



پژوهش پرستاری

دوره نهم شماره ۱ (پیاپی ۳۲) بهار ۱۳۹۳ - شماره استاندارد بین المللی: ۷۰۱۲-۱۷۳۵

- ۱ - تأثیر ورزش و رژیم غذایی بر شاخص توده بدنی دختران نوجوان دارای چاقی کلاس ۱ مدارس شهر کرج
آزاده خدانشناس - محمدعلی حسینی - زهرا کاشانی‌نیا
- ۸ - بررسی دیدگاه دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد ساوه درباره میزان اهمیت رفتارهای مراقبتی پرستاری براساس مدل
مراقبتی واتسون
لیدا نیکفرید - پرخییده حسینی
- ۱۷ - ارتباط جهت‌گیری مذهبی و امیدواری با اضطراب سلامت در زنان پرستار بیمارستان امام خمینی (ره) تهران
حسین سلیمی بجهستانی - طاهره حسینی قمی - ترگس ناگری
- ۲۵ - تأثیر ماساژ درمانی بر کاهش میزان درد زایمان در مرحله فعال زایمان در زنان نخست‌زا
سیدابراهیم حسینی - نسرین اسدی - فاطمه زارعی
- ۳۳ - بررسی ارتباط حمایت اجتماعی با اضطراب و افسردگی در بیماران تحت همودیالیز بیمارستان امام خمینی شهرستان
مهاباد
کمال صالحی - یوسف محمودی‌فر
- ۴۰ - بررسی سطح فعالیت‌های ورزشی و باورهای مرتبط با آن در دانش‌آموزان دختر
هما صادقی اول شهر - مرضیه نجار محی آبادی - لیلا امینی - حمید حقانی
- ۴۸ - توانمندسازی محاسبات دارویی پرستاران
حیدرعلی عابدی - محمدرضا قوی - رضا منانی
- ۵۹ - رفتارهای مراقبتی پرستاران از دیدگاه بیماران مبتلا به سرطان در بخش‌های انکولوژی
سودابه جولایی - فوزیه راستی - شهرزاد غیاثوندیان - حمید حقانی

به نام خداوند جان و خرد

مجله پژوهش پرستاری

فصلنامه علمی - پژوهشی انجمن علمی پرستاری ایران

دوره نهم - شماره ۱ (پیاپی ۳۲) - بهار ۱۳۹۳

- صاحب امتیاز: انجمن علمی پرستاری ایران
- مدیر مسؤول: دکتر علیرضا نیکبخت نصرآبادی
- سردبیر: دکتر زهره پارسا یکتا
- معاون سردبیر: افسانه صدوقی اصل
- شماره پروانه انتشار: ۱۲۴/۲۶۱۵ مورخ ۸۵/۵/۱۸
- شماره بین‌المللی منبع: ۱۷۳۵-۷۰۱۲
- شماره بین‌المللی نشریه الکترونیکی: e-ISSN ۱۷۳۵-۹۰۷۴

• شورای نویسندگان (به ترتیب حروف الفبا):

- دکتر فضل ا... احمدی، استاد دانشگاه تربیت مدرس
- دکتر فاطمه الحانی، دانشیار دانشگاه تربیت مدرس
- دکتر زهره پارسا یکتا، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران
- دکتر مهرنوش بازارگادی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
- دکتر حمیدرضا خانکه، دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- دکتر مهدی رهگذر، استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- دکتر سادات سیدباقر مداح، استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- دکتر نعیمه سید فاطمی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران
- دکتر عباس عبادی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله
- دکتر مسعود فلاحی خشکناب، دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- دکتر علی محمدپور، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
- دکتر عیسی محمدی، دانشیار دانشگاه تربیت مدرس
- دکتر ندا مهرداد، استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران
- دکتر علیرضا نیکبخت نصرآبادی، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران
- دکتر فریده یغمایی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
- دکتر رضا نگارنده، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

• ویراستار انگلیسی: دکتر منیر مظاهری

• ویراستار فارسی: دکتر زهره پارسا یکتا

• حروفچینی و صفحه‌آرایی: فرشته حیدری

• طراح جلد: اصغر سورانی

• ناشر: انجمن علمی پرستاری ایران

• نشانی: تهران - میدان توحید - دانشکده پرستاری و مامایی تهران

• کدپستی: ۱۴۱۹۷۳۳۱۷۱، صندوق پستی: ۱۴۱۹۵/۳۹۸، تلفن و نامبر: ۶۶۵۹۲۵۳۵

E-mail: info@ijnr.ir , Website: www.ijnr.ir

این مجله در Google Scholar و Iran Medex و Magiran و SID و ISC نمایه می‌شود

بررسی سطح فعالیت‌های ورزشی و باورهای مرتبط با آن در دانش‌آموزان دختر

هما صادقی اول شهر^۱، مرضیه نجارمچی آبادی^۲، لیلا امینی^۳، حمید حقانی^۴

چکیده

مقدمه: پیشرفت فن‌آوری در جوامع، زندگی را به سمت بی‌حرکی و افزایش بیماری‌های غیرواگیر سوق داده است. این مطالعه با هدف بررسی سطح فعالیت‌های ورزشی و باورهای مرتبط با آن در دانش‌آموزان دختر مدارس راهنمایی دولتی شهر رفسنجان انجام گردید.

روش: این مطالعه یک پژوهش مقطعی از نوع توصیفی-تحلیلی بوده که از طریق نمونه‌گیری چندمرحله‌ای در ۷ مدرسه راهنمایی دولتی شهرستان رفسنجان و بر روی ۶۳۶ دانش‌آموز دختر انجام شده است. داده‌ها از طریق پرسشنامه سه قسمتی جمع‌آوری شدند (اطلاعات جمعیت‌شناختی، تعیین سطح فعالیت‌های ورزشی طی ۷ روز گذشته و سنجش باورها نسبت به فعالیت‌های ورزشی). جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS v.16 با روش‌های آمار توصیفی (جدول توزیع فراوانی، میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (ANOVA، *t*-test) استفاده شد.

یافته‌ها: این پژوهش نشان داد، ۵۲/۸٪ دانش‌آموزان مورد مطالعه، فعالیت ورزشی مناسب نداشته و فقط ۴/۲٪ آن‌ها فعالیت ورزشی مناسب داشتند. این پژوهش ارتباط آماری معناداری بین سطح فعالیت ورزشی و سطح تحصیلات مادر و پدر دانش‌آموزان نشان داد (به ترتیب $p=0/019$ و $p=0/044$) اما ارتباط بین سطح فعالیت‌های ورزشی در دانش‌آموزان با سن، شاخص توده بدنی، وضعیت اقتصادی خانواده و وضعیت اشتغال مادر و پدر معنادار نبود ($p>0/05$). همچنین نتایج این پژوهش نشان داد اکثر دانش‌آموزان به ترتیب با نقش تشویقی معلم ورزش (۷۱/۱٪)، والدین (۶۱٪) و ورزشکاران (۵۹/۷٪) کاملاً موافق بودند.

نتیجه‌گیری: با توجه به اهمیت فعالیت‌های ورزشی در دختران نوجوان، سیاست‌گذاران سلامت باید اقدامات مناسبی را از طریق آموزش و مشاوره جهت تشویق این گروه آسیب‌پذیر و والدین آن‌ها به انجام فعالیت ورزشی مناسب و داشتن سبک زندگی سالم انجام دهند، تا موجب ارتقا سلامتی جامعه گردند.

کلید واژه‌ها: فعالیت ورزشی، دختران نوجوان، مشوقین انجام ورزش

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۲/۱۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۱۱/۹

۱ - مربی گروه مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

۲ - کارشناس ارشد مامایی (نویسنده مسؤول)

پست الکترونیکی: marziyeh_najar1365@yahoo.com

۳ - مربی گروه مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

۴ - مربی گروه آمار، دانشکده مدیریت و اطلاع‌رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

مقدمه

نوجوانان بخش عظیمی از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند، به طوری که ۲۰ تا ۲۵٪ جمعیت برخی کشورها را به خود اختصاص داده‌اند (۱). در ایران براساس آخرین سرشماری در سال ۱۳۹۰، نوجوانان ۱۹ تا ۱۰ ساله، حدود ۱۲ میلیون نفر از جمعیت کشورمان را تشکیل می‌دهند (۲). نوجوانی به عنوان یکی از مراحل بحرانی زندگی و در واقع مرحله آمادگی برای ورود به جامعه و فعالیت‌های اجتماعی می‌باشد، که این مسأله لزوم توجه بیشتر به مسایل بهداشتی، جسمی، روانی و اجتماعی نوجوانان را روشن می‌سازد (۱) از طرفی سنین نوجوانی معمولاً با تغییرات سریع الگوهای رفتاری نیز همراه بوده و این تغییرات نوجوان را در معرض خطر گسترش رفتارهای پرخطر بهداشتی از قبیل عدم تحرک، عادات تغذیه‌ای نامناسب و مصرف سیگار و الکل که تأثیر آن تا سال‌ها بعد و حتی تا آخر عمر باقی می‌ماند، قرار خواهد داد (۳). دوره نوجوانی در دختران بسیار حایز اهمیت می‌باشد چرا که با توجه به ویژگی‌های بلوغ در دختران و همچنین شرایط جسمی و روانی این دوران، می‌توان ادعا نمود که توجه به سلامت دختران نوجوان از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. دوران نوجوانی در دختران، زیربنا و سرآغازی جهت‌دهنده برای دوره‌های بعدی زندگی آن‌ها خواهد بود و تأثیر مستقیمی بر خانواده و کودکان آن‌ها خواهد گذاشت. از نظر صندوق جمعیت ملل متحد، سلامت دختران، کلید شکسته شدن چرخه فقر بین نسل‌ها و دسترسی به اهداف توسعه هزاره است (۴). با وجودی که انجام فعالیت‌های ورزشی منظم، یکی از مهم‌ترین عادات بهداشتی می‌باشد؛ لیکن به گفته دبیر کل بیماری‌های غیرواگیر و بهداشت روانی در سازمان بهداشت جهانی (WHO= World Health Organization)، در حال حاضر ۳۱٪ از جمعیت کل جهان، بی‌تحرک و یا کم‌تحرک بوده و این مسأله به عنوان چهارمین عامل خطرزا در بروز مرگ و میر در جهان شناخته شده است (۵). همچنین طبق تخمین سازمان بهداشت جهانی، این معضل، در بین جامعه ایرانی حدود ۳۴٪ بوده که با همین روند پیش‌بینی می‌شود در سال ۲۰۲۰، تقریباً ۵۰٪ ایرانیان دچار معضل کم‌تحرکی و یا بی‌تحرکی خواهند شد (۶). در این میان، به نظر می‌رسد که علی‌رغم فواید مثبت فعالیت‌های ورزشی، نوجوانان ایرانی مخصوصاً تمایلی به افزایش فعالیت نداشته

و سطح فعالیت فیزیکی آنان بسیار پایین می‌باشد به طوری که کم‌تحرکی و بی‌تحرکی، مشکل عمده این گروه می‌باشد (۷). به نظر می‌رسد که انجام فعالیت‌های ورزشی نیز مانند دیگر فعالیت‌های بهداشتی، متأثر از باورها و نگرش‌های فرد می‌باشد چرا که رفتارها به وسیله سه نوع از باورهای افراد تحت تأثیر قرار می‌گیرند: باورهایی که در ارتباط با فواید و زیان‌های فعالیت می‌باشد (نگرش فرد)، باورهای فرد نسبت به افرادی که مشوق او در انجام فعالیت‌های خاص می‌باشد (افراد مشوق) و باورهایی که باعث حضور عوامل یا موانعی در انجام فعالیت می‌شوند (موانع انجام فعالیت) (۸). در مطالعه‌ای که در سال ۱۳۸۳ در دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شد، مشخص گردید که ۸۴٪ از دانشجویان به ورزش نمی‌پردازند در حالی که ۶۹٪ از همین افراد نسبت به فعالیت‌های ورزشی ابراز علاقه نموده بودند (۹). بنابراین شناخت دقیق‌تر باورهای نوجوانان و به ویژه دختران نوجوان نسبت به ورزش و همچنین شناخت موقعیت فردی، خانوادگی، اجتماعی و میزان ساعات فراغت و شناسایی عوامل زمینه‌ساز و مشوق در پرداختن به امر ورزش و نیز موانع و مشکلات فراروی آن می‌تواند راه را برای برنامه‌ریزی صحیح و اصولی در زمینه همگانی‌سازی ورزش و اصلاح روش زندگی این قشر هموار سازد (۱۰). این پژوهش با هدف تعیین سطح فعالیت‌های ورزشی و باورهای مرتبط با آن در دانش‌آموزان دختر مدارس راهنمایی دولتی رفسنجان در سال ۱۳۹۱ صورت گرفت.

روش مطالعه

این تحقیق یک مطالعه مقطعی بود، که بر روی ۶۳۶ دانش‌آموز دختر مدارس راهنمایی دولتی شهرستان رفسنجان انجام گرفت. در این مطالعه دانش‌آموزان غیرایرانی و یا مبتلا به بیماری خاصی که وی را ملزم به محدودیت فعالیت فیزیکی می‌کرد، وارد مطالعه نشدند. برای دسترسی به نمونه‌های پژوهش ابتدا ۷ مدرسه از بین ۳۶ مدرسه راهنمایی دخترانه دولتی در کل شهرستان، به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس از هر مدرسه تعداد ۹۰ دانش‌آموز به طور تصادفی برگزیده شده و پس از اخذ رضایت‌نامه کتبی از آنان وارد مطالعه شدند. ابزار بررسی و جمع‌آوری داده‌ها، یک پرسشنامه محقق ساخته سه قسمتی که قسمت اول مشخصات جمعیت‌شناختی (سن، وزن، قد، وضعیت اقتصادی

یافته‌ها

براساس یافته‌های حاصل از این پژوهش، همه دانش‌آموزان مورد مطالعه در گروه سنی ۱۲ تا ۱۶ سال قرار داشتند و اکثریت دانش‌آموزان (۴۱/۲٪) ۱۳ ساله بودند. میانگین سنی آنان ۱۳/۴۵ سال بود. ۷۱/۱٪ از دانش‌آموزان دارای شاخص توده بدنی بین صدک ۵ و ۸۵ (محدوده طبیعی) قرار داشتند، این در حالی است که ۹/۶٪ از دانش‌آموزان دارای شاخص توده بدنی بالاتر از ۹۵ یا در گروه چاق قرار داشتند. از لحاظ وضعیت اقتصادی خانواده ۵۹/۹٪ دانش‌آموزان در سطح متوسط قرار داشتند.

سطح تحصیلات مادر بیشتر دانش‌آموزان (۵۳/۵٪) در سطح ابتدایی و راهنمایی و کمترین درصد (۶/۴٪) دارای تحصیلات دانشگاهی و ۱۰/۱٪ بی‌سواد بودند و بیشتر دانش‌آموزان (۵۱/۳٪) پدرانشان دارای تحصیلات ابتدایی و راهنمایی بودند و کمترین درصد (۶/۱٪) دارای تحصیلات دانشگاهی و ۹/۴٪ بی‌سواد بودند. از لحاظ وضعیت اشتغال اکثر مادران (۸۴/۳٪) خانه‌دار و اکثر پدران (۵۳/۳٪) دارای شغل آزاد بودند و فقط ۳/۱٪ پدران بیکار بودند.

یافته‌ها نشان داد که ۵۲/۸٪ دانش‌آموزان مورد مطالعه، فعالیت ورزشی نامناسب داشتند و فقط ۴/۲٪ آن‌ها فعالیت ورزشی مناسب داشتند (جدول شماره ۱). در بررسی نوع فعالیت ورزشی در دانش‌آموزان مشخص شد که اکثر دانش‌آموزان (۵۳/۶٪) فعالیت ورزشی شدید (حداقل به مدت ۲۰ دقیقه که منجر به تعریق و تند شدن تنفس شود)، یک الی چهار بار در هفته را داشته‌اند.

۴۳/۶٪ اظهار داشتند که یک الی چهار بار در هفته در فعالیت‌های ورزشی متوسط (حداقل به مدت ۲۰ دقیقه که منجر به تعریق و تند شدن تنفس نگردد)، شرکت داشته‌اند. ۵۶/۱٪ نیز یک الی چهار بار در هفته به ورزش‌های مقاومتی و کششی می‌پرداختند و اکثر دانش‌آموزان (۶۰/۷٪) در هفته، شرکت در ورزش‌های سبک را گزارش نمودند. بیشتر دانش‌آموزان مورد مطالعه (۷۷/۴٪) در کلاس‌های آموزش ورزش غیراجباری شرکت نداشتند.

نزدیک به نیمی (۴۳/۷٪) از دانش‌آموزانی که در کلاس‌های آموزش ورزش شرکت کرده بودند، بیشتر از ۳۰ دقیقه از زمان کلاس‌ها را صرف ورزش فعال نموده بودند. بررسی میزان پیاده‌روی دانش‌آموزان نشان داد که اکثر آنان (۶۴/۳٪) روزانه کمتر از یک کیلومتر پیاده‌روی

خانواده، سطح تحصیلات مادر، سطح تحصیلات پدر، وضعیت اشتغال مادر و وضعیت اشتغال پدر) بوده، قسمت دوم تعیین سطح فعالیت‌های ورزشی که شامل ۹ سؤال بود و فعالیت ورزشی دانش‌آموزان را طی ۷ روز گذشته می‌سنجید. در این قسمت امتیاز گزینه‌ها براساس مقیاس لیکرت سه گزینه‌ای از ۰ تا ۲ درجه‌بندی شد و میزان امتیاز کل ۱۸ می‌شد و سپس براساس نتیجه امتیازات، نمونه‌ها در سه سطح فعالیت فیزیکی مناسب، تاحدی مناسب و نامناسب قرار گرفتند، بدین صورت که کسب ۳۳/۳٪ از کل امتیاز و کمتر از آن به سطح فعالیت فیزیکی نامناسب، ۶۶/۶-۳۳/۴٪ از کل امتیاز تاحدی مناسب و ۶۶/۷٪ و بیشتر از کل امتیاز نیز به سطح مناسب فعالیت فیزیکی تعلق گرفت و قسمت سوم پرسشنامه در رابطه با سنجش باورها در زمینه مشوقین فرد جهت انجام فعالیت‌های ورزشی بود. در این قسمت نیز از مقیاس لیکرت ۷ گزینه‌ای استفاده شد به این صورت که عدد ۱ کاملاً مخالفم، ۲ مخالفم، ۳ کمی مخالفم، ۴ نه موافق نه مخالف، ۵ کمی موافقم، ۶ موافقم، ۷ کاملاً موافقم را نشان می‌داد. جهت تعیین اعتبار علمی پرسشنامه، از روش اعتبار محتوی استفاده شد. به این صورت که ابتدا با استفاده از مطالعه متون، مقالات موجود، جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی و با استفاده از نظرات اساتید مربوطه قسمت‌های سه گانه پرسشنامه تنظیم گردید، سپس به ۱۰ نفر از اعضای هیأت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران ارایه شد، و پس از آن نظرات آنان اعمال شده و اصلاحات نهایی صورت گرفت. جهت تعیین اعتماد علمی پرسشنامه، از آزمون مجدد استفاده شد. به این صورت که پرسشنامه در دو نوبت به فاصله دو هفته توسط ۱۰ نفر از دانش‌آموزان مدارس راهنمایی که مشخصات واحدهای مورد پژوهش را داشتند تکمیل شد و سپس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که برای سطح فعالیت‌های ورزشی ۰/۷۴ و برای سؤالات مربوط به باورها در زمینه مشوقین فرد جهت انجام فعالیت‌های ورزشی ۰/۷۳ محاسبه شد. پس از جمع‌آوری اطلاعات داده‌ها کددهی شده، وارد رایانه شد و با نرم‌افزار آماری SPSS v.16 تجزیه و تحلیل آن‌ها انجام گردید. جهت توصیف متغیرها از جداول توزیع فراوانی، میانگین و انحراف معیار استفاده شد. برای بررسی تعیین رابطه بین متغیرهای دموگرافیک و سطح فعالیت‌های ورزشی از تست تی و آزمون آنالیز واریانس (ANOVA) استفاده شد.

داشتند و ۷۱/۵٪ از دانش‌آموزان روزانه کمتر از یک ساعت پیاده‌روی می‌کردند.

نتایج پژوهش در رابطه با بررسی مدت زمان تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر (ساعات عدم تحرک) در دانش‌آموزان، نشان داد که ۲۵/۲٪ از دانش‌آموزان روزانه بیش از ۴ ساعت به تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر می‌پرداختند و قریب به نیمی از آن‌ها (۴۳/۱٪) کمتر از ۲ ساعت از اوقات خود را به تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر اختصاص می‌دادند.

در ارتباط با نقش مشوقین دانش‌آموزان به ورزش، اکثر دانش‌آموزان (۷۱/۱٪) با نقش تشویقی معلم ورزش،

کاملاً موافق بودند و سایر مشوقین به ترتیب والدین (۶۱٪)، ورزشکاران (۵۹/۷٪) و سایر اعضای خانواده (۳۶/۳٪) بودند که دانش‌آموزان با نقش آنان نیز در این زمینه کاملاً موافق بودند (جدول شماره ۳).

این پژوهش ارتباط آماری معناداری بین سطح فعالیت ورزشی و سطح تحصیلات مادر نشان داد ($p=0/019$)، همچنین ارتباط بین سطح فعالیت ورزشی و سطح تحصیلات پدر نیز معنادار بود ($p=0/044$)، اما ارتباط بین سطح فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان با سن، شاخص توده بدنی، وضعیت اقتصادی خانواده و وضعیت اشتغال مادر و پدر معنادار نبود (جدول شماره ۲).

جدول ۱- توزیع فراوانی سطح فعالیت ورزشی دانش‌آموزان دختر مدارس راهنمایی دولتی شهر رفسنجان (N=۶۳۶)

سطح فعالیت ورزشی	تعداد	درصد
فعالیت ورزشی نامناسب	۳۳۶	۵۲/۸
فعالیت ورزشی تاحدی مناسب	۲۷۳	۴۲/۹
فعالیت ورزشی مناسب	۲۷	۴/۲

جدول ۲- توزیع فراوانی دانش‌آموزان دختر مدارس راهنمایی دولتی شهر رفسنجان برحسب مشخصات فردی و سطح فعالیت ورزشی (N=۶۳۶)

مشخصات فردی	نتیجه آزمون
سن	$p=0/798$
شاخص توده بدنی	$p=0/463$
وضعیت اقتصادی خانواده	$p=0/135$
سطح تحصیلات مادر	$p=0/019$
سطح تحصیلات پدر	$p=0/044$
وضعیت اشتغال مادر	$p=0/418$
وضعیت اشتغال پدر	$p=0/248$

جدول ۳- توزیع فراوانی دانش‌آموزان دختر مدارس راهنمایی دولتی شهر رفسنجان برحسب نقش تشویقی افراد برای انجام فعالیت‌های ورزشی (N=۶۳۶)

انحراف معیار	کاملاً موافقم	موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالف	کمی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم	افراد مشوق
۶/۱۳±۱/۵۱	(۴,۲)۲۷	(۲)۱۳	(۰,۳)۲	(۵,۷)۳۶	(۶,۶)۴۲	(۲۰,۱)۱۲۸	(۶۱)۳۸۸	والدین
۴/۵۲±۲/۰۷	(۱۶)۱۰۲	(۷,۱)۴۵	(۲,۸)۱۸	(۱۷,۱)۱۰۹	(۱۷,۸)۱۱۳	(۱۷,۹)۱۱۴	(۲۱,۲)۱۲۵	پدر بزرگ و مادر بزرگ
۵/۶۹±۲/۲۸	(۴,۷)۳۰	(۲,۲)۱۴	(۳,۳)۲۱	(۷,۵)۴۸	(۱۷)۱۰۸	(۲۸,۹)۱۸۴	(۳۶,۳)۲۳۱	سایر اعضای خانواده
۶/۳۵±۱/۳۵	(۲,۴)۱۵	(۱,۹)۱۲	(۱,۷)۱۱	(۳,۸)۲۴	(۴,۴)۲۸	(۱۴,۲)۹۰	(۷۱,۱)۴۵۶	معلم ورزش
۴/۶۶±۲	(۱۳,۱)۸۳	(۶,۳)۴۰	(۴,۷)۳۰	(۱۷,۹)۱۱۴	(۱۷)۱۰۸	(۱۷,۵)۱۱۱	(۳۲,۶)۱۵۰	سایر معلمین
۵/۵۶±۱/۶۹	(۵,۷)۳۶	(۳)۱۹	(۲)۱۲	(۱۱,۵)۷۳	(۱۴,۳)۹۱	(۲۳,۹)۱۵۲	(۳۹,۶)۲۵۲	دوستان
۵/۵۷±۱/۸۲	(۶,۸)۴۳	(۲,۷)۱۷	(۳,۶)۲۳	(۱۲,۶)۸۰	(۱۰,۴)۶۶	(۱۶,۸)۱۰۷	(۴۲,۲)۳۰۰	پزشک
۴/۹۳±۲/۰۳	(۱۲,۷)۸۱	(۳,۹)۲۵	(۵,۲)۳۳	(۱۴,۵)۹۲	(۱۳,۲)۸۴	(۲۰,۸)۱۲۲	(۲۹,۷)۱۸۹	سایر پرسنل بهداشتی
۵/۹۷±۱/۶۵	(۴,۴)۲۸	(۲,۸)۱۸	(۱,۴)۹	(۹,۳)۵۹	(۶,۹)۴۴	(۱۵,۴)۹۸	(۵۹,۷)۳۸۰	ورزشکاران
۳/۴۵±۲/۰۵	(۲۸,۸)۱۸۳	(۱۱,۲)۷۱	(۵,۸)۳۷	(۱۹,۳)۱۲۳	(۱۴,۹)۹۵	(۱۱)۷۰	(۹)۵۷	روحانیون و مبلغین
۵/۲۱±۱/۸۷	(۸,۳)۵۳	(۳,۹)۲۵	(۵,۵)۳۵	(۱۱,۹)۷۶	(۱۴,۲)۹۰	(۲۳,۶)۱۵۰	(۳۲,۵)۲۰۷	برنامه‌های تلویزیونی و رادیویی
۴/۶۴±۱/۹۷	(۱۳,۲)۴۴	(۴,۷)۳۰	(۷,۵)۴۸	(۱۵,۱)۹۶	(۱۸,۶)۱۱۸	(۲۰,۳)۱۲۹	(۲۰,۶)۱۳۱	روزنامه‌ها و مجلات و بروشورهای تبلیغاتی
۴/۳۶±۲/۵۶	(۲۰,۸)۱۳۲	(۷,۵)۴۸	(۴,۴)۲۸	(۱۶,۷)۱۰۶	(۱۳,۵)۸۶	(۱۲,۶)۸۰	(۲۴,۵)۱۵۶	اینترنت

بحث

براساس یافته‌های حاصل از این پژوهش می‌توان اظهار داشت که اکثر دانش‌آموزان مورد مطالعه فعالیت ورزشی نامناسب داشتند و تنها تعداد محدودی از آن‌ها فعالیت ورزشی مناسب داشتند. رضایی‌پور و همکاران در بررسی «ارتباط تغذیه‌ای و فعالیت فیزیکی نوجوانان با درک آنان از شیوه زندگی والدین» که یک مطالعه مقطعی بوده و در ۲۷۰ نوجوان دختر مشغول تحصیل در مدارس راهنمایی تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام گردیده است، اظهار داشت که اکثر دانش‌آموزان مورد مطالعه فعالیت ورزشی تاحدی مناسب داشتند (۷۳٪) و فقط ۳/۳٪ آن‌ها فعالیت ورزشی مناسب داشتند. علت اختلاف نتایج پژوهش فوق با پژوهش حاضر می‌تواند تفاوت در تعداد نمونه و همچنین فرهنگ و محل زندگی دانش‌آموزان باشد (۱۱).

همچنین Garcia و Fisberg پژوهشی با عنوان «فعالیت بدنی و موانع گزارش شده در این رابطه در نوجوانان مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی» در جنوب برزیل انجام دادند، مانند پژوهش حاضر اکثر نوجوانان مورد مطالعه (۵۰/۸٪)، فاقد فعالیت ورزشی مناسب بودند (۱۲). در این مطالعه همچنین نشان داده شد که ارتباط معناداری بین سطح تحصیلات مادر و پدر با سطح فعالیت‌های ورزشی در دانش‌آموزان، وجود دارد. همانند این پژوهش Torre و همکاران در تحقیقی با عنوان «فعالیت بدنی فوق برنامه و وضعیت اقتصادی و اجتماعی در نوجوانان ایتالیایی» که مطالعه‌ای مقطعی بوده و در ۲۵۰۲ دانش‌آموز انجام گردید، ارتباط معناداری بین سطح تحصیلات مادر و پدر با سطح فعالیت‌های ورزشی در دانش‌آموزان پیدا کردند (۱۳). پژوهش رضایی‌پور و همکاران نیز ارتباط معناداری بین سطح تحصیلات مادر با سطح فعالیت‌های ورزشی در دانش‌آموزان، نشان داد. این یافته در مطالعه Gordon و همکاران که با عنوان «بررسی عوامل تعیین‌کننده فعالیت فیزیکی و عدم تحرک در نوجوانان» که مطالعه‌ای مقطعی بوده و در ۱۷۷۶۶ دانش‌آموز انجام گرفت، نیز یافت شد (۱۴). اما برخلاف پژوهش حاضر، ارتباطی بین سطح تحصیلات پدر با سطح فعالیت ورزشی در پژوهش رضایی‌پور و همکاران و Gordon و همکاران دیده نشد. دلیل این تفاوت از نظر

پژوهشگر می‌تواند تفاوت فرهنگ و چگونگی روابط فی‌مابین پدر و فرزندان در مقایسه با تحقیق حاضر باشد. در مجموع به نظر می‌رسد والدین با سطح سواد بالاتر به دلیل بالاتر بودن آگاهی و نگرش مثبت به مزایای فعالیت‌های ورزشی، زمینه انجام فعالیت ورزشی را بیشتر از سایرین برای فرزندان خود فراهم می‌کنند (۱۵).

این پژوهش نشان داد ارتباط بین سطح فعالیت‌های ورزشی در دانش‌آموزان با سن معنادار نبود.

در پژوهش رضایی‌پور و همکاران مانند تحقیق حاضر ارتباط بین سن با سطح فعالیت ورزشی در دانش‌آموزان معنادار نبود. شاید بتوان گفت علت معنادار نبودن ارتباط سن و فعالیت ورزشی در این مطالعه، دامنه تغییرات پایین سن نمونه‌ها باشد چرا که ۸۰/۵٪ نمونه‌ها در سن ۱۳ و ۱۴ سال قرار داشتند.

این پژوهش همچنین ارتباط آماری معناداری بین سطح فعالیت ورزشی و شاخص توده بدنی دانش‌آموزان نشان نداد.

اما پژوهش رضایی‌پور و همکاران ارتباط بین شاخص توده بدنی با سطح فعالیت ورزشی در دانش‌آموزان معنادار بود که این تفاوت نیز می‌تواند به دلیل درصد بالاتر افراد با شاخص توده بدنی طبیعی در مطالعه حاضر باشد چرا که در این پژوهش ۷۱/۱٪ افراد با شاخص توده بدنی طبیعی بودند و ۹/۶٪ افراد در گروه چاق قرار گرفتند این در حالی است که در مطالعه رضایی‌پور و همکاران ۶۷/۲٪ افراد دارای شاخص توده بدنی طبیعی بودند و ۱۴/۴٪ افراد در گروه چاق قرار داشتند. همچنین در پژوهش شفیع‌نیا و یوسفوند در سال ۱۳۸۵ که با عنوان «شیوع چاقی و اضافه وزن، سطح فعالیت بدنی و نگرش تغذیه‌ای دختران دانش‌آموز ۱۰ و ۱۱ ساله» که در شهر اهواز انجام شد و مطالعه‌ای مقطعی بوده و در ۲۰۰۵ دانش‌آموز انجام گردید، ارتباط آماری معناداری بین شاخص توده بدنی و فعالیت ورزشی در دانش‌آموزان یافت شد. دلیل این اختلاف را می‌توان تفاوت در گروه سنی مورد مطالعه و همچنین مانند پژوهش قبلی در تعداد متفاوت افراد در تقسیم‌بندی شاخص توده بدنی جستجو کرد چرا که در این پژوهش ۶۵/۹۸٪ افراد با شاخص توده بدنی طبیعی بودند و ۱۰/۵۲٪ افراد دارای اضافه وزن بوده و ۱۵/۹۵٪ افراد در گروه چاق قرار داشتند.

فعالیت ورزشی نوجوانان در جنوب نیوزلند در سال ۲۰۰۷، که مطالعه‌ای مقطعی بوده و در ۳۴۷۱ نفر از نوجوانان ۱۸-۱۲ ساله انجام دادند، نشان دادند والدین و دوستان به عنوان مهم‌ترین مشوقین برای انجام فعالیت ورزشی در نوجوانان می‌باشند (۱۶). شاید بتوان گفت که نتایج به دست آمده مؤید تأثیر والدین و خانواده‌ها به عنوان اساسی‌ترین ارکان جوامع در تشویق فرزندان به انجام فعالیت‌های ورزشی باشد. این در حالی است که تشویق نوجوانان به انجام فعالیت‌های ورزشی در کشوری مانند ایران بیشتر از سوی معلمین ورزش که به لحاظ شغلی ملزم به تشویق و ترغیب دانش‌آموزان می‌باشند نیز انجام می‌پذیرد.

نتیجه‌گیری

به طور کلی از یافته‌های حاصل از این پژوهش می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که با توجه به نتایج به دست آمده و در اولویت نبودن والدین به عنوان مشوق اصلی دانش‌آموزان برای انجام فعالیت‌های ورزشی، باید تلاش شود تا با دادن آگاهی به آن‌ها در ارتباط با نقش مهم ورزش در ارتقا سلامتی فرزندان، والدین را ترغیب کرد تا علاوه بر این که مشوق آن‌ها برای به دست آوردن موفقیت‌های تحصیلی هستند، مشوق اصلی برای انجام فعالیت‌های ورزشی نیز گردند. از سویی با توجه به این که معلم ورزش به عنوان مشوق اصلی برای انجام فعالیت‌های ورزشی شناخته شد و این معلمین به صورت اختصاصی به موضوع ورزش می‌پردازند، در مرحله بعد باید تلاش شود بهترین گزینه‌های ممکن که دارای مهارت‌های لازم برای ایفای این نقش مهم و بسیار حساس هستند، انتخاب گردند. همچنین پیشنهاد می‌شود با انجام پژوهشی مداخله‌ای تأثیر اجرای برنامه آموزشی و مشاوره‌ای در زمینه فعالیت‌های ورزشی در معلمین ورزش مدارس بر عملکرد ورزشی دانش‌آموزان، مورد بررسی قرار گیرد.

تشکر و قدردانی

مقاله حاضر برآمده از طرح پژوهشی مصوب معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال ۱۳۹۱ می‌باشد. لذا از کلیه کسانی که در انجام این پژوهش همکاری نمودند، کمال تشکر و قدردانی می‌شود. لازم به ذکر است این مقاله از پایان‌نامه دانشجویی استخراج شده است.

یافته‌های پژوهش در بررسی ارتباط بین وضعیت اقتصادی خانواده و سطح فعالیت ورزشی، معناداری نبود. این قسمت از پژوهش با بررسی رضایی‌پور و همکاران هماهنگ می‌باشد مانند این پژوهش ارتباط آماری معناداری بین سطح فعالیت ورزشی و وضعیت اقتصادی خانواده نشان داده نشد ($p=0/07$). شاید به توان گفت که با توجه به این که اکثر دانش‌آموزان برای انجام فعالیت‌های ورزشی از ساعات ورزش در مدارس استفاده می‌کنند و نیاز به صرف هزینه نمی‌باشد، بنابراین نقش وضعیت اقتصادی خانواده در این جا برای فعال بودن از نظر ورزشی قابل توجه نمی‌باشد.

نتایج این پژوهش در رابطه با بررسی ارتباط بین وضعیت اشتغال والدین با سطح فعالیت ورزشی، معنادار نبود. اما پژوهش Torre و همکاران ارتباط آماری معناداری بین سطح فعالیت ورزشی و وضعیت اشتغال مادر و پدر دانش‌آموزان نشان داد به طوری که مادرانی که طبقه شغلی بالاتر داشتند نسبت به مادرانی که خانه‌دار یا کارگر بودند، فرزندان فعال‌تری از نظر ورزشی داشتند همچنین پدرانی که سطح شغلی آن‌ها بالاتر بوده و در رده متخصص یا مدیر بودند نسبت به پدرانی که بیکار یا بازنشسته یا دارای شغل غیرتخصصی بودند، فرزندان فعال‌تری داشتند. علت اختلاف از نظر پژوهشگر می‌توان مربوط به اختلاف بین وضعیت اشتغال مادران باشد چرا که در مطالعه حاضر ۸۴/۳٪ مادران خانه‌دار بوده اما در مطالعه Torre و همکاران ۶۰٪ از سویی در مطالعه مزبور ۳۹/۳٪ مادران کارمند بوده یا پست‌های مدیریتی داشته که این خود بیان‌کننده سطح تحصیلات بالاتر می‌باشد، و این افراد به دلیل بالاتر بودن آگاهی و نگرش مثبت به مزایای فعالیت‌های ورزشی، زمینه انجام فعالیت ورزشی را بیشتر از سایرین برای فرزندان خود فراهم خواهند کرد. همچنین در ارتباط با پدران نیز این موضوع صدق می‌کند چرا که در مطالعه ذکر شده ۶۱/۵٪ پدران کارمند بوده یا پست‌های مدیریتی داشته‌اند.

در ارتباط با نتایج پژوهش درباره نقش تشویقی افراد برای انجام فعالیت‌های ورزشی، اکثر دانش‌آموزان با نقش تشویقی معلم ورزش به عنوان مشوق اصلی در انجام فعالیت‌های ورزشی کاملاً موافق بودند و بعد از آن به ترتیب نقش والدین، ورزشکاران و پزشکان به عنوان مشوقین انجام فعالیت‌های ورزشی، حایز اهمیت شناخته شد. Hohepa و همکاران در پژوهشی با عنوان حمایت‌های اجتماعی برای

منابع

- 1 - Malekafzali H. [Public education and reproductive health set]. Family Planning Association of Islamic Republic of Iran. Edition II. Office of the United Nations Fund for Iran Tehran, 2002. (Persian)
- 2 - [Statistics Center of Iran]. 2011. Available: <http://www.sci.org.ir>. Accessed Dec 12, 2012. (Persian)
- 3 - Burgess E, Santucci M. Health Risk Behavior Assessment Nutrition, weight and tobacco use in one urban seven grade class. *Public Health Nursing*. 2004; 21: 128-132.
- 4 - Jaskiewicz MG. An integrative review of the health care needs for female adolescent. *The Journal for Nurse Practitioners*. 2009; 5: 274-283.
- 5 - KHoshhali Z. Exercise, cancer prevention agent. Available: <http://www.salamatnews.com>. Accessed may 5, 2011.
- 6 - Young Elites scientific sits. Available: <http://www.njavan.com>. Accessed Jun 6, 2011.
- 7 - Kelishadi R, Pour MH, Sarraf-Zadegan N, Sadry GH, Ansari R, Alikhassy H, Bashardoust N. Obesity and associated modifiable environmental factors in Iranian adolescents: Isfahan Healthy Heart Program - Heart Health Promotion from Childhood. *Pediatr Int*. 2003 Aug; 45(4): 435-42.
- 8 - Ajzen I. Constructing a TPB questionnaire: conceptual and methodological considration 2001; (25) Available: <http://www.sciencedirect.com>. Accessed May 2011.
- 9 - Saborparssa M. Assessment the role of exercise in healthy of psycho physical in athletic girl 7th ed. Conference of medical exercise, research center of medical exercise in women, Tehran Medical Science, 2005.
- 10 - Asheri H. Sports obstacle student of Tehran University of Medical Sciences. Seventh Medical Conference in women's sports. Sports Medicine Research Center, Tehran University of Medical Sciences in collaboration with the Federation of Sports Medicine and Reproductive Health Research Center Valiasr, Imam Persian date. Emamamphitheater. Sep 2005.
- 11 - Rezayipoor A, Yosefi F, Mahmoodi M, Shakeri M. [Associated with eating behaviors and physical activity among adolescent girls perceive their parents' lifestyles]. *Journal of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences (Hayat)*. 2007; 25(3): 13-17. (Persian)
- 12 - Garcia L, Fisberg M. Physical activities and barriers reported by adolescents attending a health service. 2011; 13(3): 163-169.
- 13 - Torre G, Masala D, Vito E, Langiano E, Capelli G. Extra-curricular physical activity and socioeconomic status in Italian adolescents. *BMC Public Health*. 2006; 22(6): 1-9.
- 14 - Gordon P, Macmurray R, Popkin B. Determinants of Adolescent Physical Activity and Inactivity Patterns. *American Academy of Pediatrics*. 2000; 110(6): 83.
- 15 - Ashraf K, Eftekharardabili H, Nekooyizahraysi N. [Patterns of physical activity among adolescent girls and its influencing factors]. *Journal of Qazvin University of Medical Sciences*. 2011; 47(1): 40. (Persian)
- 16 - Hohepa M, Scragg R, Schofield G, Kolt G, Schaaf D. Social support for youth physical activity: Importance of siblings, parents, friends and school support across a segmented school day. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2007; 54(4): 1-9.

Assessment level of physical activity and its associated beliefs

Sadeghi Avval Shahr¹ H (MSc.) - Najarmohyabadi² M (MSc.) - Amini³ L (MSc.) - Haghani⁴ H (MSc.).

Abstract

Introduction: Improvement in technology has resulted in sedentary lifestyle with increasing risk of non communicable diseases. Identifying physical activity level and its associated beliefs in adolescent girls can facilitate the planning of programs for improving health promotion.

Method: This study is a cross-sectional descriptive analytical research that was conducted through multistep randomized sampling in 636 student from 7 public middle school of Rafsanjan city. Data were collected via a 3 part questionnaire (demographic, level of physical activity over the last 7 days and beliefs regarding exercise). Data analysis was performed using SPSS software (version 16) and including descriptive statistics (mean, standard deviation, ...) and deductive statistics (*t*-test, ANONA).

Results: About 52% of students had inadequate physical activity. Only 4.2% had adequate physical activity. This study found that there was a significant relationship between physical activity level and the level of parents' education ($P=0.019$ and $P=0.044$). There were no significant relationship between physical activity and age, BMI, economic status of family and employment status of parents ($P>0.05$). In addition results showed that majority of students were strongly agree with the encourage role of teacher of physical educations (71.1%) parent (61%) and athletes (59.7%).

Conclusion: Given the importance of physical activity in adolescent girls, health policy makers should make appropriate measures through education and counseling to encouraging this vulnerable group and their parents to do appropriate physical activity and having active life style to promote community health.

Key words: Physical activity, female adolescents, encouraging

Accepted: 29 January 2014

Accepted: 3 May 2014

1 - Dept. of Midwifery, School of Nursing and Midwifery, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

2 - Corresponding author: MSc. in Midwifery

e-mail: marziyeh_najar1365@yahoo.com

3 - Dept. of Midwifery, School of Nursing and Midwifery, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

4 - Dept. of Biostatistics, School of Management and Information Technology, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran



Iranian Journal of

Nursing Research

Vol. 9 No. 1 (Serial 32) Spring 2014 ISSN: 1735 - 7012

- *The effect of exercise and diet regimen on body mass index of obese teen girls in schools of Karaj city, Iran*..... 7
Khodashenas A (MSc.) - Hosseini MA (Ph.D) - Kashaninia Z (Ph.D).
- *Assessment of nursing students' of Azad Islamic university of Saveh' perspective about amount of important caring behaviours based on caring model of Watson*..... 16
Nikfarid L (MSc.) - Hasani P (Ph.D).
- *Relationship religious orientation and hope with health anxiety among women nurses in Imam Khomeini hospital of Tehran*..... 24
Salimi Bajestani H (Ph.D) - Hosseini Ghomi T (MSc.) - Zakeri N (B.Sc).
- *Investigating the effect of massage therapy on labor in the active stage of first labor* 32
Hosseini SE (Ph.D) - Asadi N (Ph.D) - Zareei F (MSc.).
- *Relationship between social support and depression, anxiety in Hemodialysis patients*..... 39
Salehi K (MSc.) - Mahmofifar Y (MSc.).
- *Assessment level of physical activity and its associated beliefs*..... 47
Sadeghi Avval Shahr H (MSc.) - Najarmohyabadi M (MSc.) - Amini L (MSc.) - Haghani H (MSc.).
- *Empowerment of Nurses Drug Calculations*..... 58
Abedi HA (Ph.D) - Ghavi MR (MSc.) - Mannani R (Ph.D).
- *Patients' perceptions of caring behaviors in oncology settings* 67
Joolae S (Ph.D) - Rasti F (MSc.) - Ghiyasvandian Sh (Ph.D) - Haghani H (MSc.).