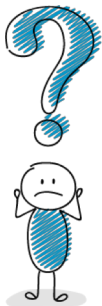




THE FIRST LEBANON PHYSICAL ACTIVITY REPORT CARD FOR CHILDREN AND YOUTH

Improving context to facilitate behaviour change





What is a report card?

This report card is a comprehensive assessment of physical activity behaviours in several domains, and evaluation of sources of influence on these behaviours.

Why do we need a report card?

With a report card we can:

- Improve available and create additional resources for physical activity
- Support efforts to change physical activity policy
- Evaluate Lebanon's current performance



How to conduct a report card?

Researchers looked for scientific and governmental publications that measured at least one of eleven proven indicators to influence or explain 5 to 17 years- old physical activity behaviours.



- | | |
|--|----------------------------|
| 01 Overall physical activity | 07 Weight status |
| 02 Organized sport & physical activity | 08 Family and peers |
| 03 Active play | 09 School |
| 04 Active transportation | 10 Community & environment |
| 05 Sedentary behaviours | 11 Government |
| 06 Physical fitness | |

How to grade indicators?

We used a grading and evaluation system that is recommended by the international researcher group. The grades represent the percentage of children and youth with whom we are succeeding at meeting the benchmarks.

Grades are assigned '+' when there are current attempts to improve them, and are assigned '-' when there is evidence that they are worse for some groups (example: boys or girls, children or youth, different regions or economic backgrounds).



A

80% to 100%

B

60% to 79%

C

40% to 59%

D

20% to 39%

F

We are succeeding with very few children and youth (<20%)

INC

Incomplete, insufficient or inadequate information to assign a grade

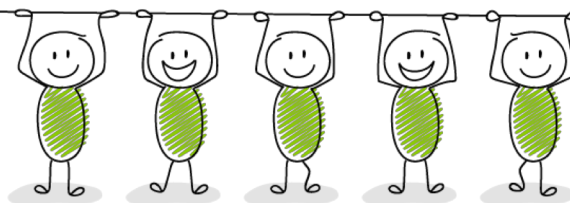
Lebanon score on each indicator



01	Overall physical activity	D		<ul style="list-style-type: none"> In 2014, 54.1% of Lebanese between the ages of 5 and 17 participated in at least 60 minutes of daily moderate to vigorous physical activity. (MVPA) In 2016, 12.2% of Lebanese between the ages of 13 and 17 participated in at least 60 minutes of daily MVPA.
02	Organized sport & physical activity	F		<ul style="list-style-type: none"> During the academic year 2016-2017, 4.5% of all Lebanese students participated in a sports event or competition that was organized by the Ministry of Youth and Sports.
03	Active play	INC		<ul style="list-style-type: none"> One study with a sample that did not represent Lebanese children and youth, reported that 33.9% to 48.8% of Lebanese (5-10 years) practice leisure activities after school for pleasure.
04	Active transportation	D		<ul style="list-style-type: none"> In 2016, 36.8% of Lebanese youth between the ages of 13 and 18 reported walking or biking to school. No publications were found with recent information that represented Lebanese below the age of 13.
05	Sedentary behaviours	C -		<ul style="list-style-type: none"> In 2016, 52.4% of Lebanese youth between the ages of 13 and 17 spent fewer than 2 hours per day on screen time activities. No publications were found with recent information that represented Lebanese below the age of 13.
06	Physical fitness	INC		<ul style="list-style-type: none"> No publications or data were available for any of the fitness components such as muscle endurance and strength or flexibility, and cardiorespiratory fitness, for Lebanese between the ages of 5 and 17.
07	Weight status	C		<ul style="list-style-type: none"> In 2009, 52% of Lebanese aged between 6 and 19 had a weight that was considered normal for their age, height, and gender.
08	Family and peers	INC		<ul style="list-style-type: none"> One study with a sample that did not represent Lebanese children and youth found that 22.2% of children (3-13 years) lacked friends to play with and 27.8% mentioned limited activity participation due to financial difficulties.
09	School	D		<ul style="list-style-type: none"> Information for the exact standards were not found, but in 2016, 22% of Lebanese between the ages of 13 and 18 participated in three or more sessions of physical education every week of the academic year. No publications were found with recent information that represented Lebanese below the age of 13.
10	Community & environment	INC		<ul style="list-style-type: none"> One study with a sample that did not represent Lebanese children and youth, found that the activity of 33% to 50% of children (3-13 years) is limited due to security problems and lack of open spaces.
11	Government	C+		<ul style="list-style-type: none"> The ministry of public Health, the Ministry of Education and Higher Education, the World Health Organization regional office, in collaboration with the Knowledge to Policy (K2P) Center of the American University of Beirut, launched an initiative to promote and implement school policies for the prevention of childhood obesity. This initiative includes a large component to promote physical activity at school with numerous strategies.

What's next for Lebanon?

TOGETHER WE CAN
MAKE A DIFFERENCE



Lebanese stakeholders should:

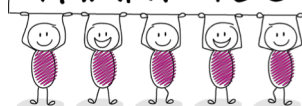


The report card was a collaboration between the following researchers; **Patrick Abi Nader**, PhD, Centre de formation médicale du Nouveau-Brunswick, Moncton, and Centre de Recherche du Centre Hospitalier de l'Université de Montréal, Montréal, Canada. **Lina Majed**, PhD, Sport Science Program, College of Arts and Sciences, Qatar University, Doha, Qatar. **Suzan Sayegh**, MPH, Exercise is Medicine Department, Aspetar Orthopaedic and Sports Medicine Hospital, Doha, Qatar. **Lama Mattar**, PhD, and **Ruba Hadla**, Nutrition Program, Department of Natural Sciences, School of Arts and Sciences, Lebanese American University, Beirut, Lebanon. **Marie Claire Chamieh**, PhD, **Carla Habib-Mourad**, PhD, **Elie-Jacques Fares**, PhD, and **Cécile Borgi**, LD Department of Nutrition and Food Sciences, American University of Beirut, Beirut, Lebanon. **Zeina Hawa**, The Chain Effect, Beirut, Lebanon. **Mathieu Bélanger**, PhD, Department of Family Medicine, Université de Sherbrooke, Sherbrooke, Canada, Centre de formation médicale du Nouveau-Brunswick, and Office of research services, Vitalité Health Network, Moncton, Canada. For more information please contact Patrick Abi Nader at Patrick.Abi.Nader@umoncton.ca, or, read further on [here](#).

References:

- Jomaa L, Hwalla N, Constant F, Naja F, Nasreddine L. Water and beverage consumption among children aged 4–13 years in Lebanon: Findings from a national cross-sectional study. *Nutrients*. 2016;8(9).
- World Health Organization (WHO) Lebanon. Global School-based Student Health Survey Lebanon 2017 Fact Sheet. 2017. Accessed April 27, 2018.
- Ministry of Youth and Sports. *School-Based Report on Educational Activities 2017-2018* كتيب الأنشطة التربوية المدرسية. Beirut; 2018.
- Youssef H, Zind M, Garnier S, Fazah A, Jacob C, et al. (2017) Overweight and Obesity Related Factors among Lebanese Adolescents: An Explanation for Gender and Socioeconomic Differences. *Epidemiology* (Sunnyvale)
- Salameh P, Barbour B, Abboud R. Obesity Prevalence And Associated Behaviour In Lebanese Children: A Pilot Study On 1268 Students. *J d'Epidémiologie*. 2009
- Usta J, Farver JAM. Is there violence in the neighbourhood? Ask the children. *J Public Health (Bangkok)*. 2005;27(1):3-11.
- American University of Beirut - Knowledge to Policy (K2P) Center - Knowledge to Policy (K2P) Centre for Health. <https://website.aub.edu.lb/k2p/Pages/index.aspx>. Accessed April 27, 2018

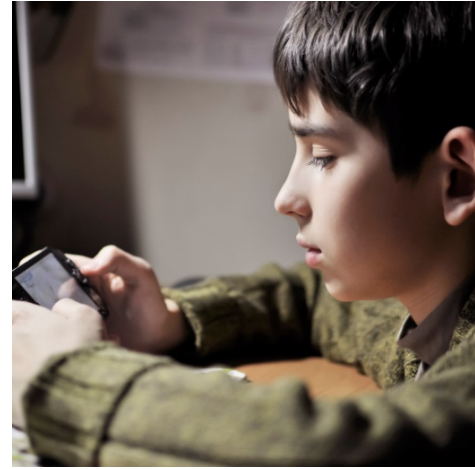
THANK YOU





بطاقة تقرير النشاط البدني الأول للأطفال والشباب في لبنان

تحسين السياق لتسهيل تغيير السلوك



ما هي بطاقة التقرير؟

بطاقة التقرير هذه هي تقييم شامل لسلوكيات النشاط البدني في عدة مجالات وهي تقييم لمصادر التأثير على هذه السلوكيات.

لماذا نحتاج إلى بطاقة التقرير؟

- يمكننا باستخدام بطاقة التقرير:
- تطوير الموارد المتاحة وإنشاء موارد إضافية للنشاط البدني
- دعم الجهود لتغيير سياسة النشاط البدني
- تقييم أداء لبنان الحالي

كيف يتم إجراء بطاقة التقرير؟

قام الباحثون بالبحث عن المنشورات العلمية والحكومية التي قاست واحدة على الأقل من المؤشرات الإحدى عشر التي تؤثر على السلوكيات البدنية القديمة للأولاد بين أعمار 5 إلى 17 سنة أو تفسرها.

01 النشاط البدني العام

02 النشاط الرياضي والبدني المنظم

03 اللعب النشط

04 النقل الفعال

05 السلوكيات المستقرة

06 اللياقة البدنية

07 حالة الوزن

08 العائلة والأقران

09 المدرسة

10 المجتمع والبيئة

11 الحكومة

كيفية وضع درجات للمؤشرات؟

لقد استخدمنا نظام التقييم والدرجات الذي أوصت به مجموعة الباحثين الدوليين. تمثل الدرجات النسبة المئوية من الأطفال والشباب الذين نجحنا معهم في تحقيق المعايير.

يتم إعطاء علامة "+" للدرجات عندما تكون هناك محاولات حالية لتحسينها ، ويتم إعطاء علامة "-" عندما يكون هناك دليل على أنها الأسوأ بالنسبة لبعض المجموعات (مثال: الأولاد أو البنات ، الأطفال أو الشباب ، المناطق المختلفة أو الخلفيات الاقتصادية).

ننجح مع بعض الأولاد والشباب
($> 20\%$)

هـ

أ من 80 % إلى 100 %

ب من 60 % إلى 79 %

ج من 40 % إلى 59 %

د من 20 % إلى 39 %

غم

غير مكتمل أو معلومات غير
مكتملة أو مناسبة لوضع درجة

أ

ب

ج

د



- شارك في عام 2014 ، 54.1٪ من اللبنانيين الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 17 في 60 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل إلى القوي (MVPA).
- في عام 2016 ، شارك 12.2٪ من اللبنانيين الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و 17 عاماً م بين 5 و 17 عاماً في 60 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل إلى القوي



النشاط البدني بشكل عام

01

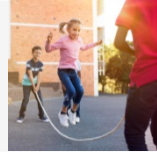
- خلال العام الدراسي 2016-2017 ، شارك 4.5٪ من جميع الطلاب اللبنانيين في حدث رياضي أو مسابقة نظمتها وزارة الشباب والرياضة .



النشاط الرياضي والبدني المنظم

02

- أظهرت دراسة من خلال عينة لم تمثل الأطفال والشباب اللبنانيين أن 33.9% إلى 48.8% منهم والذين تتراوح أعمارهم بين 5-10 سنوات يمارسون النشاطات الترفيهية بعد المدرسة من أجل المتعة.



اللعاب النشاط

03

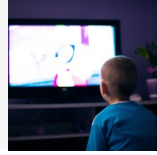
- في عام 2016 ، أفاد 36.8٪ من الشباب اللبناني الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و 18 سنة أنهم يذهبون إلى المدرسة مشياً أو على الدراجة.
- لم يتم العثور على منشورات تحتوي على معلومات حديثة حول اللبنانيين الذين تقل أعمارهم عن 13 عاماً .



النقل الفعال

04

- في عام 2016 ، أمضى 52.4٪ من الشباب اللبناني الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و 17 عاماً أقل من ساعتين في اليوم على أنشطة أمام الشاشة.
- لم يتم العثور على منشورات تحتوي على معلومات حديثة تمثل اللبنانيين الذين تقل أعمارهم عن 13 عاماً .



السلوكيات المستقرة

05

- لم تكن هناك منشورات أو بيانات متاحة لأي من مكونات اللياقة البدنية مثل التحمل العضلي والقوة أو المرونة ، واللياقة القلبية التنفسية ، اللبنانيين الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 17 عاماً .



اللياقة البدنية

06

- في عام 2009 ، كان وزن 52٪ من اللبنانيين الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 19 سنة يعتبر طبيعياً بالنسبة لعمرهم وطولهم وجنسهم .



حالة الوزن

07

- أظهرت دراسة مع عينة لم تمثل الأطفال والشباب اللبنانيين أن 22.2٪ من الأطفال (3-13 سنة) كانوا يفتقدون الأصدقاء ليلعبوا معهم ، و 27.8٪ ذكروا أن مشاركتهم بالنشاط محدودة بسبب الصعوبات المالية .



العائلة والأقران

08

- لم يتم العثور على معلومات عن المعايير الدقيقة ، ولكن في عام 2016 ، شارك 22٪ من اللبنانيين الذين تراوحت أعمارهم بين 13 و 18 سنة في ثلاث حصص دراسية بدنية أو أكثر كل أسبوع من العام الدراسي.
- لم يتم العثور على منشورات تحتوي على معلومات حديثة تمثل اللبنانيين الذين تقل أعمارهم عن 13 عاماً .



المدرسة

09

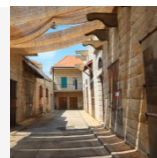
- وجدت دراسة تضم عينة لم تمثل الأطفال والشباب اللبنانيين أن نشاط 33٪ إلى 50٪ من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين (3-13 سنة) محدود بسبب مشاكل السلامة وعدم وجود مساحات مفتوحة .



المجتمع والبيئة

10

- أطلقت وزارة الصحة العامة ووزارة التربية والتعليم العالي والمكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية بالتعاون مع مركز ترشيد السياسات الصحية (K2P) التابع للجامعة الأمريكية في بيروت مبادرة لتعزيز وتنفيذ السياسات المدرسية للوقاية من السمنة في مرحلة الطفولة. تشتمل هذه المبادرة على مكون كبير لتشجيع النشاط البدني في المدرسة بعدد من الإستراتيجيات .

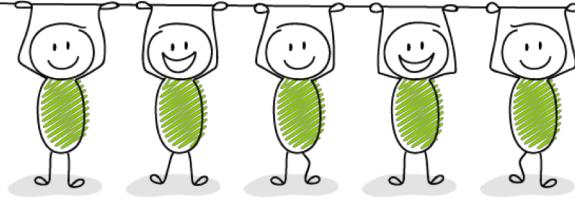


الحكومة

11

معاً يمكننا إحداث فرق

ما هي الخطوة التالية
في لبنان؟



على أصحاب المصلحة اللبنانيين :

إجراء التقييمات
مرتين سنوياً

- تقييم سلوكيات
النشاط البدني
للأطفال والشباب
- ضمان فعالية
البرامج

تنفيذ نظام
مراقبة واسع

- جمع معلومات
لجميع المؤشرات
خاصة تلك التي
تحتوي على
درجات ليست
كاملة

دعم المنظمات
المحلية

- توفير نمط حياة
أكثر نشاطاً

توفير الدعم
اللازم للمدارس

- تنفيذ المزيد من
برامج النشاط
البدني

زيادة موارد
المجتمع

- زيادة عدد
فرص النشاط
البدني الذي
يوفره المجتمع

تحسين البيئة
الحضرية

- تطوير البنية
التحتية وجعل
مساحات
النشاطات
والألعاب أكثر
أماناً للأطفال
والشباب

تنفيذ المزيد من
برامج النشاط
البدني

-تشجيع الأطفال
والشباب اللبنانيين
على المشاركة في
النشاطات الرياضية
والبدنية المنظمة

إن بطاقة التقرير هي تعاون بين الباحثين؛ باتريك أبي نادر، دكتوراه ، Centre de formation médicale du Nouveau-Brunswick ، مونكتون ،
Centre de Recherche du Centre Hospitalier de l'Université de Montréal ، مونتريال، كندا. لينا ماجد ، دكتوراه ، برنامج العلوم
الرياضية ، كلية الآداب والعلوم ، جامعة قطر ، الدوحة ، قطر .سوزان صايغ ، ماجستير في الصحة العامة ، قسم طب التمارين ، مستشفى أسبنتار
لجراحة العظام والطب الرياضي ، الدوحة ، قطر .لما مطر ، دكتوراه ، ربي هدلا ، برنامج التغذية ، قسم العلوم الطبيعية ، كلية الآداب والعلوم ، الجامعة
اللبنانية الأميركية ، بيروت ، لبنان .ماري كلير شامية ، دكتوراه ، كارلا حبيب مراد ، دكتوراه ، إيلي جاك فارس ، دكتوراه ، سيسيل بوري ، أخصائية
تغذية في قسم التغذية وعلوم الأغذية ، الجامعة الأمريكية في بيروت ، بيروت ، لبنان .زينة حوا ، ذا تشاين أفكت ، بيروت ، لبنان .ماثيو بيلانجير ،
دكتوراه ، قسم طب الأسرة ، جامعة شيربروك ، شيربروك ، كندا ، Centre de formation médicale du Nouveau-Brunswick ، ومكتب
الخدمات البحثية ، شبكة فيثايتي الصحية ، مونكتون ، كندا.
لمزيد من المعلومات ، يرجى الاتصال بباتريك أبي نادر على Patrick.Abi.Nader@umoncton.ca ، أو اقرأ المزيد فيما يلي .

References:

1. Jomaa L, Hwalla N, Constant F, Naja F, Nasreddine L. Water and beverage consumption among children aged 4–13 years in Lebanon: Findings from a national cross-sectional study. *Nutrients*. 2016;8(9).
2. World Health Organization (WHO) Lebanon. Global School-based Student Health Survey Lebanon 2017 Fact Sheet. 2017. Accessed April 27, 2018.
3. Ministry of Youth and Sports. *School-Based Report on Educational Activities 2017-2018* كتيب الأنشطة التربوية المدرسية Beirut; 2018.
4. Youssef H, Zind M, Garnier S, Fazah A, Jacob C, et al. (2017) Overweight and Obesity Related Factors among Lebanese Adolescents: An Explanation for Gender and Socioeconomic Differences. *Epidemiology (Sunnyvale)*
5. Salameh P, Barbour B, Abboud R. Obesity Prevalence And Associated Behaviour In Lebanese Children: A Pilot Study On 1268 Students. *J d'Epidémiologie*. 2009
6. Usta J, Farver JAM. Is there violence in the neighbourhood? Ask the children. *J Public Health (Bangkok)*. 2005;27(1):3-11.
7. American University of Beirut - Knowledge to Policy (K2P) Center - Knowledge to Policy (K2P) Centre for Health. <https://website.aub.edu.lb/k2p/Pages/index.aspx>. Accessed April 27, 2018

شكراً

