



دراسة الوعي بالغذاء الصحي واللياقة البدنية في مملكة البحرين

لشركة زاركا إنترآكتيف بالتعاون مع ادارة تعزيز الصحة بوزارة الصحة في مملكة البحرين
تمثلها شركة المباشرة لتقنية المعلومات (ذ.م.م)
أغسطس 2012

الملخص من اعداد: د. عبير الغاوي





خلفية عن الدراسة:

- دراسة الوعي الصحي واللياقة البدنية هي دراسة قامت شركة زاركا إنترآكتيف بإجرائها بالتعاون مع وزارة الصحة في مملكة البحرين وذلك بحسب مذكرة تفاهم تم توقيعها بين الوزارة وشركة زاركا في ابريل 2012 والتي تتضمن إعداد البحوث الدورية لتقييم السلوكيات وأنماط الحياة وتدريب العاملين بالوزارة على هذه البحوث الالكترونية وتعتبر هذه الدراسة الرابعة بين سلسلة الدراسات التي تم القيام بها خلال الثلاث سنوات الماضية.
- وتساهم الشركة ضمن التزامها بمسئوليتها الاجتماعية في تقديم الدراسات الدورية المتعلقة بالصحة واللياقة لقياس سلوكيات المواطنين والمقيمين في دول الخليج بما يساهم في الحصول على مؤشرات لتحديد الأولويات ومعرفة المشاكل الصحية التي تحتاج لايجاد الحلول لها وتقييم تأثير البرامج الوطنية التي تقوم بها المؤسسات الحكومية والأهلية بما فيها برامج وزارة الصحة.

الهدف من الدراسة:

- هو فهم مدى اهتمام المواطنين والمقيمين بصحتهم الشخصية ولياقتهم البدنية خلال مشوار حياتهم.
- خلق الوعي الصحي العام بين السكان من خلال المشاركين بالدراسة.
- تقاسم نتائج الدراسة مع الجهات الصحية في مملكة البحرين لتساعدها في التخطيط للحملات الصحية التوعوية.



خطوات البحث:

- بدأ العمل الميداني في الفترة الواقعة من يونيو 2012 إلى يوليو 2012.
- كما تم الاستعانة بوسائل التواصل الاجتماعي والموقع الرسمي لوزارة الصحة في مملكة البحرين.
- تم تطبيق الاستبيان من خلال العينة العشوائية. حيث تم دعوة المشاركين عبر البريد الإلكتروني ومواقع التواصل الاجتماعي والموقع الإلكتروني الرسمي لوزارة الصحة في مملكة البحرين.

ملخص النتائج:

شارك في المسح 287 مشارك من البالغين (25 سنة فما فوق) معظمهم من الذكور حيث بلغت نسبتهم 75% و ربع المشاركين من الإناث. وكان اغلب المشاركين بحريني الجنسية 63% وتلى ذلك الجالية الهندية 12% و المصرية 8%. وبلغ عدد المشاركين من الاردن والولايات المتحدة وبريطانيا و نذرلاند 4% بالتساوي لكل من هذه الدول.

ثلث المشاركين كانوا من الفئة العمرية 35-44 و الثلث الثاني في الفئة العمرية 55 سنة فما فوق. اما المشاركين في الفئة العمرية 25-34 فقد بلغت نسبتهم 13% وال 45-54 سنة بلغت نسبتهم حوالي الخمس 21%. وبلغت نسبة المتزوجون 63%.



النشاط البدني:

- صرح الثلث (32%) من المشاركين بأنهم يمارسون أي نوع من أنواع الألعاب الرياضية بمعدل 3 مرات في الأسبوع، بينما قال ثلث آخر (29%) من المشاركين بأنهم يمارسون الرياضة من حين لآخر، في حين أن (15%) ذكروا بأنهم لا يمارسون الألعاب الرياضية أبداً.
- أكثر من نصف المجيبين (57%) قالوا بأنهم يعملون في البيت يومياً إلى 2-3 مرات في الأسبوع.
- كشفت الدراسة بأن المشي هو أكثر أنواع الرياضة ممارسة في البحرين بنسبة (67%) يليها الركض بنسبة (28%)، ثم تمارين الوزن بـ (28%) وأخيراً الأيروبيكس بـ (27%).
- أظهرت الدراسة بأن الوعي لممارسة الرياضة من مرة إلى مرتين أسبوعياً قد ازداد من (7%) إلى (24%) مقارنة بالدراسات السابقة.

التدخين:

- أكد (15%) من المشاركين بأنه يقوم بتدخين أقل من باكيت سجائر واحد في اليوم. في حين أن أكثر من (65%) قالوا بأنهم لا يدخنون.
- بينت الدراسة بأن (19%) من البحرينيين المشاركين بالبحث يدخنون السجائر (أقل من باكيت واحد) يومياً، في حين أن ثلث المدخنون ومن هم في عمر 25-34 عاماً يقومون بالتدخين أكثر من باكيت سجائر واحد في اليوم.



العادات الغذائية:

وجبة الإفطار:

- أظهرت الدراسة بأن 9 من بين كل 10 أشخاص (89%) تقريباً ممن شملهم الاستطلاع يتناولون وجبة الإفطار.
- ذكر أقل من ثلاثة أرباع (71%) من الأشخاص الذين يتناولون الفطور بأنهم يتناولون الوجبة الفطور بشكل يومي.
- ذكر ثلث المشاركين بالدراسة (34%) ممن لا يتناولون وجبة الإفطار بأنه ليس لديهم الوقت الكافي لذلك، بينما هناك ثلث آخر من المشاركين (34%) يعتقدون بأنها ليست وجبة مهمة في اليوم.

تناول الخضراوات والفواكه:

- تتفاوت نسبة تناول الخضراوات والفواكه لدى المشاركين و تبين ان نسبة كبيرة قد لا تتناول هذه الاطعمة
- ذكر (45%) من المشاركين بالاستبيان بأنهم يتناولون الفواكه الطازجة بشكل يومي بينما يتناول ثلث آخر من المشاركين (33%) الخضراوات الورقية بشكل يومي.
- في حين أن أكثر من ربع المشاركين (26%) صرحوا بأنهم يتناولون الفواكه الطازجة في بعض الأوقات و ذكر أكثر من ثلث المشاركين (37%) بالاستبيان بأنهم يتناولون الخضراوات الورقية في بعض الأحيان.
- صرح أكثر من ثلثي المشاركين (67%) بأنهم يتناولون أنواع أخرى من الخضراوات مثل (الفاصوليا والبازلاء والعدس) في بعض الأوقات.



تناول اللحوم:

- يكثُر البحرينيون من تناول السمك حيث قال أكثر من نصف المشاركين (52%) في الدراسة بأنهم يتناولون السمك بشكل متكرر، بينما صرح (41%) بأنهم يتناولون السمك في بعض الأوقات.
- كما يحرص المشاركون على تناول اللحوم القليلة الدهون المشبعة حيث يفضل سبعة من كل عشرة من المشاركين بالدراسة (70%) تناول الدجاج بدون الجلد بشكل متكرر.

الأطعمة المقلية والحلويات :

- كشفت الدراسة الحالية ومقارنة بالدراسة السابقة بأن الناس أصبحوا أكثر وعياً فيما يتعلق بتناول الأطعمة المقلية، والتي تعتبر مصدر للدهون المشبعة والدهون المتحولة. حيث أن لا أحد يتناول الأطعمة المقلية كل يوم بينما كان هناك (9%) و (6%) ممن يتناولون الأطعمة المقلية يومياً في الدراستين السابقتين.
- وتبين الدراسة إلى أن أقل من نصف المشاركين (46%) يتناولون الأطعمة المقلية من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع، في حين أن (23%) لم يتناولوا الأطعمة المقلية أبداً.
- تبين أن أقل من نصف المشاركين بالاستبيان بأنهم (45%) يأكلون الشوكولا والحلويات والساكر كل يوم إلى ثلاث مرات في الأسبوع.



منتجات الألبان :

- يتناول معظم المشاركين الألبان القليلة الدسم حيث أكد ثلثين (66%) من البحرينيين أنهم يتناولون منتجات الألبان قليلة الدسم، بينما أكثر من الربع (27%) يتناولون المنتجات كاملة الدسم، مقارنة بـ (69%) من المغتربين العرب ممن يتناولون منتجات الألبان عالية الدسم.
- وأظهرت الدراسة بأن الإناث أكثر اهتماماً ووعياً بتناول منتجات الألبان من الذكور، حيث تبين أن (84%) من الإناث يتناولون المنتجات الأقل دسماً مقابل (66%) من الذكور.

شرب المياه:

- أكثر من نصف البحرينيين (53%) ممن اشتركوا في الدراسة ذكروا بأنهم يشربون عبوتان كبيرتان من مياه الشرب على الأقل يومياً، بينما أكثر من ثلثي المشاركين (66%) من الجنسيات الأخرى (المغتربين الغربيين، المغتربين العرب، المغتربين الآسيويين) صرحوا بأنهم يشربون على الأقل عبوة واحدة (ليتر ونصف) من المياه يومياً.
- تشرب الإناث مياه الشرب أكثر من الذكور (من 1.5 إلى 3 لترات) أي ما يعادل (83%) للإناث مقابل (67%) للذكور.
- إن المعدل لشرب عبوتان كبيرتان من الماء على الأقل قد ازداد من نسبة (25%) إلى (45%) عن الدراسة السابقة.



الاستجابة للتوتر والضغط:

- صرح أكثر من ثلث المشاركين بالاستبيان (35%) بأنهم يذهبون إلى التلفاز عندما يشعرون بالتوتر، في حين أن (11%) فقط يدخنون، بينما (16%) يذهبون إلى النادي الرياضي أو يقومون ببعض الألعاب الرياضية.
- تفوقت الإناث على الذكور بتناول الشوكولا أو الأيس كريم وذلك بنسبة (17%) للإناث مقابل (5%) فقط للذكور، في حين أن (16%) من الذكور يذهبون للتدخين عندما يشعرون بالتوتر، في حين أن لا أحد من الإناث يدخن عندما يشعر بالتوتر.
- حوالي ثلث البحرينيين المشاركين بالدراسة (34%) صرحوا بأنهم يذهبون لمشاهدة التلفاز عندما يشعرون بالتوتر، وهذا ما ينطبق أيضاً على المغتربين الآسيويين والمغتربين العرب بنسبة (34%).

النوم والاسترخاء :

- يشكو الكثير من المشاركين من قلة حصولهم على النوم حيث كشفت الدراسة بأن أكثر من ربع المشاركين (27%) فقط يحصلون على قسط كافٍ من النوم (8 ساعات يومياً) كل يوم مقارنة بالدراستين السابقتين حيث أشارت النتائج إلى (52%) و (45%).
- وإن ما يقارب من (42%) من المشاركين بالدراسة قالوا بأنهم لا يحصلون أبداً على القسط الكافٍ من النوم (8 ساعات يومياً) أبداً أو في أنهم يحصلون عليه في عطلة نهاية الأسبوع.



- ذكر ما يقارب (65%) من المشاركين بأنهم يحصلون على الهواء النقي أو يقضون بعض الوقت خارج المنزل كالشاطئ أو الحديقة في عطلة نهاية الأسبوع فقط. كما ان أغلب المشاركين (89%) لم يمارسوا اليوغا أو التأمل أبداً.

الممارسات الصحية:

- تقوم الغالبية العظمى (78%) من المشاركين بفحص تواريخ الانتاج وانتهاء الصلاحية على علب المنتجات الغذائية بشكل عام.
- وبشكل مثير للاهتمام، صرح أربعة من كل عشرة مشاركين (39%) بأنهم لا يتناولون الدواء الموصوف من قبل الطبيب.

المعرفة:

- تبين أن (50%) من المشاركين لا يعرفون كيفية حساب مؤشر كتلة الجسم.
- أقل من نصف المشاركين (45%) صرحوا بأنهم يجدون أنفسهم بأنه لديهم سمنة أو زيادة طفيفة في الوزن.
- أقل من ثلاثة أرباع (71%) من المشاركين يعتقدون بأن الطعام الصحي يتألف من مزيج من المنتجات بما فيها البروتينات.



الفحوص الطبية:

- مقارنةً بالدراسات السابقة فإن نسبة الأشخاص الذين يقومون بزيارة طبيب الأسرة أو الطبيب العام للفحص الطبي الروتيني سنوياً قد ازدادت عن الدراسة السابقة من نسبة (28%) في الدراسة الأولى إلى (40%) في الثانية، وصولاً إلى (50%) في الدراسة الحالية.
- أكثر من نصف المشاركين (56%) بينوا بأنهم يقومون بزيارة طبيب الأسنان من أجل الفحص العام الروتيني.
- صرح حوالي ثلث البحرينيين المشاركين بالدراسة (34%) بأنهم يقومون بزيارة الطبيب العام أو طبيب الأسرة للفحص الطبي الروتيني بشكل سنوي، في حين أن جميع المقيمين الغربيين في البحرين صرحوا بأنهم يقومون بالزيارة بشكل سنوي.

القيادة والأمان:

- صرح غالبية المشاركين في البحث (80%) بأنهم دائماً ما يضعون حزام الأمان أثناء القيادة، بينما قال (16%) بأنهم لم يضعوا حزام الأمان أبداً أو أنهم يضعوه في بعض الأوقات.
- أكد نصف المشاركين (50%) بالدراسة بأنهم دائماً يتأكدون فيما إذا كان باقي الركاب يضعون حزام الأمان أثناء القيادة. وستة من أصل عشرة أشخاص (59%) شاركوا بالبحث صرحوا بأنهم يتأكدون من أن طفلهم يجلس في مقعده المخصص.



- قال أكثر من نصف المشاركين بالبحث (54%) بأنهم يتحدثون من خلال الجوال بدون السماعات في بعض الأوقات أثناء القيادة، بينما صرح (16%) بأنهم يتحدثون من خلال الهاتف الجوال بدون سماعات دائماً أثناء القيادة.
- في حين أن واحد من كل عشرة (8%) تقريباً صرحوا بأنهم يرسلون الرسائل النصية ويقومون بالردشة دائماً أو غالباً أثناء القيادة.