



بررسی وضعیت فعالیت فیزیکی و سبک زندگی کارکنان مرکز بهداشت استان اصفهان در سال ۱۳۹۶

دکتر لیلا راستی^۱، دکتر مهشید احمدیان^۲، امین اسماعیلی^۳، نرگس جلیلی پور^۴

۱- کارشناس مسئول بیماری های ژنتیک مرکز بهداشت استان اصفهان

۲- مدیر گروه بیماری های غیر واگیر استان اصفهان

۳- کارشناس سوانح و حوادث مرکز بهداشت استان اصفهان

۴- کارشناس برنامه جوانان و نوجوانان مرکز بهداشت استان اصفهان

چکیده

مقدمه: کم تحرکی پدیده‌های است که سبب بروز بسیاری از بیماریهای غیرواگیر می گردد و اثر آن از دوران کودکی آغاز میشود. بیماریهایی مانند فشارخون اولیه، استئوپوروز، بیماریهای قلبی عروقی که اثرات آن در سنین جوانیو میانسالی ظاهر میشود ریشه در شیوه زندگی از جمله کم تحرکی دارد. روش کار: جمع آوری و تجزیه و تحلیل اطلاعات پرسشنامه فعالیت فیزیکی ایرانیان یافته ها: مطالعه از نوع مقطعی بوده که با استفاده از جمع آوری اطلاعات از طریق تکمیل پرسشنامه فعالیت فیزیکی ایرانیان انجام شده و اطلاعات جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در این مطالعه ۹۶ نفر از پرسنل مرکز بهداشت استان اصفهان مورد مطالعه قرار گرفتند که از این تعداد ۶۸ نفر خانم (۷۰.۸ درصد) و ۲۸ نفر آقا (۲۹.۲ درصد) بودند. ۲۶ نفر از خانم ها در رنج سنی ۳۶ تا ۴۰ سال (۴۱ درصد) و ۷ نفر از آقایان نیز در رنج سنی ۴۶ تا ۵۰ سال (۲۵ درصد) بیشترین گروه سنی را تشکیل می دادند. نتیجه گیری: یافته های این مطالعه نشان داد ۳۵.۶۴ درصد از خانم ها و ۳۴.۰۶ درصد از آقایان دارای فعالیت فیزیکی و سبک زندگی سالم بودند.

واژگان کلیدی: فعالیت فیزیکی - سبک زندگی - ایران