معاونت تحقیقات وفناوری

بررسی شیوع چاقی و برخی عوامل مرتبط با آن در دانشجویان پسر ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی شهرزابل

مجری : دکتر فهیمه خوشابی استادیار گروه تغذیه

همکار: سمیه باقری

منبع : واحد ترجمان دانش دانشگاه علوم پزشکی زابل

گزارش بزرگ پژوهشی ۴۰۲۰۰۰۱۴۰

خلاصه پژوهش در یک نگاه :

این مطالعه با هدف ارزیابی میزان شیوع چاقی و برخی عوامل مرتبط با آن، بر روی ۳۴۰ دانشجوی پسر ساکن در خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی زابل انجام شده است. یافته‌های اصلی این پژوهش نشان می‌دهد که میزان اضافه وزن در میان این دانشجویان ۱۵,۷ درصد و میزان چاقی ۸ درصد است که این ارقام لزوم توجه جدی به سبک زندگی دانشجویی را برجسته می‌سازد.

مهمترین یافته‌های آماری تحلیلی :

یافته های به دست آمده از بررسی دانشجویان نشان دهنده حقایق آماری زیر است:

همان‌طور که اشاره شد، شیوع اضافه‌وزن ۱۵,۷٪ و شیوع چاقی ۸٪ ارزیابی گردید

میانگین شاخص‌های تن‌سنجی (آنتروپومتریک) در دانشجویان مورد بررسی شامل: دور کمر؛ دور باسن و نسبت دور کمر به دور باسن در دانشجویان مورد بررسی بترتیب ۱۰/۸۰ ± ۷۸ /۶۸ سانتی متر ؛ ۵/۹۶ ± ۹۸/۵۴ سانتی متر و ۰/۰۹ ±۰/۸۳ بود. در این مطالعه بین نسبت دور کمر به دور باسن با «تعداد دفعات مصرف fast food درهفته » و« سابقه ی چاقی دراقوام درجه یک » ارتباط معناداری مشاهده شد($P<0.05$).

ابعاد وپیامدهای چاقی در دانشجویان

در دهه های اخیر، چاقی به یکی از مهم‌ترین چالش‌های سلامت عمومی تبدیل شده است. روند رو به رشد این عارضه در میان اقشار جوان، به ویژه دانشجویان، نگرانی‌های عمیقی را برای نظام سلامت به همراه داشته است. دانشجویان با ورود به محیط دانشگاه و خوابگاه ، با تغییرات اساسی در سبک زندگی مواجه می‌شوند؛ عواملی نظیر استقلال در انتخاب الگوی غذایی، استرس‌های تحصیلی و کاهش چشمگیر فعالیت بدنی، آن‌ها را در معرض خطر بالای افزایش وزن قرار می‌دهد.

پیامدهای این پدیده در میان دانشجویان چند بعدی بوده و شامل موارد زیر است:

پیامدهای جسمانی: افزایش وزن، زنگ خطری برای بالا رفتن احتمال ابتلا به بیماری‌های متابولیک و قلبی–عروقی در سنین بالاتر است.

پیامدهای روانی: چاقی می‌تواند منجر به افت اعتماد به نفس، افزایش سطح اضطراب و کاهش رضایت فرد از تصویر بدنی خود شود.

پیامدهای تحصیلی: مجموعه این اختلالات در سلامت جسمی و روانی، در نهایت می‌تواند تمرکز دانشجو را مختل کرده و عملکرد تحصیلی او را تحت تأثیرات منفی قرار دهد.

پیام‌های کلیدی و راهکارهای عملیاتی

جهت مدیریت و بهبود این شرایط، اجرای سیاست‌های زیر توصیه می‌شود:

ارتقای آگاهی پایدار: طراحی و اجرای مداوم برنامه‌های آموزشی جذاب در زمینه تغذیه سالم و ترویج سبک زندگی فعال برای دانشجویان.

اصلاح محیط غذایی از طریق : نظارت بر بوفه‌ها و سلف سرویس‌های دانشگاه جهت کاهش عرضه غذاهای پرکالری و جایگزینی آن‌ها با گزینه‌های سالم، باکیفیت و در دسترس.

توسعه امکانات ورزشی: تجهیز زیرساخت‌های ورزشی خوابگاه‌ها و تشویق دانشجویان به مشارکت در برنامه‌های مفرح و گروهیِ بدنی.

تقویت خدمات مشاوره‌ای: ارائه خدمات مشاوره تخصصی در دو حوزه «تغذیه» و «سلامت روان» در مراکز مشاوره دانشجویی، جهت کمک به مدیریت اصولی وزن و اصلاح رفتارهای ناسالم.

محدودیت‌های پژوهش

این پژوهش یک مطالعه‌ی مقطعی (Cross-sectional) است؛ لذا برای درک دقیق‌ترِ روابط علت و معلولی و تأثیرات طولانی‌مدت، انجام مطالعات آینده نگر (کوهورت) و کارآزمایی‌های مداخله‌ای در آینده ضروری به نظر می‌رسد.

جمع‌بندی نهایی سیاست گذاری

شیوع چاقی در میان دانشجویان، چالشی رو به رشد و زنگ خطری در حوزه سلامت عمومی است که نیازمند توجه جدی، فوری و همه جانبه ی سیاست گذاران و مدیران دانشگاهی است. طراحی و اجرای مداخلات چند سطحی، شامل آموزش مستمر سلامت، بهبود کیفیت غذای عرضه شده در دانشگاه و توسعه برنامه‌های ورزشی می‌تواند نقشی کلیدی در مهار این عارضه در گروه هدف ایفا کند. سرمایه گذاری و توجه به این موضوع، نه تنها ضامن ارتقای سلامت نسل جوان است، بلکه در بلند مدت به کاهش چشمگیر بار بیماری‌های غیرواگیر جامعه کمک شایانی خواهد کرد.