری بین متأهلین و مجردین در آگاهی و نگرش در مورد کنترل وزن در آنها مشاهده نمی‌شود. این امر می‌تواند مربوط به میزان تحصیلات تحصیلی این دانشجویان باشد.

در مطالعه‌ی حاضر نیز به این مهم توجه شده است. اما هیچ رابطه‌ی آماری معنی‌داری بین منبع اصلی درآمد با میزان آگاهی و نگرش در مورد کنترل وزن در دانشجویان شرکت‌کننده در این مطالعه مشاهده نمی‌شود. این امر شاید به دلیل آن است که منبع اصلی درآمد اکثر شرکت‌کنندگان در این مطالعه را خانواده تشکیل می‌دهد. هم چنین از نظر دریافت مواد غذایی اولیه و ضروری همه‌ی دانشجویان در یک سطح قرار دارند (با توجه به برنامه‌ غذایی دانشگاه) در واقع نیازهای تغذیه‌ای اولیه از طریق دانشگاه تامین می‌شود.

اگر چه آگاهی، همان رفتار نیست، لیکن می‌تواند یک عامل تعیین‌کننده رفتار باشد. اندازه‌گیری نگرش‌ها، باورها و آگاهی می‌تواند به درک مراحل و ترتیب رفتاری که به تغییر در یک جمعیت منجر می‌شود، کمک کند. آگاهی، نگرش و باورها را می‌توان به صورت موانع تغییر رفتار، به عنوان عواملی که در روند تغییر رفتار باید تغییر کنند و به عنوان عوامل تقویت‌کننده‌ی پیام‌های مداخله‌ای تلقی نمود. (۱۵) از آنجایی که دانشجویان شرکت‌کننده در این مطالعه از نظر آگاهی و نگرش در مورد کنترل وزن در سطح متوسطی قرار دارند باید جهت افزایش آگاهی آنان برنامه‌ریزی‌های دقیق‌تری طرح شود. بدیهی است این برنامه‌ها در صورتی موفق خواهند بود که با توجه به آگاهی و نگرش کنونی آنها طرح شوند.

دانشجویان دختر شرکت‌کننده در این مطالعه ۹/۳ درصد در مقطع کاردانی، ۴۸/۵ درصد در مقطع کارشناسی، ۱۲/۲ درصد در مقطع کارشناسی ارشد و ۳۰ درصد در مقطع دکترای حرفه‌ای و بالاتر مشغول به تحصیل بودند. رابطه‌ی آماری معنی‌داری بین مقطع تحصیلی با میزان آگاهی و نگرش در مورد کنترل وزن در آنها مشاهده نمی‌شود. این مطلب می‌تواند به نتیجه‌ی نزدیک بودن نمرات آگاهی و نگرش افراد در گروه‌های مختلف باشد.

یکی از شاخص‌های مهم در تناسب اندام و سلامت فیزیکی BMI می‌باشد. این شاخص سال‌ها است در تعداد زیادی از کشورها بصورت استاندارد تعریف شده و ملاک مناسبی برای تشخیص میزان چاقی و لاغری در افراد می‌باشد. از نظر شاخص توده‌ی بدنی افراد شرکت‌کننده در این مطالعه در چهار گروه تقسیم‌بندی شدند. اکثر آنها (۸۴ درصد) در گروه دوم یعنی افراد با BMI بین ۱۸ تا ۲۵ قرار دارند رابطه‌ی آماری معنی‌داری بین BMI با میزان آگاهی در مورد کنترل وزن در آنها مشاهده نمی‌شود. ولی بین میزان نگرش در مورد کنترل وزن و آگاهی رابطه‌ی آماری معنی‌داری مشاهده می‌شود.

منبع درآمد یکی از مهم‌ترین عواملی است که بر تغذیه و الگوی غذایی افراد می‌تواند تاثیر گذار باشد. چرا که بیشتر فقر غذایی، از نظر کمبود انرژی دریافتی و مواد حاوی ویتامین و پروتئین می‌باشد.

منابع:

- 1- Feunekes GIJ, Stafleu A, de Graaf G, Van Stavern WA Family resemblance in fat intake in the Netherlands. *Eur J Clin Nutr.* 1997; 51: 793-799.
- 2-James PT, Rigby N, Leach R. The obesity epidemic, metabolic syndrome and future prevention strategies. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil* 2004; 11: 3-8
- ۳- کلیشادی ر، هاشمی پور م، صراف زادگان ن، صدری غ، انصاری ر، علیخانی ح، بشردوست ن، پشمی ر، رفیعی طباطبایی ص، شهاب م. فراوانی اضافه وزن و چاقی در نوجوانان و ارتباط آن با عوامل محیطی، اصفهان، ۱۳۸۰. *مجله دانشکده پزشکی تهران*، ۱۳۸۲؛ ۴(۲۷۳): ۲۶۰-۲۶۰
- ۴- پور عبدالهی پ، ابراهیمی ممقانی م. آگاهی تغذیه ای دختران دانش آموزان دبیرستان های تبریز. *مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین*. ۱۳۷۹؛ ۱۶: ۲۷-۳۳
- 5- Ghassemi H, Harrison G, Mohammad K. An accelerated nutrition transition in Iran. *Public Health Nutr* 2002; 5(1A): 149-155
- 6- Azadbakht L, Mirmiran P, Shhva N, Azizi F. General obesity and central adiposity in a representative sample of Tehranian adults: prevalence and determinants. *Int J Vitamin Nutr Res* 2005; 75(4):297-304
- 7- Rashidi A, Mohammadpour B, Vafa MR, Karandish M. Prevalence of obesity in Iran. *Obes Rev* 2005;6(3): 191-2
- 8- Elvira Isganaitis; Robert H. Lustig. Fast Food, Central Nervous System Insulin Resistance, and Obesity. *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology.* 2005;25:2451-62
- ۹- عزیزی ف، آزاد بخت ل، میرمیران ب، بررسی روند شیوع اضافه وزن و چاقی شکمی در بزرگسالان ساکن منطقه ۱۳ تهران در سال های ۸۱-۱۳۷۸: مطالعه قند و لیپید تهران. *پژوهش در پزشکی* ۱۳۸۴؛ ۲۹(۲): ۱۲۳-۱۲۹
- ۱۰- اسماعیل زاده ا، کیمیاگر م، محرابی ی، آزاد بخت ی، الگوهای غذایی غالب و خطر بیماری های مزمن. *مجله دیابت و لیپید ایران* ۱۳۸۴؛ ۵(۱): ۹-۹
- 11- Togo p, Osler M, Sorenson TIA, Heitmann BL. Food intake patterns and body mass index in observational studies. *Int J Obesity* 2001; 25: 1741-5
- ۱۲- نیکویه ب، محبوب س، رضویه س، قائم مقامی ج، بررسی وضعیت تغذیه و سطح سرمی روی، آهن و مس و ارتباط آنها با برخی شاخص های رژیمی و آنتروپومتریک در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز، *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند*، ۱۳۸۴؛ ۱۲(۲۴-۲۵): ۷۷-۸۳
- ۱۳- مرادی ح، درستی ا، حسینی م، صدرزاده ی. آگاهی، نگرش و کاربست تغذیه ای مادران کودکان ۳۶-۶ ماهه کرمان ۱۳۸۵. *مجله دانشکده پزشکی داپزشکی تهران*. ۱۳۸۵؛ ۶۴(۱): ۷۳-۶۹
- ۱۴- اصفهان کلاته ا، میردار ش، صادق پور ب. بررسی و مطالعه میزان چاقی و اضافه وزن و ارتباط آن با آمادگی قلبی تنفسی دانش آموزان دختر ۱۲ تا ۱۴ سال شهر علی آباد کتول. پایان نامه جهت دریافت مدرک کارشناسی ارشد. دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه مازندران. ۱۳۸۴
- ۱۵- خواجهی شجاعی ک، پارسایی س، فلاح ن. آگاهی، نگرش و عملکرد زنان باردار مراجعه کننده به بیمارستان های دانشگاهی شهر تهران در مورد تغذیه دوران بارداری. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان*. ۱۳۸۰؛ ۳(۸): ۷۵-۷۰