

# بررسی میزان فعالیت بدنی اقشار مختلف کشور و ارائه هنجارهای مربوطه

مجری: حمید محبی

عضو هیئت علمی دانشگاه گیلان - ۱۳۸۷

**هدف:** در پژوهش حاضر میزان فعالیت بدنی مردان و زنان ۱۵ تا ۶۴ سال و عوامل مرتبط بر آن به تفکیک نوع، مدت، شدت، و میزان کالری مصرفی مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفتند و هنجار ملی برای هرکدام از متغیرها تعیین و ارائه شد.

**طرح پژوهش:** تعداد ۳۷۰۰ مرد و زن و ۱۵ تا ۶۴ سال از ۸ استان کشور به صورت تصادفی خوشه ای چند مرحله ای انتخاب و نمونه های این پیمایش ملی را تشکیل دادند. در این پژوهش متغیر های مورد نظر از طریق پرسشنامه محقق ساخته و پرسشنامه بوچارد و از طریق مصاحبه حضوری مورد بررسی قرار گرفتند. اعتبار و ضریب پایایی پرسشنامه ها قبل از توزیع مورد بررسی قرار گرفت. متغیر های زمینه ای و مستقل پژوهش شامل سن، جنس، وضعیت تأهل، طبقه و منزلت اجتماعی، نگرش خانواده نسبت به ورزش، وضعیت سلامت جسمانی و روانی، میزان دسترسی به امکانات ورزشی به کمک جدول توزیع فراوانی، درصد ها، نمودارها و آماره های مرکزی و شاخص های پراکندگی و توصیف و ارائه شد. وضعیت فعالیت بدنی اقشار مختلف به تفکیک سن و جنسیت و تفکیک نوع، تکرار و مدت فعالیت و سپس بر حسب میزان کالری مصرفی محاسبه و ارائه شد. همچنین وضعیت هنجار بودن توزیع متغیرها نیز با استفاده از آزمون کلوموگراف-اسمیرنوف محاسبه شد. برای تعیین رابطه یا تفاوت اثر عوامل مختلف بر فعالیت های بدنی از آزمون خی دو و شاخص های آماری مرتبط با آن استفاده شد. برای تعیین روابط بین متغیرها و تفاوت بین گروه ها نیز از آزمون اختلاف مقایسه میانگین ها برای دو گروه مستقل، تحلیل واریانس و آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

**یافته ها:** نتایج حاصل از محاسبه ضریب ثبات بین نتایج آزمون ها، پایایی بالاتر از ۸۰ درصد را در کلیه متغیر ها و شاخص های پژوهش نشان داد. همچنین محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای شاخص های نگرش سنج لیکرتی حکایت از مقدار قبول بالاتر از ۰.۸۶٪ بود. در این پژوهش میانگین و انحراف معیار متغیر های سن، قد و وزن برای مردان و زنان ۱۵ تا ۶۴ سال به ترتیب ( $13/1 \pm 32/1$  و  $12/6 \pm 32/2$  سال)، ( $174 \pm 7/4$  و  $161/7 \pm 6/4$  سانتی متر)، ( $73 \pm 11/6$  و  $64 \pm 11/4$  کیلوگرم) بود. ۴۲/۹ درصد نمونه ها در این پژوهش مجرد و ۸۵/۱ درصد متأهل بودند. وضعیت اشتغال نمونه ها نشان داد که ۳۸/۴ درصد شاغل و ۶۱/۶ درصد غیر شاغل می باشند و بیشترین مقدار اشتغال (۵۹/۳ درصد) در بین میانسالان (۳۰-۴۹) مشاهده شد. در بین شاغلین ۴۳ درصد دارای مشاغل سخت بدنی، ۴۰ درصد متوسط و بیش از ۱۴ درصد دارای مشاغل سبک بودند. مدت اشتغال به کار در کار شبانه روز برای مردان و زنان شاغل به ترتیب ۸/۹۶ و ۷/۳۳ ساعت بود. همچنین نتایج

نشان داد که ۳۰/۶ درصد از مردان ۴۰/۶ درصد از زنان ورزش نمی کنند و حتی ۲/۳ درصد از آنان علاقه ای به ورزش کردن ندارند. براساس نتایج ۴/۵ درصد از مردان ۳/۶ درصد از زنان ۱۵ تا ۶۴ سال ایرانی به صورت مستمر ورزش می کنند در حالی که ۱۶/۵ درصد از مردان و ۸/۵ درصد از زنان ورزش غیر مستمر دارند. اطلاعات مربوط به میزان شرکت در رشته های ورزشی مورد علاقه نشان داد ۹/۶ درصد افراد هر روز، ۲۲/۲ درصد دو تا سه بار در هفته، ۱۲/۸ درصد یکبار در هفته، ۶/۸ درصد دو تا سه بار در ماه، ۷ درصد یکبار در ماه، ۲۰ درصد چند بار در سال به ورزش مورد علاقه خود می پردازند. اطلاعات مربوط به شدت ورزش کردن نشان داد که با افزایش سن شدت ورزش کاهش می یابد. بر اساس نتایج این پژوهش مشخص شد که مهم ترین مشکلات و موانع بر سر راه ورزش کردن در جامعه کمبود وقت، کمبود امکانات ورزشی، مشکلات مادی، نداشتن حوصله و انگیزه و دوری مسافت گزارش شده است.

نتایج نشان داد که میانگین فعالیت بدنی در شبانه روز برای مردان و زنان به ترتیب در فعالیت های بسیار سبک ۱۸/۴۳ و ۱۹/۳۷ ساعت، سبک ۴/۵۶ و ۳/۷۷ ساعت، متوسط ۰/۶۱ و ۰/۴۶ ساعت و شدید ۰/۴ و ۰/۰۴ ساعت بود. همچنین میانگین مصرفی فعالیت های بدنی در شبانه روز برای مردان و زنان به ترتیب برای فعالیت های بسیار سبک ۱۸۱۱ و ۱۷۲۶ کیلو کالری، سبک ۱۰۲۵ و ۷۷۲ کیلوکالری، متوسط ۲۰۸ و ۱۲۲ کیلوکالری و شدید ۲۲۳ و ۲۵ کیلو کالری بود. به طور کلی نتایج نشان داد که کالری مصرفی مردان بیش از زنان است و کالری مصرفی زنان و مردان واقع در سنین میانسالی در اغلب موارد بیش از کالری مصرفی سایر گروه های سنی می باشد. ( $p \leq 0/05$ ). خلاصه نتایج مربوط آزمون فرض ها نشان داد که میزان فعالیت بنی افراد با سن، قد، وزن، سختی مشاغل، امکانات ورزشی منزل و محله مسکونی رابطه مستقیم وجود دارد. ( $p \leq 0/05$ ) همچنین بین میزان احساس نگرانی نسبت به سلامت جسمانی و روانی و میزان فعالیت بدنی نیز رابطه معنی دار مشاهده شد ( $p \leq 0/05$ ).

**نتیجه گیری:** مدارک علمی دلالت بر این دارد که عدم فعالیت بدنی عمده ترین عامل خطر برای بیماری های قلبی عروقی است و فعالیت بدنی منظم در سطح متوسط فواید مربوط به سلامتی را به طور موثری تضمین می کند. متأسفانه اغلب افراد در کشور فعالیت بدنی محدود و کمی دارند یا فعالیت بدنی مربوط به شرکت منظم در فعالیت های ورزشی زندگی آن ها جایی ندارد. اگر چه با توجه به نقاط درصدی بخشی از افراد در منطقه ای مناسب برای سلامتی قرار دارند اما میزان آن کم است. افراد جامعه ایرانی باید در فعالیت بدنی منظم در سطح مناسبی که ظرفیت آن اجازه می دهد و مورد علاقه ی آن ها است شرکت کنند. تمامی افراد باید به نحوی برنامه ریزی کنند تا به هدف مورد نظر در فعالیت بدنی که حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در اکثر روزهای هفته است، برسند. افرادی که تمایل به استفاده بیشتر از فواید مربوط به سلامتی فعالیت بدنی دارند باید میزان فعالیت بدنی خود را از نظر مدت و شدت آن افزایش دهند. در حال حاضر مشکلات اقتصادی،

کمبود امکانات و عدم دسترسی به فضاهای ورزشی به عنوان مهمترین عوامل بازدارنده در فعالیت بدنی کشور محسوب می شوند.

واژه های کلیدی: فعالیت بدنی، هنجار ملی، انرژی مصرفی، شدت و مدت ورزش.