

הקשר בין שיפור הרגלי תזונה ופעילות גופנית של הורים לבין ירידת משקל בקרב הילדים הסובלים מהשמנת יתר במרפאות המטפלות בילדים הסובלים מעודף משקל

מאת: קצוטי אסתר

עבודת גמר מחקרית (תזה) המוגשת כמילוי חלק מהדרישות לקבלת התואר "מוסמך האוניברסיטה"

אוניברסיטת חיפה
הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות
ביה"ס לבריאות הציבור

פברואר, 2012

הקשר בין שיפור הרגלי תזונה ופעילות גופנית של הורים לבין ירידת משקל בקרב הילדים הסובלים מהשמנת יתר במרפאות המטפלות בילדים הסובלים מעודף משקל

מאת: קצוטי אסתר

1. תקציר

הקדמה: מימדי עודף המשקל וההשמנה בקרב ילדים נמצאת בעליה מתמדת לאורך השנים ואף הוגדרה כמגפה בעלת השלכות בריאותיות וכלכליות חמורות. מדינות רבות בעולם מנסות למצוא אסטרטגיות על מנת להוריד את שיעורי עודף המשקל וההשמנה בקרב הילדים, אך עד כה לא הצליחו לצמצם את מימדיה. מחקרים רבים מייחסים להורים תפקיד חשוב בשמירה על הרגלי תזונה ואורחות חיים בקרב הילדים, בהיותם מודל חיקוי וסמכות הורית. במחקר זה בדקנו את השפעת שינוי הרגלי תזונה ופעילות גופנית של הורים (פ"ג), על שינוי משקל בקרב הילדים הסובלים מעודף משקל ומטופלים במרפאות "מכבי אקטיבי". כמו כן בדקנו השפעת סגנון הורות (מבטא את מאפייני הסמכות שהורים נוקטים כלפי ילדיהם) על מגמת ירידת משקל בקרב הילדים המשתתפים בתוכנית.

מטרת המחקר: בדיקת הקשר בין שיפור הרגלי תזונה, פעילות גופנית וסגנון הורות של הורים לבין ירידת משקל בקרב ילדים הסובלים מעודף משקל במרפאות מכבי.

שיטות מחקר: מחקר התערבות לפני ואחרי, במסגרתו השתתפו 124 משפחות (ילד והורה אחד) שלהם ילדים בגילאי 6-14 שנים, הסובלים מעודף משקל, שפנו למרפאות "מכבי אקטיבי", לשם טיפול בעודף משקל של הילדים. במהלך המחקר טופלו הילדים במסגרת המרפאה, קיבלו יעוץ בנושא תזונה ופ"ג ועסקו בפ"ג פעמיים בשבוע. כמו כן קוימו מפגשים קבוצתיים עם ההורים בהם קיבלו ההורים הדרכה בנושא פ"ג, תזונה בריאה והתמודדות עם מצבי משבר. משך התוכנית כחמישה חודשים.

בתחילת המחקר נמדדו משקל, גובה והיקף מותניים של ההורים. כמו כן ההורים התבקשו למלא שאלונים. נתוני משקל, גובה והיקף מותניים של הילדים, נלקחו בתחילת השתתפותם של הילדים בתוכנית. בתום התוכנית התבצעה שוב הערכת BMI של ההורים והילדים והועברו להורים אותם השאלונים שהועברו להם בתחילת המחקר.

כחצי שנה עד שנה לאחר סיום השתתפות הילדים בתוכנית, בדקנו את מגמת שינוי ב- z-scores של ה-BMI בקרב הילדים באמצעות נתונים שאספנו דרך מאגר נתונים ממוחשב של מכבי.

תוצאות: נמצא שחלה ירידה מובהקת ב-z-scores של ה-BMI של הילדים בסיום השתתפותם בתוכנית. כמו כן חלה ירידה מובהקת במספר החטיפים והממתקים שהוחזקו בבית בסיום התוכנית וחלה עליה בתדירות ארוחות משותפות של הורים וילדים. התוכנית הביאה לשינוי מובהק בסגנון חיים (הרגלי תזונה ופ"ג) של ההורים. במעקב של כחצי שנה ממועד סיום התוכנית, בהיסתמך על נתונים מתועדים של מאגר נתונים ממוחשב של מכבי, נמצאה ירידה מובהקת ב- z scores של ה-BMI בקרב הילדים. בתום התוכנית, לאחר כחצי שנה, לא חל שינוי ב- BMI או בהיקף מותניים של ההורים. לא נמצא שינוי מובהק במשך זמן פ"ג, במספר שעות מסך של ההורים או בסגנון הורות בסיום התוכנית.

נמצא קשר מובהק בין תדירות ארוחות צהרים משותפות של הורים וילדים ואחוז משרת עבודתו של ההורה לבין המשתנה שחושב כאשר הפחתנו BMI של הילדים בסוף התוכנית מ-BMI של הילדים בתחילת התוכנית. נמצאו קשרים גבוליים בין הפרש BMI של ההורה לבין הפרש BMI של הילדים. לא נמצאו קשרים בין הפרש בזמן פ"ג של ההורים, הפרש בזמן מסך של ההורים ומספר סוגי חטיפים וממתקים שהוחזקו בבית לבין הפרש ב-BMI של הילדים. לא נמצאו קשרים מובהקים בין גיל, השכלה, מצב כלכלי של ההורים, סגנונות ההורות השונים וסגנון חיים של ההורים, לבין הפרש ב-BMI של הילדים.

מסקנות: המסגרת התומכת (מרפאות המטפלות בילדים בעלי עודף משקל) בה נמצאים ההורים והילדים, מביאה לירידת BMI של הילדים ולהגדלת מודעות ההורים לתזונה והרגלי אכילה במסגרת המשפחה דבר המשמר את המשכיות ירידת המשקל בקרב הילדים גם חצי שנה לאחר סיום התוכנית. השתתפות ההורים בתוכנית לא הביאה במדגם שנחקר כאן לשינוי ב-BMI של ההורים, בהרגלי פ"ג ובסגנון הורות על כן קיים צורך במחקרים עתידיים לבחינת קשרים בין משתנים אלה לבין ירידת BMI של הילדים.

The relationship between pediatric overweight clinic and Healthier lifestyle among parents of children who participate in an overweight clinic

Katzoty Esther

Abstract:

Background: The increase in overweight and obesity among children is a growing health concern; it is described as an epidemic, with negative implication on health and the economy. Many western countries are trying to find strategies to minimize obesity and overweight among children. So far with modest results.

Many studies show that parental authority and parents as role models are essential for maintaining a healthy lifestyle.

Aim: To study the association between improvement of diet, physical activity (PA), weight and parenting approach to weight loss among parents of children with overweight and obesity in Maccabi health care overweight clinics.

Methods: 124 parent-child couples (ages 6-14 years) participated in the study. All children were overweight and obese and attended "Maccabi active" clinics. During the intervention study, the patients were counseled about a healthy diet and physical activity. The children participated in PA training for an hour twice a week. The parents participated in a group instruction regarding nutrition, PA and crisis management. The program lasted for 5 month.

At the beginning of the study weight, height and abdominal circumference were measured for children and parents. The parents were asked to answer a questionnaire.

At the end of the program Body Mass Index (BMI) of the children and parents was

calculated, and a similar questionnaire was answered by the parents. A total of 69 questionnaires were filled at the beginning and at the end of the program by parents.

BMI measurements were retrieved from the Maccabi database, 5 months to one year after the completion of the program.

Results: At the end of 5 month there was a significant decrease in the BMI z-scores of children participating in the program. There was a significant decrease in the consumption of in house junk food and a significant increase in the frequency of joint family meals. There was a significant decrease in children's BMI z-scores in a 5 month to 12 month follow up after completion the program.

There was a significant link between family joint lunch and decrease in the children's BMI. We found a positive association between number of hours that parents worked and decrease in the children's BMI.

There was a borderline association between the decrease in children's BMI and a change in parental BMI. There was no significant association between decrease in the children's BMI and parents change in PA, number of hours that parents spent in front of the screen, parents education, parents age, parents socioeconomic status, parenthood strategies and parents life style.

Conclusion: The support the program provides the children and the parents, promotes a decrease in the children's BMI and an increase in parental awareness regarding nutrition and eating routine in families. In order to achieve a long lasting reduction of child's weight it is essential to see the parents as a target for change.

**The relationship between pediatric overweight clinic and
Healthier lifestyle among parents of children who
participate in an overweight clinic**

By:Katzoty Esther

Supervised By: Professor Orna Baron-Apel

Doctor Ronit Endvelt

**THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE
REQUIREMENTS FOR THE MASTER DEGREE**

University of Haifa
Faculty of Social Welfare and Health Sciences
School of Public Health

February 2012