



ملخص دراسة الوعي بالغذاء الصحي واللياقة البدنية في مملكة البحرين الموجة الخامسة – 2014

شركة زاركا إنترآكتيف بالتعاون مع إدارة تعزيز الصحة

أعدّ الملخص:

د. عبير محمد الغاوي

رئيس قسم الدراسات والبحوث والانتاج

إدارة تعزيز الصحة



خلفية عن الدراسة

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

الهدف من الدراسة:

- قياس الوعي والسلوكيات الصحية خاصة فيما يتعلق بالغذاء والنشاط البدني والتدخين والسلامة والفحوص الدورية لدى سكان مملكة البحرين من مواطنين ومقيمين.
- فهم مدى اهتمام المواطنين والمقيمين بصحتهم الشخصية ولياقتهم البدنية خلال مشوار حياتهم.
- الاستفادة من نتائج الدراسة في التخطيط لحمات التوعية الصحية وتقييم مدى تأثير البرامج الحالية.

خطوات البحث

- بدأ العمل الميداني في الربع الأول من عام 2014 وتم تحليل النتائج من قبل شركة زاركا خلال شهر أبريل 2014.
- تم تطبيق الاستبيان من خلال العينة العشوائية. حيث تمت دعوة المشاركين عبر البريد الإلكتروني ومواقع التواصل الاجتماعي والموقع الإلكتروني الرسمي لوزارة الصحة في مملكة البحرين للمشاركة في استبانة إلكترونية مدتها 10 دقائق.

ملخص النتائج

فيما يلي ملخص سريع لنتائج البحث ويمكن الحصول على التقرير كاملاً من موقع ادارة تعزيز الصحة <http://he.moh.gov.bh/>

شارك في المسح 501 مشارك من البالغين (16 سنة فما فوق) معظمهم من الإناث حيث بلغت نسبتهم 61% والذكور 39%. وكان أغلب المشاركين بحرينيين الجنسية 86% ويلي ذلك الجالية الآسيوية 8% والعربية 2% ثم الغربية 1%. حيث أن ثلثي المشاركين كانوا من الفئة العمرية من 25-34 سنة والفئة العمرية من 35-44 سنة أما المشاركون من الفئة العمرية من 45-54 سنة بلغت نسبتهم 23% والـ 55 سنة فما فوق فقد بلغت نسبتهم 5%. وبلغت نسبة المتزوجون 83%.

النشاط البدني

- يمارس معظم المشاركون الرياضة بمعدلات مختلفة في الاسبوع (78%) فقد صرّح 23% منهم بأنهم يمارسون أي نوع من أنواع الألعاب الرياضية بمعدل 3 مرات في الاسبوع، بينما قال ثلث آخر 35% من المشاركين بأنهم يمارسون الرياضة من حين لآخر، في حين أن 22% ذكروا بأنهم لا يمارسون الألعاب الرياضية أبداً بزيادة 7% عن الدراسة السابقة (15%).

- كشفت الدراسة بأن المشي هو أكثر أنواع الرياضة ممارسة في البحرين بنسبة 82% يليها الأيروبيكس بـ 23% ثم الجري بنسبة 15%، ثم تمارين الوزن 9%.

التدخين

- أكد (87%) من المشاركين بأنهم لا يدخنون بشكل عام في حين قال 88% من البحرينيين بأنهم لا يدخنون .
- بلغت نسبة التدخين بين النساء 3% و 14% بين الرجال بشكل عام.
- بالنسبة للمدخنين فقد بينت الدراسة بأن العرب المشاركين بالدراسة هم أعلى في كمية التبغ المستخدمة حيث أن 25% منهم يدخنون أكثر من علبة سجائر واحدة في اليوم. بينما يدخن معظم الغربيين أقل من علبة واحدة يومياً 50%.

العادات الغذائية:

وجبة الإفطار:

- أظهرت الدراسة أن غالبية المستطلعين يعتمدون نظام ثلاث وجبات في اليوم، مع التركيز الرئيسي على وجود وجبة الفطور الصحية حيث يتناول 87% تقريباً ممن شملهم الاستطلاع وجبة الإفطار يومياً.
- بلغت نسبة الأشخاص الذين يتناولون وجبة الفطور بشكل يومي 79% بزيادة مقدارها 8% عن المسح السابق. وتصدر الأجانب الغربيين القائمة 100% مقارنة بالبحرينيين 81%.
- علل 73% من المشاركين بالدراسة ممن لا يتناولون وجبة الإفطار بأنه ليس لديهم الوقت الكافي لذلك، بينما انخفضت نسبة المشاركين الذين يعتقدون بأنها ليست وجبة مهمة في اليوم من 34% الى 27%.

تناول الخضراوات والفواكه:

- ذكر 31% من المشاركين بالاستبيان بأنهم يتناولون الفواكه الطازجة بشكل يومي و 29% بشكل متكرر مقارنة بـ 45% من المشاركين في عام 2012 الذين يتناولون الفواكه يومياً.
- يتناول حوالي ثلث المشاركين الخضراوات الورقية بشكل يومي (30%) و 41% بشكل متكرر.
- في حين أن ثلث المشاركين (38%) صرحوا بأنهم يتناولون الفواكه الطازجة في بعض الأوقات وذكّر ربع المشاركين 25% بالاستبيان بأنهم يتناولون الخضراوات الورقية في بعض الأحيان.
- صرّح أقل من ثلثي المشاركين 59% بأنهم يتناولون البقول مثل (الفاصوليا والبازلاء والعدس) في بعض الأوقات و 29% قالوا بأنهم يتناولونها أحياناً.

تناول اللحوم:

- يتناول البحرينيون السمك حيث قال أكثر من نصف المشاركين 56% في الدراسة بأنهم يتناولون السمك بشكل متكرر، بينما صرّح 34% بأنهم يتناولون السمك في بعض الأوقات.
- تظهر الدراسة بأن الدجاج هو البروتين المفضل للمشاركين حيث أن 74% يتناولونه مقارنة بـ 44% من العينة يتناولون اللحوم الحمراء بشكل متكرر.

الأطعمة المقلية والحلويات:

- تبين الدراسة إلى أن أقل من نصف المشاركين 45% يتناولون الأطعمة المقلية من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع، في حين أن 10% لم يتناولوا الأطعمة المقلية أبداً مقارنة بـ 23% في دراسة عام 2012.
- يتناول 13% من المشاركين الحلويات بشكل يومي مقارنة بـ 9% فقط منهم يتناولون المكسرات يومياً.
- تبين أن نصف المشاركين بالاستبيان 50% يأكلون الشوكولا والحلويات والساكر أحياناً ولكن قلل معظمهم تناولها عن السابق.

منتجات الألبان:

- انخفض تناول الألبان قليلة الدسم حيث أكد 43 % من البحرينيين أنهم يتناولون منتجات الألبان قليلة الدسم مقارنة بثلاثين منهم (66%) عام 2012، مقارنة بـ 75% من المغتربين العرب ممن يتناولون منتجات الألبان قليلة الدسم.
- أظهرت الدراسة بأن الإناث أكثر اهتماماً ووعياً بتناول منتجات الألبان من الذكور، حيث تبين أن (50%) من الإناث يتناولون المنتجات الأقل دسماً مقابل (31%) من الذكور.

شرب المياه:

- أكثر من نصف البحرينيين 52% ممن اشتركوا في الدراسة ذكروا بأنهم يشربون أقل من 8 أكواب يومياً، بينما 24 % يتناولون 8 أكواب وأكثر يومياً.
- أكثر من نصف المغتربين الغربيين يشربون أكثر من 8 أكواب ماء يومياً.
- بلغت نسبة الإناث اللاتي يشربن 8 أكواب ماء أو أكثر 27% مقابل 31% للذكور.

الاستجابة للتوتر والضغوط

- صرّح ثلث المشاركين بالاستبيان 31% بأنهم يستخدمون الهاتف النقال عندما يشعرون بالتوتر و 18% يشاهدون التلفاز ، بينما (16%) يتناولون الشوكولاتة و 11% يذهبون إلى النادي الرياضي أو يقومون ببعض الألعاب الرياضية و 8% يدخنون .
- 83% من المشاركين لم يمارسوا اليوغا مطلقاً.

النوم والاسترخاء :

- يشكو الكثير من المشاركين من قلة حصولهم على النوم حيث كشفت الدراسة بأن 40% من المشاركين يحصلون على قسطٍ كافٍ من النوم (8 ساعات يومياً) كل يوم مقارنة بالدراسة السابقة حيث أشارت النتائج إلى (27%) فقط.
- إن ما يقارب 62% من المشاركين بالدراسة قالوا بأنهم يحصلون على غفوة في الظهيرة يومياً إلى 3 مرات في الأسبوع بينما 11% يحصلون على الغفوة في عطلة نهاية الأسبوع فقط.
- ذكر ما يقارب 61% من المشاركين بأنهم يحصلون على الهواء النقي أو يقضون بعض الوقت خارج المنزل كالتشاطيء أو الحديقة في عطلة نهاية الأسبوع.
- كما أن أغلب المشاركين (89%) لم يمارسوا اليوغا أو التأمل أبداً.

الممارسات الصحية

- تقوم الغالبية العظمى 81% من المشاركين بفحص تواريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية على علب المنتجات الغذائية بشكل عام مقارنة (78%) في عام 2012.
- بلغت نسبة المشاركين الذين يتناولون الدواء الموصوف من قبل الطبيب بشكل يومي 51%.
- زادت ممارسة الفحص الصحي للفرد على أساس منتظم في هذا الربع، حيث أن الكثير من المجيبين يعتمدون الحفاظ على مراقبة منتظمة على صحتهم. وقال حوالي 59% من أفراد العينة بأنهم يتحققون من أوزانهم بانتظام وحوالي 23% منهم شخصياً يرصدون ضغط الدم لديهم.

المعرفة

- تبين أن 60% من المشاركين يجدون أنفسهم بأنه لديهم سمنة أو زيادة طفيفة في الوزن مقارنة بـ (45%) في الدراسة السابقة بينما 33% يرون أنّ أوزانهم طبيعية.
- 43% من المشاركين يعتقدون بأنهم يتناولون الطعام الصحي بشكل يومي.
- أشار معظم المشاركين 64% أن اتباع نظام غذائي صحي يومي ينبغي أن يتألف من كمية متوازنة من الكربوهيدرات والبروتين والدهون المنخفضة.

الفحوص الطبية

- مقارنة بالدراسات السابقة فإن نسبة الأشخاص الذين يقومون بزيارة طبيب الأسرة أو الطبيب العام للفحص الطبي الروتيني سنوياً قد انخفضت عن الدراسة السابقة من نسبة (50%) في الدراسة الرابعة إلى 32% في الدراسة الحالية.
- أقل من نصف المشاركين 42% بينوا بأنهم يقومون بزيارة طبيب الأسنان من أجل الفحص العام الروتيني السنوي (56% في 2012) و 17% منهم بشكل نصف سنوي.
- تزور 17% من النساء طبيبة النساء لعمل الفحوص الدورية سنوياً بينما لم تقم 78% من النساء بهذه الزيارة.
- 10% من المشاركين قاموا بزيارة أخصائي تغذية بينما لم يقم بذلك أبداً 80% من العينة.

القيادة والأمان

- صرّح 51% من المشاركين في البحث بأنهم دائماً ما يضعون حزام الأمان أثناء القيادة مقارنة بـ (80%) في عام 2012، بينما قال 34% بأنهم لم يضعوا حزام الأمان أبداً أو أنهم يضعوه في بعض الأوقات.
- أكد 45% من المشاركين بانهم يضعون أطفالهم بالكراسي المخصصة لذلك بالسيارة و 5% منهم لا يقومون بذلك بتاتاً.

- أكد 32% من المشاركين بالدراسة بأنهم دائماً يتأكدون فيما إذا كان باقي الركاب يضعون حزام الأمان أثناء القيادة مقارنة بـ (50%) في عام 2012.
- قال 41% من المشاركين بالبحث بأنهم يتحدثون من خلال الهاتف النقال بدون السماعات في بعض الأوقات أثناء القيادة (54% في 2012)، بينما صرّح 18% بأنهم يتحدثون من خلال الهاتف النقال بدون سماعات دائماً أثناء القيادة. (16% في 2012)
- في حين أن 30% تقريباً صرحوا بأنهم يرسلون الرسائل النصية ويقومون بالردشة دائماً أو غالباً أثناء القيادة. (8% في 2012)

خصائص ومزايا البحث

- 1- توفير بيانات دورية تساعد في قياس الوعي الصحي والسلوكيات الصحية المتعلقة بأنماط الحياة الصحية في مملكة البحرين وتتبع التغير في توجهات وأنماط حياة السكان .
- 2- توفير الدعم التقني اللوجستي في إجراء البحوث واستطلاعات الرأي الإلكترونية.
- 3- استنباط المجالات ومواقع الخلل التي تحتاج إلى إجراء مزيد من الدراسات النوعية والكمية .

العوائق والتحديات:

- ضعف الاستجابة للمشاركة في البحث وإن كان هناك زيادة 74% في عدد المشاركين مقارنة بالبحث السابق.
- صعوبة توفير قاعدة بيانات إلكترونية لجميع سكان مملكة البحرين .
- العينة غير ممثلة إحصائياً لجميع سكان البحرين وخاصة ممن لا تتوفر لديهم وسائل الاتصال الحديثة.
- اعتماد الدراسة على تقدير المشاركين في بعض البيانات مثلاً تلك المتعلقة بالوزن الطبيعي والغذاء الصحي.
- ضعف الإمكانيات والموارد المتاحة لإجراء البحوث واستطلاعات الرأي .

التوصيات:

- 1- الاستفادة من بيانات ونتائج البحث في تقييم البرامج الوقائية الحالية والتخطيط للبرامج المستقبلية .
- 2- مشاركة نتائج البحث مع الشركاء من داخل وزارة الصحة وخارجها من جهات حكومية ومؤسسات المجتمع المدني والقطاع الخاص للنهوض بالمسئولية المشتركة في تعزيز صحة المجتمع .
- 3- الحاجة لإجراء بحوث وطنية دورية ممثلة لسكان البحرين كافة فيما يتعلق بأنماط الحياة الصحية.
- 4- التعاون مع الجهات البحثية الأخرى للاستفادة من خبراتها في هذا المجال مثل الجهات الأكاديمية والجهاز المركزي للإحصاء .