

# مقایسه وضعیت فعالیت‌های ورزشی زنان و مردان شاغل در دانشگاه علوم پزشکی و

## خدمات بهداشتی - درمانی ایران، سال ۱۳۸۳

### چکیده

زمینه و هدف: در چند سال اخیر فعالیت‌های ورزشی در ارتباط با بهداشت عمومی مورد توجه قرار گرفته است. معمولاً افرادی که در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند، سالم‌تر هستند و اعتماد به نفس بیشتری دارند. در افرادی که ورزش نمی‌کنند، احتمال ابتلا به پرفشاری خون، بیماری قلبی - عروقی، دیابت، چاقی، پوکی استخوان، سرطان کولون، پستان، پروستات و ریه، افسردگی، ضعف عضلانی و بالارفتن کلسترول خون بیشتر است. نداشتن فعالیت ورزشی، مهم‌ترین علت مرگ، بیماری و ناتوانی است. هدف از این مطالعه، مقایسه وضعیت فعالیت‌های ورزشی زنان و مردان شاغل در دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی ایران بود.

روش بررسی: این مطالعه از نوع مقایسه‌ای است که وضعیت فعالیت‌های ورزشی (فعال - غیرفعال) را در زنان و مردان شاغل، تعیین و سپس وضعیت این فعالیت‌ها را در دو گروه، مقایسه و ارتباط آن را با متغیرهای مداخله‌گر مورد بررسی قرار داده است. جامعه پژوهش شامل کلیه زنان و مردان شاغل (هیأت آموزشی و کارکنان اداری) بود که در دانشکده‌ها و حوزه‌های مختلف سازمان مرکزی دانشگاه علوم پزشکی ایران (به غیر از بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی و درمانی) مشغول به کار بودند و نمونه پژوهش از جامعه مذکور انتخاب شد. حجم نمونه برای مردان، ۳۱۶ نفر و برای زنان، ۳۹۳ نفر برآورد شد که به روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای انتخاب شدند. داده‌ها از طریق خود گزارش دهی، به وسیله پرسشنامه خودایفا گردآوری شدند. قد و وزن واحدهای پژوهش توسط پژوهشگر اندازه‌گیری و ثبت شد. یافته‌ها: نتایج به دست آمده در مورد وضعیت فعالیت‌های ورزشی زنان شاغل در دانشگاه نشان داد که از ۳۹۳ زن شاغل فقط ۲۲/۴٪ فعال و ۷۷/۶٪ غیرفعال بودند. از ۸۸ نفر فعال، ۱۲/۲٪ ورزش سبک و منظم و ۱۰/۲٪ ورزش شدید و منظم را انجام می‌دادند. نتایج بدست آمده در مورد وضعیت فعالیت‌های ورزشی مردان شاغل در دانشگاه نشان داد که از ۳۱۶ مرد شاغل، ۱۶/۸٪ فعال و ۸۳/۲٪ غیرفعال بودند. از ۵۳ نفر فعال، ۸/۹٪ ورزش سبک و منظم و ۷/۹٪ ورزش شدید و منظم را انجام می‌دادند. نتایج بدست آمده در مورد مقایسه وضعیت فعالیت‌های ورزشی در زنان و مردان شاغل از نظر آماری تفاوت معنی‌داری نداشت.

نتیجه‌گیری: با توجه به اینکه تعداد زیادی از زنان و مردان شاغل در دانشگاه از نظر فعالیت‌های ورزشی، غیرفعال بودند و از تحرک لازم در محیط شغلی و زندگی شخصی خود برخوردار نبودند، زنان و مردان شاغل می‌توانند برای جبران کم تحرکی در محیط کار و منزل، فاصله بین منزل تا محل کار و یا بالعکس را پیاده‌روی کنند؛ چون پیاده‌روی مداوم و منظم باعث کاهش عوامل خطرزای بیماری‌های قلبی - عروقی و کاهش میزان مرگ و میر می‌شود. از طرفی از طریق گذاشتن کلاسهای آموزشی و دادن بروشورها و جزوات می‌توان آنان را با نحوه و شدت اجرای فعالیت‌های ورزشی هوازی بخصوص پیاده‌روی آشنا نمود؛ لذا پرداختن به چنین امری مستلزم یک دیدگاه تبلیغی در این مورد است. پیشنهاد داده می‌شود که تحقیقی در مورد علل و موانع ورزش نکردن و یا کم ورزش کردن انجام گیرد.

کلیدواژه‌ها: ۱- وضعیت فعالیت‌های ورزشی (فعال - غیرفعال) ۲- ورزش سبک و منظم ۳- ورزش شدید و منظم ۴- زنان و مردان شاغل

تاریخ دریافت: ۸۴/۴/۱، تاریخ پذیرش: ۸۴/۱۱/۱۵

### مقدمه

نمی‌کنند، احتمال ابتلا به پرفشاری خون، بیماری قلبی - عروقی، دیابت، چاقی، پوکی استخوان، سرطان کولون، پستان، پروستات و ریه، افسردگی، ضعف عضلانی و بالا رفتن کلسترول خون بیشتر است.<sup>(۱، ۲)</sup> نداشتن فعالیت

در چند سال اخیر فعالیت‌های ورزشی در ارتباط با بهداشت عمومی مورد توجه قرار گرفته است. معمولاً افرادی که در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند، سالم‌تر بوده و اعتماد به نفس بیشتری دارند. در افرادی که ورزش

(I) کارشناس ارشد پرستاری بهداشت جامعه، عضو هیأت علمی دانشکده پرستاری و مامایی، خیابان ولی‌عصر، خیابان رشیدیاسمی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی ایران، تهران، ایران (\* مؤلف مسؤول).

(II) کارشناس ارشد آموزش پرستاری، عضو هیأت علمی دانشکده پرستاری و مامایی، خیابان ولی‌عصر، خیابان رشیدیاسمی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی ایران، تهران، ایران.

(III) کارشناس ارشد آمار حیاتی، عضو هیأت علمی دانشکده مدیریت و اطلاع‌رسانی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی ایران، تهران، ایران.