



بررسی سطح و الگوی فعالیت بدنی و در گروههای سنی مختلف استان آذربایجان شرقی در سال های ۹۷

اعظم همتی^۱، وهاب اصل رحیمی^۲، معصومه مطلبی^۳، عارف شایگان مهر^۴

۱- کارشناس ارشد روان شناسی بالینی، معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز

۲- رئیس گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز

۳- کارشناس ارشد IT، معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز

۴- دانشجوی دکتری مدیریت دانشگاه ورشو لهستان

چکیده

مقدمه و هدف:

زندگی بدن تحرک یا تحرک ناکافی به عنوان یک عامل خطر مستقل در بیماری های مزمن جسمی و روانی محسوب می شود از طرفی شناخت الگوی فعالیت بدنی افراد به عنوان یک عامل مهم در برنامه ریزی های ارتقاء سلامتی آنان ضروری است لذا هدف از این مطالعه بررسی میزان والگوی فعالیت بدنی نامطلوب در گروههای سنی است. مواد و روش ها: این یک مطالعه توصیفی، تحلیلی از نوع مقطعی می باشد. جامعه آماری کلیه افراد ارزیابی شده از نظر فعالیت بدنی در استان آذربایجان شرقی بودند. حجم نمونه ۷۴۲۹۵ افراد ثبت شده در سامانه سبب می باشد. داده ها توسط نرم افزار Spss22 و با آمار توصیفی، آزمون تی و آنالیز واریانس تجزیه و تحلیل شد. یافته های پژوهش: ۹۰ درصد افراد فعالیت بدنی نداشتند و ۲۰ درصد افراد فعالیت بدنی نامطلوب داشتند. وضعیت فعالیت بدنی نامطلوب در بین نوجوانان ۵ درصد و در جوانان ۳۴ درصد و میانسالان ۲۴ درصد و سالمندان ۳۶ درصد می باشد. ۲۳ درصد نامطلوب از نظر الگوی زمان انجام فعالیت بدنی در روز و ۶۲ درصد نامطلوب از نظر الگوی تعداد روزهای فعالیت بدنی در هفته و ۱۵ درصد نامطلوب از نظر الگوی مدت فعالیت بدنی در هفته می باشد بحث و نتیجه گیری: فقدان فعالیت منظم ورزشی سبب مشکلات سلامتی می شود. آموزش گروههای سنی در خصوص انجام فعالیت بدنی منظم و مطلوب به عنوان اولین اولویت سبک زندگی سالم یک ضرورت است استفاده از "ثبت زمان فعالیت بدنی بر اساس هر گروه سنی" بعنوان یک ابزار معتبر در این رابطه پیشنهاد می شود

واژگان کلیدی: فعالیت بدنی، گروههای سنی، نامطلوب