تعیین الگوی فعالیت جسمانی کارمندان شاغل در بانک های شهر ایرانشهر درسال ۱۳۹۰

حسن ربابی[۱]، کبریا اقبالی[۲]، ایرج ضاربان[۳]، محمود کریمی*[۴]، امیر حسین میرحقی[۵]، هرمز سنائی نصب[۶]

چکیده

زمینه و هدف: گسترش فناوری و ماشینی شدن زندگی، کم شدن تحرک جسمانی را برای انسان‌ها به ارمغان آورده و این در حالی است که ۷۰ درصد از بیماری‌ها در اثر بی‌تحرکی بوجود می‌آیندواز طرف دیگرفعالیت فیزیکی وورزش منظم نقش بسیار مهمی در حفظ وارتقاء سلامتی دارد. این مطالعه با هدف بررسی میزان فعالیت بدنی کارمندان شاغل در بانکهای شهر ایرانشهر درسال۱۳۸۹انجام گردیده است .

روش بررسی: این مطالعه یک مطالعه توصیفی- تحلیلی است.تعداد نمونه ۱۲۴ نفر ونمونه گیری به روش سرشماری انجام شد ه است . داده ها از طریق خود گزارش دهی وبه وسیله پرسشنامه استاندارد شده بین المللی فعالیت بدنی ۷ روزه جمع آوری گردید ه است .تجزیه و تحلیل آماری داده ها با برنامه آماری SPSS و فرمولهای آماری توصیفی وتحلیلی انجام شد ه است.

یافته ها: نتایج نشان دادکه میانگین سنی واحدهای مورد پژوهش ۷/۱ ± ۳۴/۰ سال بود،۹۱/۱٪ مذکر ،۸۸/۷٪متاهل وتحصیلات اکثریت آنها(۵۶/۵٪) دیپلم بود. ۳۸/۷٪ واحدهای مورد پژوهش فعالیت کم ، ۵۰/۸٪فعالیت متوسط و۱۰/۵ فعالیت بدنی شدیددر طول هفته داشتند. همچنین به غیر از وضعیت تاهل، بین هیچ کدام از عوامل دموگرافیک سن، جنس، تحصیلات و تعداد فرزندان با سطح فعالیت بدنی ارتباط معنی داری نداشتند.

نتیجه گیری: با توجه به اینکه درصد زیادی از کارکنان فعالیت فیزیکی کافی نداشتند فعالیت فیزیکی بیشتر به ویژه در اوقات فراغت وهنگام جابه جایی توصیه می شود.

کلید واژه ها: فعالیت بدنی؛ کارمندان بانک؛ ایرانشهر

۱. مربی وعضو هیات علمی، دانشکده پرستاری ومامایی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان ، زاهدان ، ایران

۲. مربی و عضو هیات علمی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آشتیان

۳.استادیار، گروه آموزش بهداشت، مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران

۴.**نویسنده مسئول:** استادیار، گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران

پست الکترونیکی :
karimymahmood@ yahoo.com

تلفن: ۰۲۵۶-۵۲۲۲۳۵۰

۵. دانشجوی دکتری پرستاری ، دانشکده پرستاری ومامایی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران

۶. استادیار، گروه آموزش بهداشت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی بقیه ا...، تهران، ایران

[Downloaded from jms.thums.ac.ir on 2024-03-29]

مقدمه

گسترش فناوری و ماشینی شدن زندگی، کم شدن تحرک جسمانی را برای انسان‌ها به ارمغان آورده و این در حالی است که ۷۰ درصد از بیماری‌ها در اثر بی‌تحرکی بوجودمی‌آیند(۱). فعالیت بدنی منظم برای سلامت انسان ضروری است و کم تحرکی یک مشکل جهانی در راستای ارتقای سلامت جامعه بوده، و یکی از ده علت عمده مرگ و میر در جهان می باشد. به طوری که سالیانه حدود دو میلیون مرگ به این علت رخ می دهد. عدم فعالیت جسمانی باعث دو برابر شدن خطر بیماری های قلبی و عروقی، دیابت نوع ۲ و چاقی می شود. همچنین خطر ابتلا به سرطان پستان و روده، پر فشاری خون، اختلال های چربی، استئوپروز، افسردگی و اضطراب افزایش می یابد(۲).

فعالیت جسمانی منظم به عنوان یکی از راه های تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از ابتلا به بیماری های غیر واگیر می باشد(۳) ، همچنین می تواند اثرات مثبت روانی، با کاهش سطح اضطراب و اقسردگی داشته باشد و باعث ارتقاء اعتماد به نفس شود (۴) علاوه بر این فعالیت جسمانی، فواید اقتصادی ویژه ای از نظر کاهش هزینه مراقبت های پزشکی، افزایش بهره وری، محیط اجتماعی و فیزیکی سالم تر دارد(۵). پیامد اقتصادی فعالیت جسمانی بر افراد ، تجارت و ملل تاثیر می گذارد. افزایش فعالیت جسمانی در کانادا، به کاهش بار بهداشتی و اقتصادی کمک کرده، با اجرای برنامه فعالیت جسمانی کارکنان به ازای هر یک از کارکنان ۵۱۳ دلار در سال صرفه جویی اقتصادی شده است(۶).

میزان فعالیت فیزیکی پیشنهادی برای بزرگسالان به مدت ۳۰ دقیقه با شدت متوسط در تمام هفته و یا حداقل ۵ روز در هفته است که می تواند باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن شود(۷). تمرینات ورزشی منظم روزی ۳۰ دقیقه و هفته ای دو یا سه بار می تواند باعث کاهش بروز بیماری های کرونری قلب، دیابت، سرطان سینه، سرطان معده و روده شده و راه ثابت شده ای برای کاهش کلسترول توتال، افزایش و بهبود سلامت عمومی بدن است . ورزش درمان کمکی در بهبود فشار خون است و افرادی که ورزش می کنند اگر دچار سکته قلبی شوند زودتر بهبود می یابند و فشار خون آنها در حد طبیعی خواهد ماند(۸).

علیرغم این که داشتن فعالیت بدنی مناسب یکی از ساده ترین راه های دستیابی به حفظ سلامتی می باشد و تاکید متخصصان به افزایش فعالیت بدنی ، با وجود این سبک زندگی کم تحرک تقریبا" در همه جای دنیا شایع بوده(۹) و یا کمتر از مقدار توصیه شده(حداقل ۱۵۰دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط در هفته) می باشد(۵)، بطوری که بر اساس آمارهای موجود در تمام دنیا بیش از ۶۰ درصد افراد بزرگسال از میزان فعالیت فیزیکی لازم برای سلامتی، برخوردار نیستند(۱۰). در ایران نیز بی تحرکی در ۶۵ درصد از بالغین وجود دارد و به عنوان یکی از عوامل موثر در شیوع بیماری های قلبی عروقی و سرطان قلمداد می شود(۷،۲). در مطالعه جلیلیان و همکاران در کارمندان دانشگاه علوم پزشکی همدان ۶۵٪ از کارمندان تحرک کافی نداشتند(۳). سازمان بهداشت جهانی هم شیوع بی تحرکی در بین زنان و مردان ۶۴-۱۵ سال ایرانی را به ترتیب ۷۶/۳٪ و ۵۸/۸٪ گزارش کرده است(۳).

نظر به اینکه یکی از اهداف جامعه سالم (۲۰۲۰) افزایش درصد فعالیت فیزیکی منظم متوسط یا شدید افراد بزرگسال به حداقل ۵۰٪ می باشد(۷) و ترویج فعالیت بدنی، روش سودمندی برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن و راهکاری مقرون به صرفه برای ارتقای سلامت جامعه است. از طرف دیگر تعیین میزان بی حرکتی در طراحی برنامه های ارتقاء سلامت موثر می باشد وبا توجه به اینکه تاکنون مطالعه ای دراین زمینه در شهر ایرانشهر انجام نشده است لذا این مطالعه با هدف بررسی سطح فعالیت بدنی کارمندان شاغل در بانکهای شهر ایرانشهر درسال۱۳۹۰انجام گردید ه است .

روش بررسی

این مطالعه یک مطالعه توصیفی- تحلیلی است .جامعه پژوهش شامل کلیه کارکنان بانک های شهر ایرانشهر بوده است . نمونه گیری به روش سرشماری کامل انجام شد

[Downloaded from jms.thums.ac.ir on 2024-03-29]

وتمام کارمندان شاغل در بانک های شهر ایرانشهر که سابقه بیماریهای قلبی – عروقی وبیماریهای مزمن نداشتند(۱۲۴نفر)به عنوان نمونه در نظر گرفته شد ند.

ابزار بررسی و جمع آوری داده ها در این مطالعه، پرسشنامه بود که به وسیله پرسشگران آموزش دیده و با مراجعه حضوری به بانک به روش خود گزارش دهی توسط واحدهای پژوهش تکمیل گردید. این پرسشنامه در دو بخش مشخصات دموگرافیک(سن، جنس، وضعیت تاهل، سطح تحصیلات، سابقه اشتغال و...) و نیز پرسشنامه بین المللی فعالیت بدنی۷روزه (International Physical Activity Questionnaire) تنظیم شده بود. پرسشنامه بین المللی فعالیت بدنی شامل ۵ قسمت است (فعالیت فیزیکی مربوط به شغل ، نحوه رفت وآمد، کارهای منزل، اوقات فراغت و زمان صرف شده در حالت نشسته) که در هر مورد فعالیت های بدنی انجام شده توسط فرد طی یک هفته گذشته سئوال شده و تعداد روزهایی که فرد حداقل به مدت ۱۰دقیقه به آن فعالیت پرداخته و مدت زمانی که در طی یک روز به آن فعالیت پرداخته، برحسب ساعت و دقیقه سوال گردیده است. بر اساس اطلاعات جمع آوری شده فعالیت بدنی در سه سطح طبقه بندی شد: الف- عدم تحرک بدنی: عدم انجام هر گونه فعالیت بدنی یا نداشتن معیارهای لازم برای ورود به دو سطح بعدی ب- تحرک متوسط: منظور از تحرک جسمانی متوسط، فعالیت هایی هستند که قدرت بدنی متوسطی می خواهد و تنفس فرد را کمی تندتر از حالت عادی نمایند فعالیت هایی بدنی نظیر(حمل بارهای سبک ، جاروکردن ، تمیز کردن شیشه های پنجره ،کار کردن با چنگک جهت صاف کردن سطح خاک وجمع آوری برگ ها و...در محل کار ، باغچه یا حیاط منزل یا...) . ج- تحرک بدنی شدید: به فعالیت هایی گفته می شود که قدرت بدنی شدیدی می خواهد و باعث می شود فرد بسیار سریعتر از حالت عادی نفس بکشد، فعالیت بدنی شدید مانند (بلند کردن اجسام سنگین ، حفاری ، کندن ، ساخت وساز سنگین یا بالا رفتن از پله ها).

روان سنجی پرسشنامه مذکور از طریق روش روایی محتوا سنجیده شد بدین صورت که پرسشنامه پس از تهیه، در اختیار دوازده نفر از اساتید که دارای تخصص و تجربه کافی در زمینه مورد نظر بودند قرار گرفت، و از آنها خواسته شد تا پس از بررسی کیفی ابزار بر اساس معیارهای رعایت دستور زبان، استفاده از کلمات مناسب، قرار گیری آیتم ها در جای مناسب خود و امتیاز دهی مناسب بازخورد لازم را ارائه دهند، تا اشکالات و ابهامات موجود در پرسشنامه اصلاح گردد. برای سنجش روایی محتوا به روش کمی از دو ضریب نسبت روایی محتوی و شاخص روایی محتوی با کمک پانل خبرگان استفاده شد که با توجه به تعداد پانل خبرگان که ۱۲ نفر بودند و در نظر گرفتن معیار بالاتر از ۰/۵۶ در جدول لاوشه، نسبت روایی محتوا تأیید و برای تأیید شاخص روایی محتوا نیز از معیار بالاتر از ۰/۷۹ استفاده شد. پایایی پرسشنامه نیز با روش آزمون آلفای کرونباخ با ۳۰نفر از نمونه ها مورد سنجش و ارزیابی قرار گرفت و همسانی درونی پرسشنامه با مقدار ۰/۸۵ تایید شد. پس از استخراج اطلاعات، داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS و با آزمون های توصیفی و تحلیلی نظیرکای دو در سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. ملاحظات اخلاقی در این پژوهش با داوطلبانه بودن شرکت در مطالعه، بی نام بودن پرسشنامه و گرفتن مجوز کتبی از دانشگاه علوم پزشکی زاهدان رعایت گردید.

یافته ها

نتایج نشان دادکه دامنه سنی واحدهای مورد پژوهش ۵۳-۲۲ سال و میانگین سنی آن ها ۷/۱ ± ۳۴/۰ سال و بیشترین فراوانی مربوط به سن ۳۰ سال با ۱۲ نفر(۹/۷٪) بود. ۱۱۳ نفر (۹۱/۱٪) مرد و ۱۱ نفر (۸/۹٪) زن بودند. سطح تحصیلات دیپلم با ۷۰ نفر (۵۶/۵٪) بیشترین فراوانی و لیسانس، فوق دیپلم و کمتر از دیپلم به ترتیب با ۲۱، ۱۹/۴ و ۳/۲٪ در رتبه های بعدی بودند. ۸۸/۷٪متاهل و میانگین تعداد فرزندان آنها ۱/۸±۲/۳ بود. دامنه وزنی واحدهای پژوهش در محدوده ۱۱۰-۵۳ کیلو گرم با میانگین۱/۶±

[Downloaded from jms.thums.ac.ir on 2024-03-29]

۷۱/۳ و دامنه قدی آن ها در محدوده ۱۹۳-۱۴۸ سانتی متر با میانگین۸/۶±۱۷۰ قرار داشت. بر اساس شاخص نمایه توده بدنی۴۳/۶٪ واحدهای مورد پژوهش در محدوده اضافه وزن وچاقی قرار داشتند. یافته ها نشان داد از بین عوامل دموگرافیک وضعیت تاهل با فعالیت جسمانی شدید ارتباط دارد و مجردین م نسبت به تاهلین از فعالیت جسمانی بهتری برخوردارند($p<0/05$). آزمون های آماری بین عوامل دموگرافیک سن، جنس، تحصیلات، تعداد فرزندان و سطح فعالیت بدنی ارتباط معنی داری نشان نداد ($p>0/05$)(جدول۱).

جدول۱- توزیع انواع فعالیت جسمانی در کارمندان مورد مطالعه و ارتباط آن با سن، جنس، وضعیت تاهل، و سطح تحصیلات

نوع فعالیت		فعالیت متوسط		P.Value	فعالیت شدید		P.Value
		بلی	خیر		بلی	خیر	
سن	۲۰-۲۹	۶	۳۰	۰/۰۹	۱۳	۲۳	۰/۳۴۹
	۳۰-۳۹	۱۹	۳۵		۱۹	۳۷	
	۴۰-۴۹	۷	۱۶		۵	۲۰	
	۵۰-۵۹	۵	۶		۴	۳	
جنس	مرد	۳۵	۷۸	۰/۲۷۲	۳۹	۷۴	۰/۳۶۱
	زن	۲	۹		۲	۹	
وضعیت تاهل	مجرد	۵	۹	۰/۶۱۰	۹	۵	۰/۰۰۸
	متاهل	۳۲	۷۸		۳۲	۷۸	
تحصیلات	دیپلم و کمتر	۲۶	۴۸	۰/۱۲۷	۲۶	۴۹	۰/۳۵۷
	فوق دیپلم	۵	۱۹		۶	۱۷	
	لیسانس	۶	۲۰		۹	۱۷	

در مجموع یافته های پژوهش نشان داد که۳۸/۷٪ واحدهای مورد پژوهش در طول هفته هیچ گونه فعالیت بدنی نداشته و یا کمتر از ۱۵۰دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته داشتند، ۵۰/۸٪ فعالیت متوسط داشتند و۱۰/۵٪ آنها فعالیت بدنی شدید (بیش از ۳۰۰دقیقه فعالیت با شدت متوسط)در طول هفته داشتند.

بر اساس یافته های این پژوهش ۸۷ نفر (۷۰/۲٪) از نمونه ها هیچ گونه فعالیت جسمانی در محل کار نداشتند و متوسط فعالیت جسمانی متوسط و شدید برای افرادی که فعالیت داشتند به ترتیب ۱۸ و ۱۷ دقیقه بود. همچنین در مورد کار در منزل ۶۸ نفر (۵۴/۸٪) از نمونه ها هیچ گونه فعالیت جسمانی در منزل نداشتند. ۱۰۴ نفر (۸۳/۹٪) از نمونه ها با وسایل نقلیه موتوری به محل کار خود آمد و شد داشتند، و ۵۸/۱٪ از آن ها ۶ روز هفته از وسیله نقلیه استفاده می کردند، یعنی فعالیت فیزیکی برای جابجا شدن نداشتند(جدول۲).

در این پژوهش ۳۷/۹٪ واحدهای مورد پژوهش در یک روز تعطیل بین ۳ تا ۶ ساعت از وقت خودشان را به صورت نشسته سپری کرده و میانگین فعالیت های نشسته (۴۳/۲)ساعت در هفته ومیانگین زمان سپری کردن به صورت نشسته در یک روز تعطیل ۳/۱±۴/۹ ساعت بوده است.

[Downloaded from jms.thums.ac.ir on 2024-03-29]

جدول۲: توزیع وضعیت فعالیت جسمی کارمندان مورد مطالعه در حیطه های کار روزانه، منزل، اوقات فراغت و جابجایی

حیطه فعالیت	چگونگی فعالیت	فعالیت دارد (درصد) تعداد	میانگین مدت فعالیت (دقیقه در روز)
کار روزانه	فعالیت بدنی متوسط مانند حمل بارهای سبک	۴۱ (۳۳/۱)	۱۸/۱۲
	فعالیت بدنی شدید مانند بلند کردن اجسام سنگین	۳۷ (۲۹/۸)	۱۷/۵۹
کار منزل	فعالیت متوسط از قبیل جاروکردن، تمیز کردن شیشه	۶۱ (۴۹/۲)	۲۳/۷۵
	فعالیت شدید از قبیل کارهای مربوط به باغچه یا حیاط	۵۶ (۵۴/۲)	۲۳/۷۵
اوقات فراغت	فعالیت های بدنی متوسط مانند والیبال	۳۹ (۳۱/۵)	۲۰/۳۶
	فعالیت های بدنی شدید مانند دویدن و فوتبال	۳۶ (۲۹)	۱۶
	پیاده روی در اوقات فراغت	۶۵ (۲۵)	۲۵/۶۸
جابجایی	دوچرخه سواری	۱۶ (۱۲/۹)	۶/۶۱
	پیاده روی	۷۵ (۶۰/۴)	۲۴/۵۹

بحث و نتیجه گیری

نتایج این مطالعه نشـان داد کـه در حـدود ۴۰٪ (۳۸/۷٪)واحدهای مورد پژوهش در طول هفتـه هـیچ گونـه فعالیـت بدنی نداشته ویا کمتر از ۱۵۰دقیقه فعالیت بدنی متوسـط در هفته داشتند واین سطح فعالیت فیزیکی می توانـد مشـکلات سلامتی را در آینده بـرای آنـان ایجـاد کنـد . نتـایج مطالعـه متفکر وهمکاران در یزد نیز نشان دادکه شیوع عدم تحـرک بدنی در جمعیت شـهری اسـتان یـزد ۶۵/۸ ٪ بـوده اسـت و بیشترین عدم تحرک مربوط به افـراد کارمنـد و دارای شـغل آزاد بوده است(۱۱). در مطالعه رجالی هـم ۶۵٪ از کارمنـدان مورد مطالعه تحرک کافی نداشتند(۲). این نتایج با یافته هـا ی مطالعات انجـام شـده در اروپـا و آمریکـا همخـوانی دارد ، بطوریکه نتایج مطالعات انجام شـده در سـال ۲۰۰۵ در اروپـا نشان داد که بیش از ۴۰ درصد افراد بزرگسـال در ۱۵ کشـور اروپایی هیچ گونه فعالیـت فیزیکـی متوسـط در طـول هفتـه نداشـتند(۱۲). در مطالعـه شـون بـورن وهمکـاران (۲۰۰۲) درآمریکا نیز ۳۸/۳ ٪ افراد از نظر فعالیت ورزشـی غیـر فعـال بودند وهیچ گونه فعالیت ورزشی انجام نمی دادند (۱۳).

نتایج مطالعه نشان دادکه فقـط ۱۲/۸ درصـد واحـدهای مـورد پـژوهش ، ۱تـا ۴ روز در هفتـه از دوچرخـه سـواری استفاده می کردند. در مطالعه صادقی وهمکاران ۱۲٪ (۱۴) و در مطالعه سـعیدی وهمکـاران نیـز ۱۲/۸٪افـراد از دوچرخـه سواری استفاده می کردند(۱۵). با توجه بـه اینکـه دوچرخـه سواری فرصت مناسبی برای بهبـود وارتقـاء بهداشـت فـردی واجتماعی ایجاد مـی کنـد و از بهتـرین ورزش هـای هـوازی است، تشویق مردم به دوچرخه سواری وافزایش جاذبـه هـای آن از اهمیت خاصی برخوردار است.

پیاده روی از معمول ترین ورزش ها در جامعه اسـت لـذا ۶۸/۵ درصد واحدهای مورد پژوهش جهت رفت وآمـد، ۵۹/۷ درصد در ایام فراغت خودشان و ۲۴/۲ درصد در محـیط کـار به مقـادیر مختلـف پیـاده روی داشـتند. در مطالعـه صـادقی وهمکاران نیز در حدود ۶۰درصد افراد مورد پژوهش به دلایل گوناگون ازجمله خرید ، تفریح ، رفتن بـه سـرکار پیـاده روی داشتند(۱۵). در مطالعات انجام شـده در کشـورهای اروپـایی نیز فقط ۱۶ درصـد افـراد بزرگسـال هـیچ گونـه پیـاده روی حداقل به مدت ۱۰دقیقه در هفته نداشتند(۱۳) .

دیگر نتایج نشان دادکه اکثریت واحدهای مورد پـژوهش (۶۱/۳٪) در طول ۷ روز اخیر در یـک روز کـاری بیشـتر از ۶ ساعت از وقت خودشان را به صـورت نشسـته سـپری کردنـد ،میانگین زمان سپری کردن بـه صـورت نشسـته در یـک روز

[Downloaded from jms.thums.ac.ir on 2024-03-29]

کاری ۲/۵±۶/۴ ساعت بوده است . اکثریت واحدهای مورد پژوهش (۳۷/۹٪) در یک روز تعطیل بین ۳ تا ۶ ساعت از وقت خودشان را به صورت نشسته سپری کردند . میانگین زمان سپری کردن به صورت نشسته در یک روز تعطیل ۳/۱±۴/۹ ساعت بوده است . در مطالعه ای در اروپا(۲۰۰۳) فقط ۲۱/۸ درصد بیش از ۶/۵ ساعت از وقت خودشان را به صورت نشسته سپری کرده بودند. ۴۱/۶ ٪در طول ۷ روز اخیر بین ۳/۵ تا ۶/۵ ساعت از وقت خودشان را روزانه به صورت نشسته سپری کردند(۱۶) و در مطالعه ای دیگر در ۱۵ کشور اروپایی ۶۶ درصد افراد بزرگسال روزانه ۴ ساعت از وقت خودشان را به صورت نشسته سپری کرده بودند(۱۷). این میزان نسبت به مطالعات دیگر در سطح نسبتا بالایی قرار دارد ویکی از دلایل آن احتمالا کارمند بودن و نوع شغل به خصوص آن ها می باشد.

در این مطالعه بین هیچ کدام از عوامل دموگرافیک مانند سن ، جنس ، تحصیلات وتعداد فرزندان و سطح فعالیت بدنی ارتباط معنی داری وجود نداشت که بانتایج مطالعه برادران رضایی وهمکاران همخوانی دارد(۱۸) . در مطالعه توکلی وهمکاران نیز بین سطح تحصیلات سن، جنس و سطح فعالیت بدنی ارتباط معنی داری وجود نداشت (۱۷). در مطالعه متفکر بر خلاف یافته مطالعه ما بین سن و فعالیت بدنی ارتباط معنی داری وجود داشت(۱۱). که از دلایل آن می توان به بررسی در طیف سنی گسترده تر(نوجوانان، جوانان و سالمندان)در مطالعه متفکر اشاره کرد. در مطالعه فلاریندو در برزیل(۱۹) و مطالعه سوری در اهواز (۲۰) بر خلاف مطالعه ما، بین سطح سواد و فعالیت بدنی رابطه معنی داری وجود داشت. این ناهمسویی را هم شاید بتوان به حجم محدود نمونه و نیز عدم شرکت افراد بی سواد در مطالعه ما توضیح داد در حالی که در دو مطالعه اشاره شده افراد بی سواد و نیز افراد با سطح سواد بالاتر از لیسانس هم حضور داشتند. یافته این مطالعه بین وضعیت تاهل و فعالیت بدنی ارتباط معنی داری وجود داشت که این یافته با نتایج مطالعه شون بورن و همکاران (۲۰۰۲) نشان دادکه درصد فعال بودن مردان وزنان با تحصیلات دانشگاهی ، درآمد خوب و تاهل رابطه دارد همخوانی دارد (۱۰). در مطالعه متفکر نیز بین وضعیت تاهل و فعالیت بدنی ارتباط معنی داری وجود نداشت(۱۱).

با توجه به اینکه این مطالعه فقط برروی کارمندان شاغل در بانک ها انجام گردیده است واین افراد از نظر بسیاری از خصوصیات دموگرافیکی مانند سن ، تحصیلات ، نوع کار تقریبا مشابه یکدیگر هستند ، شاید یکی از دلایل عدم معنی دار شدن همین عوامل باشد .

با عنایت به اینکه تعداد زیادی از افراد مورد بررسی از تحرک لازم در محیط شغلی وزندگی شخصی خود برخوردار نبودند ، تغییر در رفتار کارمندان وجای گرفتن ورزش به عنوان بخشی از زندگی آنان ضروری به نظر می رسد ، لذا به مدیران پیشنهاد می شود که راهبردهایی را برای تشویق وترغیب کارکنان به فعالیت های ورزشی وایجاد تسهیلات لازم برای آنها تدارک ببینند و خود را ملز م به اجرای آنها بنمایند .

تشکر وقدر دانی

این مطالعه با حمایت مالی حوزه پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان انجام شده است ، لذا از معاونت محترم پژوهشی به دلیل تامین هزینه ها تشکر وقدردانی می شود، همچنین نویسندگان مقاله مراتب تشکر وقدردانی خود را از کلیه کارکنان شاغل در بانکهای شهر ایرانشهر که در این مطالعه شرکت کردند اعلام می دارند.

References:

[Downloaded from jms.thums.ac.ir on 2024-03-29]

1. Moore SC, Patel AV, Matthews CE, Berrington de Gonzalez A, Park Y, et al. Leisure Time Physical Activity of Moderate to Vigorous Intensity and Mortality: A Large Pooled Cohort Analysis. PLoS Med 9(11) Availablehttp://dx.doi.org/10.1371/journal.pmed. 1001335.Accessed jun10.2013

2. Rejali M, Mostajeran M. Assessment of physical activity in medical and public health students of Isfahan University of medical sciences- 2008. J Health Syst Res 2010; 6(2):173-179[Persian].

3. Jalilian F, Emdadi Sh, Mirzaie M, Barati M. The Survey Physical activity Status of Employed Women in Hamadan University of Medical Sciences: The Relationship between the Benefits, Barriers, Self-

Efficacy and Stages of Change. Journal of Yazd university of medical science 2011; 9(4):89-91 [Persian].

4. Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, Buchner D, Ettinger W, Heath GW, King AC. physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and prevention and the American College of Sports Medicine.

JAMA 1995; 273:402-407.

5. Weiss R, Dziura J, Burgert TS, Tamborlane WV, Taksali SE, Yeckel CW, et al. Obesity and the metabolic syndrome in children and adolescents. N Engl J Med. 2004 3; 350(23):2362-74.

6. Allender S, Foster C, Scarborough P, & Rayner M. The burden of physical activity related ill health in the UK. J Epidemiol Community Health 2007; 61: 344-348.

7. Solhi M, ZinatMotlagh F, Karimzade Shirazi K, Taghdisi MH and Jalilian F. Designing and Implementing Educational Program to Promote Physical Activity Among Students: An Application of the Theory of Planned Behavior. Ofogh Danesh, Journal of Ghonabad university of medical science 2013; 18(1):45-53 [Persian].

8. Udezue E, Nashwan R, Azim A A, Hasweh M, Al Nuaim A, Al Dossary I. The impact of a multidisciplinary management approach on diabetic control in young Saudi patients. Ann Saudi Med 2005; 25(2): 85-89.

9. Zimmermann SD, Wanner M, Zimmermann E, and Martin BW.

Physical activity levels and determinants of change in young adults: a longitudinal panel study. Int J Behav Nutr Phys, 2010; 11(7): 2-13.

10. Taymoori P, Lubans D and Berry TR. Evaluation of the Health Promotion Model to Predict Physical Activity in Iranian Adolescent Boys. Health Education & Behavior, 2010; 37(1):84-96[Persian].

11. Motefaker M, Sadrbafghi SM, Rafiee M, Bahadorzadeh L, Namayandeh SM, Karimi M, Abdoli AM. Epidemiology of physical activity: a population based study in Yazd city.Tehran University Medical Journal (TUMJ) 2007; 65(4): 77-81[Persian].

12. Tuomilehto J, Lindström J, Eriksson JG, et al. Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. New Engl J Medic 2001; 344(18): 1343–1350.

13. Schoenborn Charlotte A, BarenesPatrica M. Leisure-Time Physical activity among adults: United States 1997-98 .Advance Data 2002; 7(325):1-24.

14. Sadeghi K, Bshtam M, Sarrafzadegan N, Khalili A, Majlesi Gh, Alikhalesi H. Assessment of physical activity and sportindividuals older than15 yearsinIsfahan. Iranian Journal of Public Health 2000; 29(1-4): 69-76[Persian].

15. Saeidi S. Assessment of Physical Activity Pattern IV Nurses of Esfahan Social Security organization.Journal of Research in Rehabilitation Sciences, 2007; 3(2): 71-78[Persian].

16. Salmon J, Owen N, Bauman A, Schmitz MK, Booth M. Leisure-time, occupational, and household physical activity among professional,

[Downloaded from jms.thums.ac.ir on 2024-03-29]

United States 1997-98. Advance Data 2002; 7(325):1-24.

Skilled and less-skilled workers and homemakers. Prev Med 2000; 30(3): 191-9.

17. Tavakoli R, Sanaienasab H, Karimi A, Noparast M. Physical activity and factors influencing it among the personnel of a military center in Iran. J Research Health 2012; 2(2):172-180[Persian].

18. Baradaran-Rezaei M, Shirvani M, Fathi-AzarE. Comparative Study of the Physical Activity among Students Medical and Non-medical Universities of Tabriz. Iranian Journal of Nursing, 2008; (55): 76-87.

19. Florindo AA, Hallal PC, Moura EC, Malta DC. Practice of physical activities and associated factors in adults, Brazil, 2006. Rev Saude Publica 2009; 43(Suppl 2): 65-73[Persian].

20. Souri H. Leisure time physical activity among adults and its association with medical services use in Ahwaz. Scientific journal of Hamadan

University of Medical Sciences 2003; 9(4): 56-60[Persian].

21. Schoenborn Charlotte A, BarenesPatrica M. Leisure-Time Physical Activity among Adults:

[Downloaded from jms.thums.ac.ir on 2024-03-29]