



دانشگاه علوم پزشکی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی

بررسی وضعیت فعالیت فیزیکی منظم و درک موانع انجام آن در نوجوانان
شاغل به تحصیل در دوره اول متوسطه شهرستان بابل در سال ۱۳۹۳

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

گرایش پرستاری بهداشت جامعه

استاد راهنما: دکتر رضا نگارنده

استاد راهنمای دوم: دکتر نسرين نيك پيما

نگارش: ولی الله پادهبان

تیر ۱۳۹۴

چکیده

عنوان: بررسی وضعیت فعالیت فیزیکی منظم و درک موانع انجام آن در نوجوانان شاغل به تحصیل در دوره اول متوسطه شهرستان بابل در سال ۱۳۹۳

زمینه و هدف: فعالیت فیزیکی منظم قسمت مهمی از سبک زندگی سالم و یکی از عوامل مهم در حفظ سلامت، ارتقاء سطح عملکرد و همچنین کنترل و پیشگیری از بسیاری بیماری های غیر واگیر می باشد. علیرغم اهمیت فعالیت فیزیکی در دوره نوجوانی، شواهد حاکی از آن است که فعالیت فیزیکی منظم در انتهای نوجوانی و ابتدای جوانی کاهش یافته و این کاهش یکی از معضلات بهداشتی عمومی در اکثر کشورهای دنیاست همچنین موانع درک شده در مورد فعالیت فیزیکی در میان جمعیت های متعدد متفاوت می باشد. مطالعه ی حاضر با هدف تعیین وضعیت فعالیت فیزیکی منظم و درک موانع انجام آن در نوجوانان شاغل به تحصیل در دوره اول متوسطه شهرستان بابل در سال ۱۳۹۳ انجام شد..

روش: این پژوهش یک مطالعه توصیفی-تحلیلی است که به صورت مقطعی با استفاده از نمونه گیری چند مرحله ای بر روی ۲۸۰ نفر از دانش آموزان پسر و دختر دوره اول متوسطه شهرستان بابل صورت گرفت. جهت جمع آوری اطلاعات، سه پرسشنامه دموگرافیک، فعالیت فیزیکی و موانع درک شده انجام فعالیت فیزیکی استفاده شد. پرسشنامه ها با مراجعه به محل پژوهش به صورت خود-ایفا و در همان زمان، جمع آوری گردید. پس از جمع آوری داده ها، پژوهشگر با استفاده از نرم افزار spss و با روش های آماری توصیفی و تحلیلی آن ها را مورد تجزیه و تحلیل قرار می دهد.

نتایج: نتایج این پژوهش نشان داد که اغلب دانش آموزان (۶۱/۱ درصد) فعالیت فیزیکی منظمی ندارند و فقط تعداد محدودی از آنها (۳۸/۹ درصد) فعالیت فیزیکی منظمی داشتند. بیشترین موانع درک شده فعالیت فیزیکی منظم در دانش آموزان مورد پژوهش، کمبود حمایت اطرافیان و یا عدم ارائه پیشنهادهای فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت از طرف دوستان (۵۳/۶ درصد)، دور بودن مکان های ورزشی (۳۵ درصد)، نبود وقت کافی به ۳۳ درصد، ذکر شده است. میانگین نمرات موانع درک شده فعالیت فیزیکی منظم $26/04 \pm 5/9$ با دامنه ۱۴ تا ۴۳ بدست آمد. همچنین ۶۶/۸ درصد افراد موانع کمتری را درک کردند و ۳۳/۲ درصد افراد موانع بیشتری را درک کردند.

بحث و نتیجه گیری علیرغم اهمیت فعالیت فیزیکی در دوره نوجوانی، نتایج حاکی از آن است که فعالیت فیزیکی منظم در سبک زندگی اکثر نوجوانان شاغل به تحصیل در دوره اول متوسطه شهرستان بابل وجود ندارد و این کمبود یکی از معضلات بهداشتی عمومی در اکثر کشورهای دنیاست. درک موانعی نظیر عدم تشویق و حمایت اطرافیان، عدم اعتماد به نفس کافی برای ورزش کردن، دور بودن مکانهای ورزشی و کمبود امکانات و تسهیلات ورزشی مانع از انجام فعالیت فیزیکی منظم و در نتیجه حمایت اطرافیان، فراهم کردن امکانات و تسهیلات ورزشی و افزایش اعتماد به نفس نوجوانان از طریق برنامه های آموزشی موجب تقویت آن در نوجوانان خواهد شد.

کلید واژه ها: فعالیت فیزیکی منظم، موانع درک شده، دوره ی نوجوانی، دوره اول متوسطه



**Tehran University of Medical Sciences
School of Nursing and Midwifery**

Assessment of regular Physical activity prevalence among adolescents who study in Babol's junior high schools and their perception about its barriers in the year 2014-2015

Under Supervision of:

Dr.Reza negarandeh

Dr.Nasrin nikpeyma

Vali ollah padehban

Jul 2015

Abstract

Background & objective: Regular physical activity is a major aspect of healthy lifestyle. It has a main role in health promotion, control and prevention of many chronic diseases. Despite the importance of physical activity in adolescence, the evidence suggests that regular physical activity in late teens and early youth dropped. And the reduction of public health problems in most countries of the world, as well as perceived barriers to physical activity among the population number is different. Also the perceived barriers to physical activity among various populations are different. This study aimed to determine the status of regular physical activity and perceived barriers to the teenagers who attended secondary school in the city of Babylon in 1393 was the first period.

Methods: This study is a cross-sectional study using a multistage sampling on 280 students from the junior high school boys and girls of the city of Babylon took place. To collect data, demographic questionnaire, physical activity and perceived barriers to physical activity were used. Questionnaires referring to the self-study and play at the same time, were collected. After collecting the data, the researcher used descriptive statistics and analysis with spss software it was analyzed.

Results: The results showed that most students (61/1 percent) didn't had regular physical activity, and only a few of them (38/9 percent) had regular physical activity. The perceived barriers to physical activity of students in research, lack of family support, or lack of physical activity in leisure offer from a friend (53/6 percent), being around sports venues (35 percent), not enough time (33 percent) listed. Average scores on perceived barriers to physical activity $26/04 \pm 5/9$ with a range of 14 to 43, respectively. 66/8 and 33/2 as well as the percentage of individuals perceived fewer barriers percent more people have recognized the barriers.

Conclusions: The results suggest that regular physical activity lifestyle of young workers in the first year of secondary education, there is no city of Babylon and the lack of a public health problem in most countries of the world. Perceived barriers such as lack of family support and encouragement, not confident enough to exercise, sport and the lack of facilities and sporting venues away from regular physical activity and thus support the family, providing sports facilities and enhance trust esteem in young adolescents through educational programs will be strengthened.

Key words: Regular physical activity, perceived barriers, young, high school