



**دانشگاه علوم پزشکی تهران**  
**دانشکده پرستاری و مامایی**

رساله جهت اخذ دانش نامه دکترای بهداشت باروری

**اجرا و ارزشیابی برنامه ارتقا فعالیت جسمانی در زنان: اقدام پژوهی**

**ترکیبی**

اساتید راهنما: دکتر زیبا تقی زاده، دکتر محسن اسدی لاری

استاد مشاور: دکتر سرور پرویزی

نگارش: لیلا امیری فراهانی

خرداد ۱۳۹۴

### اجرا و ارزشیابی برنامه ارتقا فعالیت جسمانی در زنان: اقدام پژوهی ترکیبی

**زمینه:** فعالیت جسمانی ناکافی به عنوان یکی از عوامل خطر منجر به بیماری‌زایی و مرگ و میر در جهان است. علیرغم تمام اثرات شناخته شده فعالیت جسمانی ناکافی، اتخاذ مداخله مناسب، یکی از چالش‌های اساسی در حل این مشکل است. از آنجا که سبک زندگی افراد در بسترهای اجتماعی، فیزیکی و فرهنگی متفاوت شکل می‌گیرد، طراحی مداخلات چند سطحی متناسب با فرهنگ و مبتنی بر جامعه با مشارکت کلیه ذینفعان ضروری به نظر می‌رسید. از اینرو با توجه به منطبق بودن هدف کلی این طرح با سیاستهای اصولی شهرداری تهران مبنی بر مشارکت فعال شهروندان در ارتقای سلامت، این مطالعه در قالب یک طرح مشترک با این سازمان با هدف "ارتقا فعالیت جسمانی در زنان" طراحی گردید.

**روش پژوهش:** این مطالعه از طریق اجرای سه فاز اصلی در طی یک اقدام پژوهی در سرای محله خرمودی تهران از سال ۱۳۹۱ تا ۱۳۹۳ اجرا و در طراحی مطالعه از فرایند MAPP استفاده گردید. در فاز اولیه مطالعه، فاز اکتشافی، مشارکت کنندگان از سه عرصه؛ دانشگاه علوم پزشکی تهران، معاونت اجتماعی منطقه ۲ شهرداری تهران و زنان ساکن محله خرمودی در سه گروه (کمیته حمایت مرکزی، کمیته هدایت‌گر و جامعه پژوهش) سازماندهی شدند. در فاز اکتشافی با جمع‌آوری داده‌های کمی و کیفی، ضمن شناسایی موانع و تسهیل‌کننده‌های انجام فعالیت جسمانی و بررسی عوامل ساختاری عرصه پژوهش، داده‌های مورد نیاز برای طراحی راهبردهای مناسب فراهم گردید. در فاز دوم، پایش و ارزشیابی به دو طریق کمی (طراحی یک مطالعه نیمه تجربی) و کیفی انجام شد. علاوه بر ارزشیابی کیفی برنامه در طی اجرا و بعد از آن از طریق بحث گروهی متمرکز و مصاحبه فردی، بازخوردهای اصلاحی جهت بهبود کیفیت برنامه طراحی شده ارائه گردید. در فاز سوم، تبیین فرایند و ساختار اقدام‌پژوهی با هدف ارائه مدل مفهومی و توصیف تعاملات در عرصه پژوهش انجام شد. ملاحظات مربوط به استحکام داده‌ها در اقدام پژوهی و طرح‌های کمی و کیفی با توجه به نوع مطالعه به روش‌های متفاوتی از قبیل مشارکت طولانی مدت در عرصه پژوهش، انتشار عمومی نتایج و کسب بازخوردها و نظرات و استفاده از ابزارهای روا و پایا تامین گردید.

**یافته‌ها:** مهمترین نتایج حاصل از فاز اول مطالعه، شناسایی شیوع فعالیت جسمانی ناکافی، موانع و تسهیل‌کننده‌های انجام فعالیت جسمانی و عوامل ساختاری جهت تغییر میزان فعالیت جسمانی بود. میزان فعالیت جسمانی ناکافی ۷۷/۸٪ و مهمترین مانع و تسهیل‌کننده به ترتیب سازه محیط ورزش و بهبود زندگی شناسایی شد. براساس یافته‌های حاصل شده و نظرات کلیه ذینفعان مطالعه، سه راهبرد؛ همیاران ورزش، افزایش اطلاع رسانی در زمینه خدمات ورزشی و دوره رفتار درمانی شناختی تدوین گردید. برای هر کدام از راهبردها برنامه‌های عملیاتی در جهت اجرایی شدن نوشته شد، سپس راهبردها مورد اجرا قرار گرفت.

فاز دوم، نتایج ارزشیابی کمی براساس مطالعه نیمه تجربی (سنجش قبل از مداخله، یک و سه ماه بعد از مداخله) موید ارتقا فعالیت جسمانی در مشارکت کنندگان بود. نتایج ارزشیابی کیفی، در ۴ درون مایه دستاوردهای ورزش، دشواری‌های ورزش، تسهیل‌کننده‌های ورزش و حرکت پیشرونده در مسیر بهبود کیفیت و تداوم ورزش خلاصه گردید. داده‌های کیفی، موانع موجود بر سر راه انجام فعالیت جسمانی را بیشتر آشکار نمود و این موانع منجر به ارائه راهکارهای جدید یا تلاش برای حل مسئله در میان مشارکت‌کنندگان شد. برخی راهکارها عبارتند از: تشکیل گروه‌های ورزشی در میان زنان مشارکت‌کننده در جهت فراهم کردن حمایت اجتماعی، همکاری زنان ورزشکار

باشگاه در جهت تشویق زنان محله به ورزش، فراهم کردن ویزیت متخصص طب ورزشی برای مشارکت کنندگان مبتلا به بیماری‌های حرکتی، ارائه راهبرد ورزش در منزل با استفاده از لوح فشرده تایید شده متخصص طب ورزشی، تلاش در جهت افزایش تبلیغات در سطح محله خرمودی با تشکیل گروه پیامکی در مرکز فناوری اطلاعات خانه سلامت. نتایج ارزشیابی کیفی بیانگر رضایت مشارکت کنندگان از برنامه‌های اقدام پژوهی و نهادینگی ورزش در مشارکت کنندگان و خانه سلامت بود.

در فاز سوم، در بخش فرایند اقدام پژوهی، یک الگوی فرایندی تحت عنوان "ارتقا فعالیت جسمانی در زنان براساس فرایند MAPP تعدیل شده" در درون سه چرخه اقدام ارائه گردید و در بخش ساختار، توصیف عرصه پژوهش براساس تعاملات چند جانبه بین مسئولین محیط پژوهش، زنان محله خرمودی، همیاران ورزش، اعضای تیم پژوهش، متخصصین حرفه‌ای و مسئولین معاونت اجتماعی شهرداری تهران ارائه گردید.

**نتیجه‌گیری:** شناسایی همه جانبه مشکل و تلاش در جهت حل آن منجر به ارائه راهکارهایی متناسب با فرهنگ و عرصه پژوهش به شکل مشارکتی گردید. از این پس راهبردهای ارائه شده در این اقدام پژوهی می‌تواند در جهت ارتقا فعالیت جسمانی در زنان موثر واقع شود. همچنین برای تعمیم نسبی یافته‌های ارتقا فعالیت جسمانی در زنان، استفاده از اصول MAPP و راهبردهای مبتنی بر جامعه پیشنهاد می‌شود، از اینرو برنامه‌ها و مدل ارائه شده، برای ارتقا فعالیت جسمانی در زنان مفید خواهد بود.

**کلید واژه‌ها:** فعالیت جسمانی، اقدام پژوهی، زنان، فرایند MAPP، همیاران ورزش، خدمات ورزشی در دسترس، رفتار درمانی شناختی



**Tehran University of Medical Sciences  
School of nursing and midwifery**

**Dissertation for Doctor of Philosophy (Ph.D.) in Reproductive Health**

**Implementation and evaluation of a program for  
improving physical activity among women: mixed  
method action research**

**Supervisors: Dr. Ziba Taghizadeh, Dr Mohsen Asadi-Lari**

**Advisor: Dr Soroor Parvizi**

**Leila Amiri Farahani**

June 2015

## Abstract

### Implementation and evaluation of a program for improving physical activity among women: mixed method action research

**Background:** Inadequate physical activity is one of the leading risk factors of morbidity and mortality in the world. Despite the known effects of inadequate physical activity, the adoption of suitable interventions is one of the key challenges in solving this problem. Since individual lifestyles are formed in different social, physical and cultural contexts, when designing the community-based multilevel intervention it is necessary to include the participation of all stakeholders. Regarding to, the goal of current study had been shared with Tehran municipality policies for active participation of subjects in health promotion programs; the study was planned with the goal of improvement physical activity among women.

**Methods:** This study was conducted through three main phases of action research in Khoramroudi neighborhood in Tehran from 2013 to 2015. The Mobilizing for Action through Planning, and Partnerships (MAPP) process was used for designing the study. In the first phase of the study, the exploratory phase, the participants were selected from three contexts: Tehran University of Medical Sciences, the office of the municipal Social Deputy of District 2 in Tehran and female residents from the Khoramroudi neighborhood. These participants were organized into three groups: the core support committee, the steering committee and the study population, respectively. The qualitative and quantitative data were collected in the exploration phase. Data included the identification of barriers, facilitators of physical activity and structural factors which were necessary in designing appropriate strategies for program development and improved physical activity. In the second phase, evaluation was carried out by quantitative (designing a quasi-experimental study) and qualitative methods. The qualitative assessments of the study were conducted during the program, focus groups, individual interviews, as well as through feedback from participants throughout the study to improve the quality and to make a more inclusive program design. In the third phase, an exploration of the structure and process of the action research was completed with the aim of providing a conceptual model and descriptions of the context. Considerations for the rigor of the action research, quantitative and qualitative research were taken through various methods such as prolonged engagement in the research context, gaining feedback from the publication of results, and the use of valid and reliable questionnaires.

**Results:** The most important results of the first phase of the study were to determine barriers and facilitators of physical activity, as well as the prevalence of inadequate physical activity. The prevalence of inadequate physical activity was 77.8% and the most important (relevant) barrier and facilitator were exercise milieu and life enhancement, respectively. Three strategies were extracted: the use of peer mentors, increased awareness of available sport services and group-based cognitive behavioral therapy. Action plans were written for each strategy and the solutions were conducted later.

In the second phase, the results of quantitative evaluations (prior to intervention, as well as at the one and three month point after the intervention) were shown to improve physical activity among participants. The results of the qualitative evaluation were abstracted in four themes: exercise achievements, exercise hardships, exercise facilitators, and improvements in exercise quality and exercise continuity. Qualitative data also revealed there are many barriers preventing to have a physically active lifestyle. These barriers led to offer new strategies to overcome obstacles for participants. Some new strategies include: establishment of exercise groups among participants to provide social support; motivation from participants to attend athletic clubs; examination by a sports medicine specialist for participants who suffered from diseases that inhibit motion; assistance from a sports medicine specialist to find appropriate compact disks to exercise at home; promotion of sport services in Khoramroudi neighborhood through the Khaneh Salamat messaging distribution services. The results of the qualitative evaluation revealed participants' satisfaction from the action research programs, the development of a physically active lifestyle for participants, and the successful institutionalization of exercise in Khaneh Salamat.

In the third phase of action research, a process model entitled “improving physical activity among women on the basis of an adjusted MAPP process” was offered within three cycles of action and the structure was described to capture the impacts of interactions among the women of Khoramroudi neighborhood, peer mentors, research team members, professional specialists and Social Deputy of Tehran Municipality.

**Conclusion:** Comprehensive identification of problems led to the development of some collaborative community-based strategies. Strategies of action research can therefore positively affect physical activity among women. For relative generalization to improve physical activity outcomes it is proposed to use the MAPP principles and community-based strategies, so that models will meet the specific needs and strengths of community members.

**Keywords:** physical activity, action research, women, MAPP process, peer mentors, advertising available sport services, cognitive behavioral therapy