بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد دانشجویان ساکن در خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در مورد فعالیت جسمانی در سال ۱۳۹۱

علی رمضانخانی[۱]، مسعود مطلبی قاین[۲*]، الهه توسلی[۲]، اکبر بابایی[۲]، ذبیح الله قارلی پور[۳]

۱.استاد، گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

۲.دانشجوی دکتری تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

۳. عضو هیأت علمی، دانشکده بهداشت، گروه بهداشت عمومی، دانشگاه علوم پزشکی قم

* **آدرس نویسنده مسؤول مقاله:** تهران - بزرگراه چمران - ولنجک - خیابان تابناک - بلوار دانشجو - دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دانشکده بهداشت، گروه بهداشت عمومی
کد پستی ۱۹۸۳۵۳۵۵۱۱
تلفن ۴۱- ۲۲۴۳۲۰۴۰ ۲۱ ۹۸ +
Email: masmotalebi@gmail.com

دریافت: ۹۲/۲/۲۱
پذیرش: ۹۲/۳/۲۵

چکیده

زمینه و هدف: با توجه به شیوع بیماری های غیر واگیر مانند فشارخون اولیه، پوکی استخوان و بیماری های قلبی عروقی که کم تحرکی از عوامل زمینه ساز آن ها است، مسؤولین بهداشتی درصدد تشویق افراد به انجام فعالیت جسمانی بیشتر می باشند. هدف از این مطالعه بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد دانشجویان ساکن در خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می باشد.

مواد و روش ها: این پژوهش از نوع توصیفی تحلیلی بود که روی ۶۶۵ دانشجوی ساکن در خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به روش نمونه گیری خوشه ای انجام شد. جهت جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه استفاده گردید. در نهایت داده ها به وسیله نرم افزار آماری $SPSS_{۱۶}$ (آزمون های آماری همبستگی پیرسون، تی مستقل، همبستگی اسپیرمن و آنالیز واریانس) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته ها: ۴۵,۱ درصد شرکت کنندگان پسر و ۵۴,۹ درصد دختر بودند. میانگین سنی دختران ۲۱,۸۲ سال و پسران ۲۲,۷۶ سال بود. میانگین آگاهی افراد شرکت کننده برای پسران ۱,۷۲±۷۳ و برای دختران ۱,۶۶±۷۸,۹۰ ، میانگین نمره نگرش در گروه دختران ۷۴,۳۳ و در گروه پسران ۷۹,۱۸ و میانگین عملکرد پسران ۲۲۸,۷۸ دقیقه در هفته و دختران ۱۷۴,۴۱ دقیقه در هفته بود.

نتیجه گیری: نتایج پژوهش نشان می دهد که دانشجویان از عملکرد مطلوبی درخصوص فعالیت جسمانی برخوردار نیستند. بنابراین توجه بیشتر مسؤلان به این موضوع و انجام اقدامات لازم در راستای آموزش افراد در این زمینه ضروری به نظر می رسد.

واژگان کلیدی: آگاهی، نگرش، عملکرد، فعالیت جسمانی، دانشجویان

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-31]

The Study of Knowledge, Attitude and Practice Towards Physical Activity College Students Living on Campus in Shahid Beheshti University of Medical Science

Abstract

Background: Regarding prevalence of non-communicable diseases such as primary hypertension, osteoporosis, and cardiovascular diseases that sedentary is responsible for them; health policy makers plan to encourage people to do more physical activity. In this study, Knowledge, attitude and practice towards physical activity and its Related Factors of College Students Living on Campus in Shahid Beheshti University of medical science were determined.

Methods: In this descriptive analytic survey, 665 individuals College Students Living on Campus in Shahid Beheshti University of medical science were selected by clustering sampling method. Data collected using a questionnaire and analyzed by $SPSS_{16}$ (Pearson, spearman, ANOVA and T-test).

Result: 54.9% of the subjects were female and 45.1% were male. Mean age of participants was 21.82 years for female and 22.76 years for male. Mean scores of knowledge was 73±1.72 for male and 78.901.66± for female. In addition mean scores of attitude was 79.18 for male and 74.33 for female and mean scores of practice was 228.78 minute per week for male and 174.41minute per week for female.

Conclusion: Results indicated that students had no optimal practice towards physical activity. Thus, more attention is necessary to be paid by authorities to this specific topic and some measures are essential in training students.

Key word: Knowledge, attitude, practice, physical activity, Students.

Authors

1. Ramezankhani A, Professor, Health Education, School of Health, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran

2.Tavassoli E, Babaei A, PhD Candidate in Health Education & Health promotion, the Student's Research Committee Department of Public Health, Faculty of Health, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran

2*. Motalebi Ghayen M (*Corresponding Author) Address :Department of Public Health, Faculty of Health, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tabnak Ave., Daneshjou Blvd., Velenjak, Tehran, Iran
P.O. Box 19835-35511,
Tel: +98 21 2243 2040-1,
Fax: +98 21 2243 2036-7
Email:masmotalebi@gmail.com)

3. Gharli pour Z, Faculty member, Department of Public Health, Faculty of Health, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran

Received: 11 May 2013
Accepted: 15 Jun 2013

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-31]

مقدمه

بیماری های مزمن از عوامل اصلی معلولیت و مرگ و میر در بسیاری از کشورهای جهان بشمار می رود. این بیمار ی ها هم اکنون از علل ۶۰ درصد کل مرگ و میرها در سطح جهان هستند و این احتمال وجود دارد که تا سال ۲۰۲۰ بیش از۶۰ درصد بار جهانی بیماری ها را از آن خود کنند (۱)، عدم تحرک و زندگی بدون فعالیت از علل اصلی این بیمار ی ها بشمار می روند (۲)، در همین رابطه شواهد محکم و پایداری در طی ۳۰ سال گذشته، اهمیت بی تحرکی را به عنوان عامل خطر اولیه و مستقل کلیه موارد مرگ و میر و پیشبرد بیماری های شایع نشان داده اند (۳)، بطوری که کاهش تمام موارد مرگ و میر و معلولیت ناشی از بیماری های مزمن با انجام فعالیت جسمانی گزارش شده است (۴،۵).

امروزه علل و عوامل بسیاری دست به دست هم داده و به طور محسوس از قدرت تحرک و فعالیت انسان ها کاسته است که خود منشأ پیدایش بسیاری از بیماری ها شده که در انسان های اعصار پیش خصوصاً انسان های اولیه که کار عضلانی دائمی داشتند وجود نداشته است. وضعیت رفاهی مسکن، استفاده از اتومبیل، انجام کار با ماشین، پیدایش مشاغل و حرفه های کم تحرکی مانند مشاغل اداری و پشت میزنشینی و تجارت، راحت طلبی، همه و همه دست به دست هم داده، کار عضلانی و فعالیت بدنی را به مقدار زیاد کاسته و بلکه در مواردی کاملاً حذف کرده است (۶). در زندگی ماشینی امروزه، اکثر مردم شهرنشین به علت کمبود یا عدم تحرک، مبتلا به بیماری های جسمانی یا روانی و ضعف و خستگی می باشند (۷).

علی رغم مزایای بسیار فعالیت جسمانی، در بسیاری از کشورها از جمله ایران، تعداد زیادی از مردم فعالیت جسمانی منظم ندارند. میزان فعالیت جسمانی توصیه شده برای افراد ۵ تا ۱۸ سال حدود ۶۰ دقیقه فعالیت جسمانی با شدت متوسط تا شدید در هر روز (۹،۸) و بالغین ۱۸ تا ۶۵ سال و بالای ۶۵ سال، ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی با شدت متوسط تا شدید ۵ بار در هفته یا ۲۰ دقیقه فعالیت جسمانی شدید ۳ روز در هفته می باشد که این مقدار می تواند سلامت جسمانی، ذهنی و اجتماعی آن ها را فراهم کند (۸). طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، فقدان فعالیت فیزیکی چهارمین عامل عمده خطر برای مرگ و میر در سطح جهان است (۱۰). در سطح جهان ۳۱ درصد بالغان بالاتر از ۱۵ سال فعالیت فیزیکی کافی ندارند و ۳،۲ میلیون مرگ هر سال به فعالیت فیزیکی ناکافی نسبت داده می شود (۱۰). کمتر از یک سوم افراد جوان جهان برای بهره مندی از فواید سلامت حال و آینده، فعالیت جسمانی کافی دارند و فعالیت جسمانی به طور تأسف باری در تمام مراحل جوانی در حال نزول است (۸،۱۱)، و کم تحرکی در برخی گروه های جامعه شایع تر است از جمله در زنان، افراد مسن تر، نژادهای غیر سفید و سطوح اقتصادی - اجتماعی پایین تر (۱۳)، دوران جوانی دورانی است که زمینه بسیاری از بیماری های پرخطر سنین میانسالی و کهنسالی از آن نشأت می گیرد (۱۴).

از جمله مواردی که به عنوان عوامل بازدارنده شرکت جوانان در فعالیت های جسمانی ذکر گردیده می توان به مواردی مانند کمبود وقت، ضعف انگیزه، حمایت و راهنمایی ناکافی، احساس بی لیاقتی، کمبود تسهیلات ایمن، محدودیت دسترسی به امکانات فعالیت جسمانی و چشم پوشی از فواید فعالیت جسمانی اشاره نمود (۸). فعالیت جسمانی خطر پیشرفت یا مرگ ناشی از بیماری های قلبی– عروقی، دیابت، سرطان کولون، و فشار خون بالا را کاهش می دهد (۱۱،۱۴،۱۵،۱۶). توجه به این موضوع که دانشجویان، متولیان آینده سلامت کشور می باشند، بنابراین خود باید سالم باشند و همانگونه که مشخص است دانشجویان الگوی مردم بوده و در بسیاری از موارد و زمینه های خاص از جمله داشتن فعالیت جسمانی سر مشق دیگر افراد می باشند، ضرورت انجام تحقیقی درباره سنجش وضعیت این گروه لازم به نظر می رسد، با توجه به موارد ذکر شده ضرورت و اهمیت انجام پژوهشی مبنی بر سنجش آگاهی، نگرش و عملکرد دانشجویان ساکن در خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نسبت به فعالیت جسمانی قابل توجیه است.

مواد و روش ها

این مطالعه از نوع توصیفی- تحلیلی به روش مقطعی بود که در سال ۱۳۹۱ روی ۶۶۵ نفر از دانشجویان دختر و پسر ساکن در خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی انجام گرفت. در این پژوهش از روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی برای انتخاب نمونه ها استفاده گردید. معیارهای

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-31]

ورود به مطالعه: دانشجویان دختر و پسر ساکن در خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی که بیش از ۲ ماه از اقامت آنان می گذشت، تمایل به شرکت در مطالعه بود. بعد از کسب معرفی نامه از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و انجام هماهنگی های لازم با مسئولان خوابگاه های دختران و پسران آن دانشگاه و اجازه ورود، پرسشگران با دادن توضیحات کافی در خصوص هدف از انجام پژوهش و آگاه نمودن دانشجویان در خصوص مطالعه، پرسشنامه را در اختیار آنان قرار دادند، سپس افرادی که تمایل به شرکت در پژوهش داشتند، پرسشنامه را تکمیل نمودند. پرسشنامه ای به منظور بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد دانشجویان در زمینه فعالیت جسمانی دانشجویان تهیه شد، این پرسشنامه حاوی ۴ سؤال در خصوص مشخصات دموگرافیک دانشجویان (سن، جنس، مقطع تحصیلی و مدت زمان سکونت در خوابگاه) بود. ۶ سؤال در زمینه سنجش آگاهی، ۱۶ سؤال در خصوص سنجش نگرش و چک لیستی در خصوص سنجش میزان فعالیت جسمانی دانشجویان.

روایی ابزار گردآوری داده ها در این تحقیق، با روش های اعتبار صوری و اعتبار محتوا (با استفاده از تعدادی دانشجویان که بعدا" از مطالعه اصلی خارج شدند و نیز تیم متخصص و صاحبنظر در زمینه تحقیق) و پایایی ابزار نیز با روش های ۱) آزمون- آزمون مجدد (Test-retest) برای پرسشنامه آگاهی و ۲) همسانی درونی (آلفای کرونباخ) برای نگرش انجام گرفت. آلفای قسمت های آگاهی و نگرش پرسشنامه به شرح زیر به دست آمد :

برای سؤالات آگاهی در زمینه فعالیت جسمانی (حاوی ۶ سؤال) ۰/۷۵= α و برای سؤالات نگرش (حاوی ۱۶ سؤال) ۰/۸۷= α، بدست آمد. روایی پرسشنامه فعالیت جسمانی، با اعمال نظرات کارشناسان و متخصصان ورزش صورت گرفت و آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۷۸ به دست آمد. داده ها بعد از جمع آوری وارد نرم افزار SPSS۱۶ شده و سپس با استفاده از آزمون های توصیفی و تحلیلی (آزمون های آماری همبستگی پیرسون، تی مستقل، همب ستگی اسپیرمن و آنالیز واریانس) تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها

در مجموع تعداد ۶۶۵ دانشجو در این مطالعه شرکت داشتند که ۳۰۰ نفر (۴۵,۱ درصد) پسر و ۳۶۵ نفر (۵۴,۹ درصد) از آن ها دختر بودند. از این تعداد ۳۵۰ نفر (۵۲,۶ درصد) در مقطع کارشناسی، ۴۳ نفر (۶,۵ درصد) کارشناسی ارشد، ۲۵۳ نفر (۳۸,۰۰ درصد) دکتری عمومی و ۱۹ نفر (۲,۹ درصد) دکتری تخصصی بودند.

میانگین سن برای دختران ۲۱,۸۲ سال و برای پسران ۲۲,۷۶ سال بود. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل یافته های پژوهش نشان می دهد که میانگین آگاهی افراد شرکت کننده به تفکیک جنس، برای پسران ۱,۷۲±۷۳ و برای دختران ۱,۶۶±۷۸,۹۰ بود. میانگین نمره آگاهی به تفکیک گروه های سنی نشان می دهد که افراد مورد پژوهش از آگاهی متوسط و خوبی در خصوص فعالیت جسمانی برخوردار هستند و بیشترین فراوانی مربوط به افراد گروه سنی ۲۵-۲۰ سال با تعداد ۲۶۷ نفر (۶۷,۸۰ درصد) می باشد. در خصوص میانگین نمره آگاهی افراد مورد بررسی در مورد فعالیت جسمانی به تفکیک مقطع تحصیلی نیز نتایج نشان می دهد که هیچ یک از افراد در مقاطع مختلف تحصیلی دارای آگاهی ضعیف نبوده و همگی دارای آگاهی متوسط و خوب می باشند.

نتایج میانگین نمره آگاهی افراد مورد بررسی در مورد فعالیت جسمانی به تفکیک مدت زمان سکونت در خوابگاه نیز نشان می دهد که هیچ یک از افراد دارای آگاهی ضعیف نبوده و همگی دارای آگاهی متوسط و خوب می باشند. نتایج پژوهش حاضر نشان می دهد که میانگین نمره نگرش در گروه دختران ۷۴,۳۳ و در گروه پسران ۷۹,۱۸ بود که گویای نگرش مثبت تر پسران به فعالیت جسمانی می باشد، بالاترین امتیاز نگرش مربوط به گروه سنی بالاتر از ۲۵ سال (۹۷,۵۰ درصد) بود. در خصوص مقطع کارشناسی، ۹۷,۱۰ درصد افراد نگرش خوب، در مقطع کارشناسی ارشد ۱۰۰ درصد، دکتری عمومی ۹۴,۹۰ درصد و دکتری تخصصی ۹۴,۷۰ درصد افراد دارای نگرش خوب نسبت به فعالیت جسمانی بودند.

درخصوص عملکرد دانشجویان در پژوهش حاضر باید گفت که میانگین عملکرد پسران ۲۲۸,۷۸ دقیقه در هفته و دختران ۱۷۴,۴۱ دقیقه در هفته بود. بیشترین فراوانی در خصوص وضعیت عملکرد در گروه های سنی مربوط به گروه سنی ۲۵-۲۰ سال با وضعیت نامطلوب (زیر ۱۵۰ دقیقه در هفته)، ۲۶,۹۰ درصد افراد در گروه سنی

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-31]

۲۵-۲۰ سال عملکرد نسبتاً مطلوب (۳۰۰-۱۵۰ دقیقه) و ۲۸,۸۰ درصد افراد بالاتر از ۲۵ سال دارای عملکرد مطلوب (بیشتر از ۳۰۰ دقیقه در هفته) بود. در مقاطع تحصیلی مختلف نیز بیشترین فراوانی ها در زمینه وضعیت عملکرد دانشجویان به این ترتیب بود: ۵۸,۰۰ درصد کارشناسی ها عملکرد نامطلوب، ۳۲,۶۰ درصد کارشناسی ارشد عملکرد نسبتاً مطلوب و ۴۲,۱۰ درصد دانشجویان در مقطع دکتری تخصصی دارای عملکرد مطلوب بودند.

جدول شماره۱: توزیع فراوانی و میانگین نمره آگاهی افراد مورد بررسی در مورد فعالیت جسمانی به تفکیک جنس

نمره آگاهی	پسر		دختر	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد
ضعیف (۳۳=>)	۰	۰,۰۰	۰	۰,۰۰
متوسط (۶۶-۳۳)	۱۳۶	۴۵,۳	۱۰۳	28.2
خوب (بالاتر از ۶۶)	۱۶۴	۵۴,۷	۲۶۲	۷۱,۸
جمع	۳۰۰		۳۶۵	
میانگین	۷۳,۰۰		۷۸,۹۰	
انحراف معیار	۱,۷۲		۱,۶۶	

جدول شماره ۲: توزیع فراوانی و میانگین نمره نگرش در مورد فعالیت جسمانی به تفکیک جنس

نمره نگرش	پسر		دختر	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد
ضعیف (۳۳=>)	۷	۲,۳	۵	۱,۴
متوسط (۶۶-۳۳)	۲	۰,۷	۲۲	۶,۰۰
خوب (بالاتر از ۶۶)	۲۹۱	۹۷,۰۰	۳۳۸	۹۲,۶
جمع	۳۰۰	۱۰۰	۳۶۵	۱۰۰
میانگین	۷۹,۱۸		۷۴,۳۳	
انحراف معیار	۵,۵۶		۵,۹۷	

جدول شماره ۳: توزیع فراوانی و میانگین نمره عملکرد در مورد فعالیت جسمانی به تفکیک جنس

نمره عملکرد	پسر		دختر	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد
نامطلوب (زیر ۱۵۰ دقیقه)	۱۵۹	۵۳,۰۰	۲۲۳	۶۱,۱۰
نسبتاً مطلوب (۳۰۰-۱۵۰ دقیقه)	۷۲	۲۴,۰۰	۹۲	۲۵,۲۰
مطلوب (بالاتر از ۳۰۰ دقیقه)	۶۹	۲۳,۰۰	۵۰	۱۳,۷۰
جمع	۳۰۰	۱۰۰	۳۶۵	۱۰۰
میانگین	۲۲۸,۷۸		۱۷۴,۴۱	
انحراف معیار	۲۱۱,۶۶		۱۵۵,۸۸	

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-31]

بحث

در مجموع تعداد ۶۶۵ دانشجو در این مطالعه شرکت داشتند که ۳۰۰ نفر (۴۵,۱ درصد) پسر و ۳۶۵ نفر (۵۴,۹ درصد) از آن ها دختر بودند. میانگین سن برای دختران ۲۱,۸۲ سال و برای پسران ۲۲,۷۶ سال بود. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل یافته های پژوهش نشان می دهد که میانگین آگاهی افراد شرکت کننده به تفکیک جنس، برای پسران ۱,۷۲±۷۳ و برای دختران ۱,۶۶±۷۸,۹۰ بود.

با توجه به نتایج بیان شده می توان اینگونه اظهار نمود که آگاهی دانشجویان در زمینه فعالیت جسمانی در حد متوسط و خوب بوده که این امر می تواند ناشی از قرار گرفتن آن ها در موقعیتی باشد که به اطلاعات لازم و مناسب در این خصوص دسترسی دارند و اهمیت این موضوع را درک کرده اند. در بازنگری منابع مطالعه توسلی و حسن زاده (۱۷)، احمدی طباطبایی (۱۸)، غفاری (۱۹)، سید امامی (۲۰) و معینی (۲۱) نتایجی متضاد با این یافته را به دست آورده که حاکی از نامناسب بودن آگاهی دانش آموزان در خصوص فعالیت جسمانی می باشد. نتایج پژوهش حاضر نشان می دهد که میانگین نمره نگرش در گروه دختران ۷۴,۳۳ و در گروه پسران ۷۹,۱۸ بود که گویای نگرش مثبت تر پسران به فعالیت جسمانی می باشد.

نتایج مطالعه سنایی نسب و همکاران (۲۲) با مطالعه حاضر همخوانی دارد، در حالی که با نتایج مطالعات سید امامی (۲۰) و معینی (۲۱) مغایرت دارد. درخصوص عملکرد دانشجویان در پژوهش حاضر باید گفت که میانگین عملکرد پسران ۲۲۸,۷۸ دقیقه در هفته و دختران ۱۷۴,۴۱ دقیقه در هفته بود و نشان دهنده بالاتر بودن میزان فعالیت پسران نسبت به دختران می باشد، با توجه به نتایج می توان این گونه بیان کرد که شاید به خاطر وجود مزایای بیشتر در خوابگاه پسران و دستگاه ها و تجهیزات و امکانات ورزشی بیشتر و همچنین علاقمندی پسران به انجام ورزش های گروهی مانند فوتبال تحرک جسمانی آنان بیشتر می باشد، شاید یکی دیگر از دلایل بیشتر بودن مدت فعالیت جسمانی در پسران، آزادی بیشتر آن ها برای ورزش نمودن و دسترسی بیشتر آن ها باشد.

نتایج مطالعه هانله و همکاران (۲۳) نشان داد که ۳۸,۹ درصد کل جوانان در اوقات فراغت خود هیچ گونه فعالیت جسمانی نداشتند که این وضعیت در هر دو جنس مشابه بود ولی در افرادی که در اوقات فراغت خود فعالیت جسمانی داشتند، زنان نسبت به مردان تحرک کمتری داشتند و از نظر سنی هم جوان ترین گروه زنان کمترین میزان فعالیت جسمانی را داشتند. نتایج مطالعه ضیایی و همکاران (۲۴) نشان داد که میزان فعالیت فیزیکی با شدت متوسط و بالا در دانش آموزان کشور در حد قابل قبول می باشد، ولی کمبود معنی دار فعالیت فیزیکی با شدت متوسط و بالا در دختران و کاهش فعالیت فیزیکی در دوره دبیرستان از یافته های دیگر این مطالعه بود. نتایج پژوهش انجام شده توسط تیموری و همکاران (۲۵) نشان داد که تنها ۳۵/۹ درصد دختران در مقایسه با۶۴/۱ درصد پسران در مراحل عمل و نگهداری رفتار فعالیت جسمانی بوده و متوسط وقت صرف شده روزانه برای فعالیت جسمانی دختران ۳۱/۸۲ دقیقه است.

توسلی و حسن زاده (۱۷) در مطالعه خود نشان دادند که وضعیت عملکرد ۸۱ نفر (۶۲/۳ درصد) افراد شرکت کننده در مطالعه نامطلوب، ۳۸ نفر (۲۹/۲ درصد) نسبتاً مطلوب و تنها ۱۱ نفر (۸/۵ درصد) مطلوب بوده است. سنایی نسب و همکاران (۲۲) در گزارش خود اعلام کردند که عملکرد فعالیت جسمانی کارکنان به ترتیب عبارت بود از: کم "۴۶/۷ ٪"، متوسط "۲۳/۴٪" و زیاد "۲۹/۹٪" . احمدی طباطبایی و همکاران (۱۸) عملکرد را ۹۳,۳ دقیقه گزارش کردند. سید امامی و همکاران (۲۰) نیز عملکرد را که به صورت میزان کلی فعالیت بدنی در هفته بود ۱۱۵۴ دقیقه گزارش نمودند. یافته های مطالعه معینی و همکاران (۲۱) نیز حاکی از این بود که ۲۷۱ نفر فعالیت بدنی سبک، ۱۲۴ نفر، متوسط و ۵ نفر فعالیت جسمانی شدید داشتند. دانشجویان ساکن خوابگاه نسبت به دانشجویان غیر خوابگاهی فعالیت بدنی بیشتری داشتند، بنابراین درصد بالایی از دانشجویان مورد مطالعه میزان فعالیت بدنی مناسب نداشتند. با توجه به نتایج پژوهش حاضر می توان با توجه به موارد زیر شاهد افزایش روزافزون فعالیت جسمانی در میان گروه بزرگ دانشجویان باشیم: پرداختن به امر ورزش به طور گسترده تر، توجه به ورزش و فعالیت جسمانی در اوقات فراغت از ساعات دانشگاه به ویژه برای دختران، علاقمند و جذب نمودن دانشجویان به امر ورزش، برگزاری مسابقات و دوره های ورزشی بیشتر در سطح خوابگاه ها، در نظر گرفتن مداخلات آموزشی در این زمینه و فراهم کردن محیط

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-31]

حامی سلامت برای دانشجویان، تدارک امکانات و تسهیلات مناسب ورزشی برای دانشجویان و استفاده از ابزارهای عینی و دقیق تر در مطالعات آتی، تا به نتایجی خالی از هر گونه ابهام و تردید دست یافت؛ چرا که این امکان وجود دارد که دانشجویان به دلایلی از قبیل کم حوصلگی، ماهیت داوطلبانه مشارکت در امر پژوهش و اختصاص دادن ساعات فراغتشان به تکمیل پرسشنامه اقدام نموده باشند که می تواند در انحراف محققان از حقیقت نقش داشته باشد.

سپاسگزاری

بدین وسیله مراتب تقدیر و تشکر خود را از معاونت تحقیقات و فناوری و معاونت فرهنگی دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به خاطر حمایت های بی دریغ و همچنین کلیه دانشجویان و عزیزانی که ما را در اجرای این پروژه یاری نمودند و اجرای این امر بدون آنان و مساعدتشان ممکن نبود اعلام می داریم.

References

1. Cumbie SA, Conley VMC, Burman ME. Advanced Practice nursing model for comprehensive care with chronic illness: model for promoting process engagement. Advances in Nursing Science: Nursing Care Management .2004; 27: 70-80.

2. Gaby R, Patrica VA, Johannes B. Stages of Changes, Psychological factors and awareness of physical Activity levels in the Netherlands. Health Promotion International 2001; 16: 305-314.

3. Struber JC. Considering Physical inactivity in Relation to Obesity. The internet Journal of Allied Health Science and Practic (JAHSP) 2008; 2: 1-11.

4. Paffenbarger RS, Hyde RT, Wing AL. The association of Changes in physical – activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. New England Journal of Medicine 1993; 328, 538-45.

5. U.S. Department of Health and Human Services. Physical activity and health: A report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention 2000; 85-172.

6. Saboor Ordoobadi A. Sport & Health. Office of Physical Education and Research. First Edition, 1365:18-26.

7. Ali nejad H, Rajabi H, Sedigh Sarvestani R, Amirzadeh F. Relation physical activity, Physical Fitness and Body Composition with socioeconomic status in girl students 15-17 years in Tehran. Journal of movement science& sport 2005; 1(6):14-28.

8. World Health Organization (WHO). Physical inactivity: A global public health problem. Available at: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/index.html. [Accessed2012].

9. Strong W, Malina R, Blimkie C, Daniels S, Dishman R, Gutin B, et al. To review the effects of physical activity on health and behavior outcomes and develop evidence-based recommendations for physical activity in youth. The Journal of Pediatrics 2005; 146(6):732-737.

10. World Health Organization (WHO). Physical inactivity. Available at: http://www.who.int/topics/physical_activity/en/.[Accessed2012].

11. U.S.Department of Health and Human Services: Office of the assistant secretary for planning and evaluation.June20, 2002. Physical activity fundamental to preventing disease. Available at: http://aspe.hhs.gov/health/reports/Physicalactivity. [Accessed 24 Oct, 2011]

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-31]

12.Navi N, Hakimi M, Minh HV, Juvekar S, Razzaque A, Ashraf A, et al. prevalence of physical inactivity in nine rural LNDEPTH Health and Demographic Surveillance Systems in five Asian countries. Global Health Action 2009 Sep; 6: incl Supplements: 44-53.

13. Ziaee V, Fallah J, Rezaee M, Biat A. The relationship between body mass index and physical fitness in 513 medical students. Tehran University Medical Journal 2007; 65(8): 76-84.

14.Hawkins MS, Storti KL, Richardson CR, King WC, Strath SJ, Holleman RG, et al. Objectively ensured physical activity of USA adults by sex, age, and racial/ethnic grpups: a cross-sectional study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2009; 6:31-37.

15. World Health Organization (WHO). Global strategy on diet, physical activity and health: Benefits of physical activity .Available at: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/en/. [Accessed Oct23, 2011]

16. Biddle SJH, Mutrie N. Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions. London and New York: Rout ledge; 2002, 3-24.

17. Tavassoli Elahe, Hasanzade Akbar. Study of knowledge, attitude and practice of Isfahan the second grade middle school girl students toward prevention of osteoporosis based on of Health Belief Model (2010). Zahedan Journal of Research in Medical Sciences 2012; 13(9): 60.

18. Ahmadi Tabatabaei S, Taghdisi M, Sadeghi A, Nakhaei N. The effect of education in physical activities on knowledge, attitude and behavior of Kerman health center's staff. JRH 2012; 2 (1):55-62.

19. Ghafari Mohtasham, Sharifirad Gholamreza, Malekmakam Esmaeel, Hasanzadeh Akbar. Effect of Educational Intervention on Knowledge, Attitude and Behavior about Physical Activity among Grade 1 Students of Male High Schools in Bavanat, Iran .Journal of Health System Research 2012; 6(7): 965-976.

20. Seyed Emami R, Eftekhar Ardebili H, Golestan B. Effect of a Health Education Intervention on Physical Activity Knowledge, Attitude and Behavior in Health Volunteers. Hayat 2011; 16(4, 3): 48-55.

21. Moeini B., Jalilian F., Jalilian M., Barati M. Predicting Factors Associated with Regular Physical Activity among College Students Applying BASNEF Model. 2012; 18(3): 70-76.

22. Sanaee Nasab H, Delavari A, Tavakkoli R, Samadi M, Naghizade M M. Knowledge, attitude and practice towards physical activity by one of Iran Medical Sciences Universities personnel. Journal of Military Medicine 2009; 11(1): 25-30.

23. Haenle MM، Brockmann SO، Kron M، BertlingU، Mason RA، Steinbach G، et al. Overweight، physical activity، tobacco and alcohol consumption in a cross-sectional random sample of German adults. BMC Public Health 2006 Sep; 6:233.

24. Ziaei V, Kelishadi R, Ardalan G, Gheirat Mand R, Majd Zadeh SR, Monazzam M. Physical activity in Iranian students Caspian Study. Iranian Journal of Pediatrics 2005; 16(2): 157-164.

25. Teymouri P, Niknami SH, Ghofranipour F. Effects of a School-Based Intervention on the Basis of Pender's Health Promotion Model to Improve Physical Activity among High School Girls. Armaghan Danesh, Yasuj University of Medical Research Sciences journal 2007; 12(46):45-57.

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-31]