

بررسی ارتباط موازنه تصمیم گیری در انجام ورزش کارمندان شهر یزد بر اساس مدل فرانظریه ای

دکتر سیدسعید مظلومی محمودآباد*، مریم محمدی**، دکتر محمد علی مروتی شریف آباد***
دکتر حسین فلاحزاده****

* دانشیار گروه آموزش بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد، دانشکده بهداشت
** کارشناس ارشد آموزش بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد، دانشکده بهداشت
*** استادیار گروه آموزش بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد، دانشکده بهداشت
**** استادیار گروه آمار حیاتی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد، دانشکده بهداشت

تاریخ دریافت مقاله: ۸۷/۶/۳

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۸/۲/۱۹

چکیده

زمینه و هدف: بر اساس آمارهای سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۳ عدم فعالیت فیزیکی موجب ۱/۹ میلیون مورد مرگ در سطح جهان شده است. بیشتر از ۶۰ درصد بالغین جهان و بیش از ۸۰ درصد بزرگسالان ایرانی از نظر فیزیکی غیر فعال هستند. بخش بزرگی از کارمندان در بسیاری از کشورها فعالیت فیزیکی کافی ندارند و از نتایج آن بی بهره اند. الگوی مراحل تغییر (مدل فرانظریه ای) به عنوان یک مدل جامع شناخته شده در زمینه ورزش است و موازنه تصمیم گیری یکی از سازه های اصلی این الگو می باشد. بنابراین تصمیم گرفتیم وضعیت مراحل تغییر رفتار ورزشی در کارمندان را با استفاده از این مدل مورد بررسی قرار داده، چگونگی ارتباط آن را با موازنه تصمیم گیری تعیین نماییم.

مواد و روش کار: در این مطالعه مقطعی ۲۲۰ نفر از کارمندان ادارات شهر یزد در سال ۱۳۸۷ مورد بررسی قرار گرفتند. روش نمونه گیری به صورت دو مرحله ای خوشه ای انجام گردید. به منظور جمع آوری اطلاعات، پرسشنامه ای با روایی و پایایی قابل قبول و شامل دو بخش اطلاعات دموگرافیک و سازه های مدل مراحل تغییر رفتار و موازنه تصمیم گیری، استفاده گردید. تجزیه و تحلیل داده ها به کمک نرم افزار SPSS و با استفاده از آزمونهای Regression, t-test و ANOVA انجام شد و از نظر آماری تفاوت معنی داری در سطح $P < 0/05$ در نظر گرفته شد.

یافته ها: در این مطالعه ۱۵۲ مرد و ۶۸ زن با میانگین سنی $34 \pm 8/68$ سال شرکت کردند. طبق یافته ها از ۲۲۰ فرد مورد مطالعه ۴۴ نفر (۲۰ درصد) در مرحله قبل از تفکر، ۸۸ نفر (۴۰ درصد) در مرحله تفکر، ۳۰ نفر (۱۳/۶ درصد) در مرحله آمادگی، ۱۶ نفر (۷/۳ درصد) در مرحله عمل و ۴۲ نفر (۱۹/۱ درصد) در مرحله نگهداری قرار داشتند. از نظر آماری ارتباط معنی داری بین مزایای درک شده با مراحل تغییر رفتار $P < 0/0001$ و موانع درک شده با مراحل تغییر رفتار $P < 0/0001$ و نیز بین مزایای درک شده و سن ($P = 0/004$) مشاهده گردید.

نتیجه گیری: با توجه به اینکه بین موازنه تصمیم گیری در ورزش و مراحل تغییر رفتار بر طبق مدل فرانظریه ای ارتباط معنی دار مشاهده شد پیشنهاد می گردد علاوه بر فراهم نمودن امکانات ورزشی، کلاس های آموزشی نیز به منظور افزایش درک مزایا و کاهش موانع درک شده ورزش برای کارمندان برگزار شود. (مجله طبیب شرق، دوره ۱۱، شماره ۲، تابستان ۱۳۸۸، ص ۵۷ تا ۶۵)

کلیدواژه ها: مدل فرانظریه ای، ورزش، کارمند، یزد

مقدمه

ورزش انجام فعالیت فیزیکی علاوه بر فعالیتهای روزمره هفته و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه یا بیشتر تعریف شده است.^(۱-۴)

بر اساس آمارهای سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۳

می باشد که سطح معیار آن به صورت انجام ورزش سه بار در

می باشد که سطح معیار آن به صورت انجام ورزش سه بار در