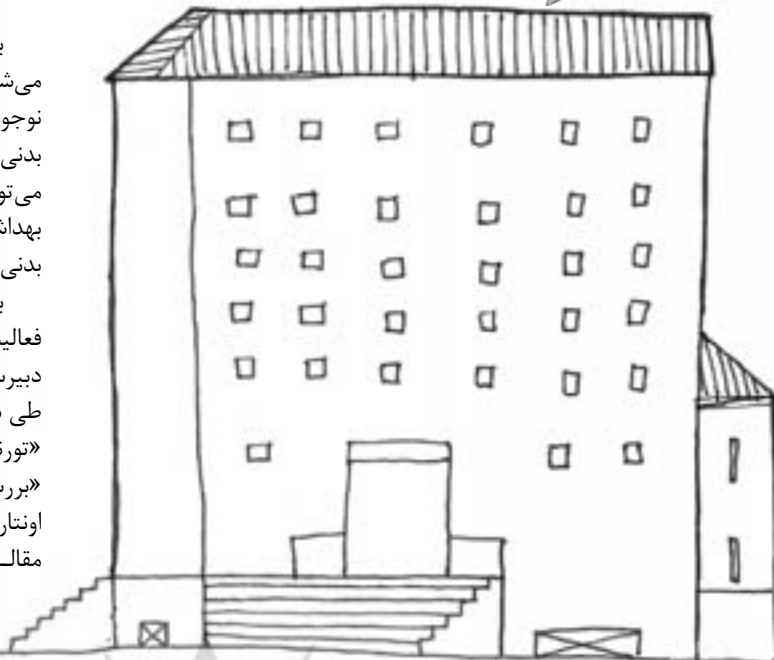


برنامه‌های تربیت‌بدنی که در مدارس ارائه می‌شوند، فرصت‌هایی منظم و ساختارمند برای نوجوانان مهیا می‌کنند تا بتوانند در فعالیت‌های بدنی در حد متوسط یا شدید، شرکت کنند. این امر می‌تواند زمینه‌ساز دستیابی به اهداف مورد نظر بهداشت عمومی کانادا، مبنی بر ۹۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه شود [Canda's physical ... ۲۰۰۲].

برای آزمون میزان فراوانی و تمایل شرکت در فعالیت‌های تربیت‌بدنی بین دانش‌آموزان دوره‌ی دبیرستان (پایه‌های ۹ تا ۱۲) در «اونتاریو»<sup>۱</sup> (کانادا) طی سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۵، محققان دانشگاه «تورنتو»<sup>۲</sup> و دانشگاه «گیولف»<sup>۳</sup>، داده‌های حاصل از «بررسی میزان استفاده از مواد مخدر بین دانش‌آموزان اونتاریو»<sup>۴</sup> (OSDUS) را تجزیه و تحلیل کردند. مقاله‌ی حاضر نتایج حاصل از همین تجزیه و تحلیل



## تربیت‌بدنی در دبیرستان‌های اونتاریوی کانادا

● ترجمه‌ی مسعود یوسفی، کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و دبیر تربیت‌بدنی شهرستان محمود آباد؛  
سیده طیبه علوی، کارشناس ادبیات فارسی و دبیر شهرستان نور





سال یک بار از سال ۱۹۹۲ تا ۲۰۰۵؛ توسط این ناظران جمع‌آوری شده‌اند. حجم نمونه در سال‌های ۱۹۹۹، ۲۰۰۱، ۲۰۰۳ و ۲۰۰۵ به ترتیب ۱۴۹۵، ۱۲۷۸، ۴۶۹۳ و ۵۷۹۴ نفر بوده است. میزان تکمیل پرسش‌نامه‌ها توسط دانش‌آموزان به ترتیب ۷۶، ۷۱، ۷۲ و ۷۲ درصد و میزان شرکت مدارس به ترتیب ۸۸، ۷۴، ۹۰ و ۹۵ درصد بوده است. طی سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۵، دامنه‌ی تغییرات در میزان پاسخ هر پایه تحصیلی از ۷۰ درصد به ۷۷ درصد برای پایه‌ی ۹، از ۶۸ درصد به ۷۶ درصد برای پایه ۱۰، از ۶۸ درصد به ۷۳ درصد برای پایه ۱۱ و از ۶۸ درصد به ۷۶ درصد برای پایه ۱۲ بوده است. پرسش‌های این پژوهش از گزارشات «پژوهش رفتارهای پرخطر جوانان ایالات متحده»<sup>۶</sup> (YRBS) گرفته شده [CDC, ۲۰۰۴: ۷-۸۴۴; CDC, ۲۰۰۶] و از این قرار بودند:

۱. آیا در کلاس تربیت‌بدنی ثبت‌نام کردید؟ (به منظور روشن شدن این موضوع که روی هم رفته در مدت یک هفته‌ی مدرسه‌ای، یک روز یا بیشتر در کلاس تربیت‌بدنی حضور می‌یابند.)  
۲. آیا به‌طور روزانه در کلاس تربیت‌بدنی حضور می‌یابند؟ (به منظور روشن شدن این امر که در طول یک هفته مدرسه‌ای، پنج روز در کلاس تربیت‌بدنی حضور می‌یابند.)  
۳. حداقل چند روز از پنج روز مدرسه، به مدت حداقل ۲۰ دقیقه در کلاس تربیت‌بدنی مدرسه به‌طوری به فعالیت می‌پردازید که عرق می‌کنید و به تنفس شدید می‌رسید (به منظور روشن شدن این که آیا به مدت ۲۰ دقیقه یا بیشتر، به فعالیت شدید بدنی طی یک کلاس معمول تربیت‌بدنی به مدت سه تا پنج روز در هفته می‌پردازند.)

هر چهار پژوهش OSDUS، توسط «هیئت پژوهش اصول اخلاقی و مرکز اعتیاد و بهداشت روانی» تأیید شده‌اند. تمام این پژوهش‌ها برای محاسبه‌ی حجم گروه‌های نمونه، از «روش‌های

را شرح می‌دهد. نتایج، مؤید کاهش خطی مهمی در درصد دانش‌آموزان ثبت‌نام کرده در کلاس تربیت‌بدنی از سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۵ است. دختران و دانش‌آموزان بزرگ‌تر، به‌طور مشابه به میزان کمتری در فعالیت‌های تربیت‌بدنی ثبت‌نام کرده و در فعالیت‌های شدید بدنی در یک کلاس معمول تربیت‌بدنی، شرکت کرده‌اند. همانند ایالات متحده، برنامه‌های متناسبی به منظور درگیر کردن مدارس، انجمن‌ها و سیاست‌گذاران در ایجاد یک برنامه‌ی تربیت‌بدنی مؤثر برای همه‌ی نوجوانان در اونتاریو مورد نیاز است [CDC, ۲۰۰۴: ۸۴۴-۷].

داده‌های مورد استفاده در این مطالعه از یافته‌های بررسی‌های چهار دوره‌ی دو ساله‌ی «بررسی میزان استفاده از مواد مخدر بین دانش‌آموزان اونتاریو» (OSDUS) که طی سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۵ انجام شده‌اند؛ جمع‌آوری شده‌اند. OSDUS یک مطالعه‌ی عرضی است که توسط «مرکز اعتیاد و بهداشت روانی» از سال ۱۹۷۷ برای ارزیابی میزان فراوانی رفتارهای پرخطر بهداشتی بین جوانان در اونتاریو انجام شده است. در هر یک از این چهار پژوهش، مخاطبان با استفاده از روش «نمونه‌گیری خوشه‌ای دو مرحله‌ای با یک احتمال طرح»<sup>۵</sup> انتخاب شده‌اند که جامعه‌ی آماری آن همه دانش‌آموزان پایه‌های ۹ تا ۱۲ هستند. این دانش‌آموزان عموماً در برنامه‌های مدارس در اونتاریو شرکت داشته‌اند.

نمونه‌های انتخاب شده در دو مرحله و بر اساس مدرسه و کلاس تعیین، از طریق منطقه و نوع مدرسه، گروه‌بندی شدند. حجم کلی نمونه در این مطالعه شامل ۱۳۲۶۰ دانش‌آموز پایه‌های ۹ تا ۱۲ بود. آن‌ها به‌صورت «خودتنظیمی»<sup>۶</sup> و بدون ذکر نام، پرسش‌نامه‌ها را طی یک دوره‌ی کلاسی منظم و تحت نظر ناظری آموزش دیده، تکمیل کردند. پرسش‌نامه‌ها هر دو

سری تایلور<sup>۸</sup> استفاده کرده‌اند. فراوانی تخمین زده شده و فواصل اطمینان ۹۵ درصد برای هر یک از رفتارهای مرتبط با درس تربیت‌بدنی برای هر سال پژوهش، با لحاظ کردن جنس و پایه، محاسبه شده‌اند و از مدل‌های رگرسیون منطقی برای تجزیه و تحلیل تأثیرات مستقل جنس و پایه استفاده شده است. در تجزیه و تحلیل گرایش‌ها و روندهای موقتی و گذری، زمان به عنوان متغیری تداومی با هر دو جزء خطی و غیرخطی، در نظر قرار گرفته شده است.

طی سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۵، دانش‌آموزان مذکور به نسبت دانش‌آموزان مؤنث، به‌طور نمایان‌تری از لحاظ ثبت‌نام در کلاس تربیت‌بدنی، حضور روزانه در کلاس تربیت‌بدنی و شرکت در فعالیت‌های شدید بدنی در کلاس، مثل هم بوده‌اند (جدول). دانش‌آموزان پایه‌های ۹ و ۱۰ از نظر متعهد بودن به هر یک از سه رفتار مرتبط با تربیت‌بدنی، به نسبت دانش‌آموزان پایه‌ی ۱۲، تا حد زیادی تشابه داشته‌اند. به علاوه، دانش‌آموزان پایه‌ی ۱۱ به نسبت دانش‌آموزان پایه‌ی ۱۲، از نظر ثبت‌نام مشابه بوده‌اند. در کل، با وجود برخی نوسانات سالانه، کاهش خطی مهمی ( $b = -0.05$  و  $p = 0.16$ ) برای ثبت‌نام در کلاس تربیت‌بدنی طی سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۵ مشاهده می‌شود. درصد کل دانش‌آموزان ثبت‌نام کرد. در کلاس تربیت‌بدنی از ۷۰/۳ درصد در سال ۱۹۹۹، به ۶۰/۳ درصد



در سال ۲۰۰۵، تقلیل یافته است (جدول).

کاهش خطی مشابهی نیز بین زیرگروه‌های سنی و پایه‌های تحصیلی مشاهده شده است. طی سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۵، فراوانی دانش‌آموزان حاضر در فعالیت‌های تربیت‌بدنی به‌طور روزانه، نشان دهنده‌ی گرایش خطی اندکی در کل یا بین زیرگروه‌های جنس و پایه است (جدول). این تخمین‌های میزان فراوانی، بر اساس جمعیت کل دانش‌آموزان حاصل شده‌اند (هر دو گروه، اعم از آن‌هایی که در کلاس تربیت‌بدنی ثبت‌نام کرده‌اند و آن‌هایی که ثبت‌نام نکرده‌اند). اما در این بین، تنها میان دانش‌آموزانی که در کلاس تربیت‌بدنی ثبت‌نام کرده‌اند، افزایش خطی کلی مهمی ( $b = -0.05$  و  $p = 0.32$ ) برای شرکت روزانه در کلاس تربیت‌بدنی مشاهده شده است. درصد دانش‌آموزانی که به‌طور روزانه در کلاس تربیت‌بدنی حضور یافته‌اند، از ۲۱/۳ درصد در سال ۱۹۹۹ به ۲۶/۹ درصد در سال و پایه دیده شده است. طی سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۵، فراوانی شرکت در فعالیت‌های شدید بدنی در طی یک کلاس معمول تربیت‌بدنی در بین کل کسانی که در کلاس تربیت‌بدنی شرکت کرده‌اند و در بین همه زیرگروه‌های سن و پایه، تغییر مهمی نداشته است. (جدول) (گزارش شده توسط: ج. فالکنر<sup>۹</sup>؛ جی. گودمن<sup>۱۰</sup> از دانشکده‌ی بهداشت و تربیت‌بدنی؛ ای ادلف<sup>۱۱</sup>؛ اچ ایرونیک<sup>۱۲</sup>؛ ک. آلیسون<sup>۱۳</sup> از دپارتمان علوم بهداشت عمومی، دانشگاه تورنتو؛ جی دویز<sup>۱۴</sup> از دپارتمان روابط خانوادگی و تغذیه کاربردی، دانشگاه گیولف کانادا)

## بحث و بررسی و تفسیر

همانند ایالات متحده، در کانادا نیز فراوانی اضافه وزن و چاقی طی سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۵ افزایش یافته است [Katzmarzyh]



## پی‌نوشت

1. Ontario
2. Toronto
3. Guelph
4. Ontario Student Druguse Survey (OSDUS)
5. Two-stage cluster sample with a probability design
6. Self-administered
7. Youth plisk Behavior survey (YRBS)
8. Taylor series Methods
9. G Faulkner
10. J Goodman
11. E Adlaf
12. H. Irving
13. K Auison
14. J Dwyer
15. Guelph
16. self-reported
17. test-retest reliability

## منابع

1. Canada's physical activity guides for children and youth. Ottawa, Canada: Health Canada; 2002. Available at <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/child youth/index.html>.
2. CDC. Participation in high school physical education--- United States, 1991--2003. *MMWR* 2004;53:844-7.
3. Adlaf EM, Paglia-Boak A. Drug use among Ontario students: detailed OSDUS findings, 1977-2005. Toronto, Canada: Centre for Addiction and Mental Health; 2005.
4. CDC. Youth risk behavior surveillance--- United States, 2005. *MMWR* 2006; 55(No. SS-5).
5. Katzmarzyk PT, Mason C. Prevalence of class I, II and III obesity in Canada. *CMAJ* 2006; 174:156--7.
6. Tremblay MS, Katzmarzyk PT, Willms JD. Temporal trends in overweight and obesity in Canada, 1981--1996. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2002;26:538--43.
7. Brener ND, Kann L, McManus T, Kinchen SA, Sundberg EC, Ross JG. Reliability of the 1999 Youth Risk Behavior Survey questionnaire. *J Adolesc Health* 2002; 31:336--42.

Mason & Mason, 2006: 156-7]. و این افزایش به‌ویژه بین کودکان، واضح و روشن بوده است [Tremblay, Katzmarzyk & Willms, 2002: 156-7]. شاید فعالیت بدنی یک عامل دخیل در این روند باشد. محیط مدرسه به‌عنوان مکانی شناخته شده است که در آن‌جا، همه‌ی کودکان می‌توانند صرف‌نظر از تأثیرات موقعیت اجتماعی، اقتصادی و خانوادگی در فعالیت‌های بدنی به منظور افزایش سلامتی، شرکت کنند. فراوانی ثبت‌نام در کلاس تربیت‌بدنی در اونتاریو طی سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۵ کاهش داشته است، در حالی که در میزان شرکت در فعالیت شدید بدنی در مدت یک کلاس معمول تربیت‌بدنی، بین آن‌هایی که در کلاس تربیت‌بدنی ثبت‌نام کرده‌اند، تغییری اتفاق نیفتاده است. این در حالی است که در مقام مقایسه، روندهای حاکم در ایالات متحده نیز بیانگر تغییر کلی در دو اندازه‌گیری مذکور نیست [CDC, 2004: 844-7; CDC, 2006].

مقایسه‌های جدی بیانگر افزایش در حضور روزانه در فعالیت‌های بدنی برای دانش‌آموزان ثبت‌نام کرده در کلاس‌های تربیت‌بدنی در اونتاریو، در مقایسه با کاهش تعداد آنان است که در کلاس‌های تربیت‌بدنی در ایالات متحده ثبت‌نام نکرده‌اند. گرایش‌های مشابهی نیز بین دانش‌آموزان مؤنث و دانش‌آموزان پایه‌های بالاتر مشاهده شده‌اند که در فعالیت‌های تربیت‌بدنی کمتر ثبت‌نام کرده و کمتر در آن فعال بوده‌اند.

یافته‌های مندرج در این مقاله دارای حداقل دو محدودیت است: اول، این داده‌ها صرفاً مربوط به دانش‌آموزان دبیرستان‌هایی در اونتاریو هستند که از طریق اعتبارات و منابع مالی عمومی اداره می‌شوند و شاید نشان دهنده‌ی وضعیت همه‌ی دانش‌آموزان مدارس متوسطه‌ی کانادا نباشند. دوم، به‌دلیل آنکه داده‌های OSDUS به صورت خود گزارشی<sup>۱۶</sup> هستند، میزان پاسخ‌هایی که کمتر یا بیشتر از حد واقعی ارائه شده‌اند، قابل تعیین نیست؛ هرچند پایانی پرسش‌های YRBS که به‌طور مستقیم داده‌های OSDUS بر مبنای آن‌ها تنظیم شده‌اند، از طریق «آزمون - آزمون محور»<sup>۱۷</sup> بین جوانان ایالات متحده اثبات شده است [Brener, Kann, McManus, Kinchen, Sunberg & Ross, 2002: 336-42].

تربیت‌بدنی یکی از روش‌هایی است که دانش‌آموزان می‌توانند از طریق آن به لحاظ بدنی فعال باشند. اما نتایج این گزارش مؤید آن است که به منظور شرکت جوانان به‌ویژه دختران و جوانان با سنین بالاتر، مداخله‌هایی نیز مورد نیاز است. این یافته‌ها تأکید دارند که به منظور اطمینان از جذابیت تربیت‌بدنی و در دسترس دانش‌آموزان بودن آن، ضروری است راهبردهایی توسعه و تکمیل شوند. این امر نیازمند تشریک مساعی دانش‌آموزان، مدارس، انجمن‌ها، محققین و سیاست‌گزاران است [CDC, 2004: 844-7].