

Study and Comparison of Physical Activity of Male and Female Students Studying at Farhangian University in 1397

Hassan Azimi^{1*}, Mohammad Meibodi², Neda Noorshahi³, Mahnaz Khoshmanzar Shahrudi⁴, Soheila Ahmadi⁵

1. M.D, Community Medicine Specialist and Preventive Medicine, Senior Director of Cultural and Social Planning Farhangian University, Tehran, Iran

2. M.D, Head of Department of Health and Prevention of Farhangian University, Tehran, Iran

3. Master of Science in Nutrition Expert of Department of Health and Prevention of Farhangian University, Tehran, Iran

4. Master of Health Services Management Expert of Health Department of Farhangian University, Tehran, Iran

5. M.Sc. of Curriculum Planning, Expert of the Office of Doctors and Advisors of Farhangian University, Tehran, Iran

(Received: May 28, 2018; Accepted: July 17, 2020)

Abstract

Undoubtedly, physical activity is one of the important indicators of individual and social health and neglecting it has adverse effects on productivity. On the other hand, the restriction of physical activity due to cultural and religious teachings is more pronounced in women. Therefore, the present study was conducted to investigate the status of physical activity among students of Farhangian University throughout Iran and the effect of gender differences among them was investigated. The present study was an applied research that was conducted by survey method and was cross-sectional in terms of time. The present study was a cross-sectional study. The research population was the students of Farhangian University of the whole country who were first considered as a census. In order to conduct research, the health record system was first designed and implemented in 98 Branch. Of Farhangian University and educational centers across the country. In this regard, the variables were measured in two parts and recorded in the system. The registered information of 29115 students was studied in the student health record system. Only 15% of students were physically active seven days a week (at least 30 minutes at a time), as recommended by the World Health Organization. Male students were significantly more active than female students. There was a significant difference in this ratio between girls and boys. 11% of girls and 7% of boys did not engage in any physical activity during the week. Based on the findings, the level of physical activity among students of Farhangian University is estimated to be unfavorable. The situation was worse in the girl population.

Keywords: Activity, Individual health, Physical activity, Social health.

* Corresponding Author, Email: Azimi900@gmail.com

بررسی و مقایسه میزان فعالیت فیزیکی دانشجویان پسر و دختر شاغل به تحصیل در دانشگاه فرهنگیان در سال ۱۳۹۷

حسن عظیمی^{۱*}، محمد میبیدی^۲، ندا نورشاهی^۳، مهناز خوش منظر شاهرودی^۴، سهیلا احمدی^۵

۱. دکتری تخصصی پزشکی اجتماعی و طب پیشگیری، مدیر کل برنامه ریزی معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه فرهنگیان، دانشگاه فرهنگیان، تهران، تهران

۲. دکتری پزشکی، رئیس اداره بهداشت و پیشگیری دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

۳. کارشناسی ارشد تغذیه، کارشناس اداره بهداشت و پیشگیری دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

۴. کارشناسی ارشد مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی، کارشناس مسئول اداره سلامت دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

۵. کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی، کارشناس مسئول اداره ساماندهی امور پزشکان و مشاوران دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

(تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۳/۰۷؛ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۴/۲۷)

چکیده

بی تردید فعالیت بدنی یکی از شاخص‌های مهم سلامت فردی و اجتماعی است و غفلت از آن آثار نامطلوبی در بهره‌وری دارد، از طرفی محدودیت فعالیت‌های فیزیکی با توجه به آموزه‌های فرهنگی و مذهبی در بانوان بیشتر نمود دارد. بنابراین، مطالعه حاضر با هدف بررسی وضعیت فعالیت بدنی بین دانشجویان فرهنگیان سراسر کشور ایران انجام گرفت و اثر تفاوت جنسیتی در بین دانشجویان دانشگاه فرهنگیان بررسی شد. پژوهش حاضر از نوع کاربردی بوده که به روش پیمایش انجام گرفت و از نظر زمانی به صورت مقطعی بوده است. مطالعه حاضر از نوع مقطعی بود. جامعه پژوهش دانشجویان دانشگاه فرهنگیان کل کشور بودند که ابتدا به صورت کل شمار در نظر گرفته شدند. به منظور انجام پژوهش، ابتدا سامانه کارنامه سلامت طراحی شد و در ۹۸ پردیس دانشگاه فرهنگیان و مرکز آموزشی در سراسر کشور اجرا شد. در همین راستا، متغیرها در دو بخش اندازه‌گیری شده و در سامانه ثبت شد. اطلاعات ثبت شده ۲۹۱۱۵ دانشجو در سامانه کارنامه سلامت دانشجویان مطالعه شد. تنها ۱۵ درصد دانشجویان، مطابق با توصیه سازمان بهداشت جهانی هفت روز در هفته (هر بار حداقل ۳۰ دقیقه) فعالیت فیزیکی داشتند. دانشجویان پسر به طور معناداری فعال‌تر از دختران بودند. تفاوت معناداری در این نسبت در بین گروه دختران و پسران مشاهده شد. ۱۱ درصد دختران و ۷ درصد پسران هیچ‌گونه فعالیت بدنی در طول هفته نداشتند. براساس یافته‌ها، وضعیت میزان فعالیت فیزیکی در بین دانشجویان دانشگاه فرهنگیان نامطلوب برآورد می‌شود. این وضعیت در جمعیت دختران بدتر بود.

واژگان کلیدی: سلامت اجتماعی، سلامت فردی، فعالیت فیزیکی، فعالیت.

مقدمه

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO) فعالیت بدنی به عنوان یک جنبش بدنی تولیدشده توسط عضلات اسکلتی است که نیاز به صرف انرژی دارد. عدم فعالیت فیزیکی به عنوان چهارمین عامل پیشرو در ریسک مرگ و میر جهانی تعیین شده است که سالانه باعث مرگ ۳/۲ میلیون نفر در سراسر جهان می‌شود. فعالیت بدنی منظم در حد متوسط - مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا شرکت در ورزش - دارای مزایایی برای سلامت است. برای مثال، فعالیت بدنی منظم می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، سرطان روده بزرگ و سرطان پستان و افسردگی را کاهش دهد. همچنین، سطح کافی فعالیت بدنی خطر ابتلا به شکستگی لگن و مهره را کاهش می‌دهد و به کنترل وزن کمک می‌کند (گول^۱، ۲۰۰۶، ص ۳۱۸). توصیه‌ها به منظور بهبود وضعیت قلبی عروقی، وضعیت ماهیچه‌ای، سلامت استخوان و کاهش ریسک بیماری‌های غیرواگیردار و افسردگی در بزرگسالان ۶۴-۱۸ سال، ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی متوسط تا شدید در طول هفته و با ۷۵ دقیقه ورزش خیلی شدید در هفته یا تلفیقی از این دو نوع فعالیت در طول هفته است. به دیگر سخن، مزایای ورزش فراتر از مدیریت وزن است. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد فعالیت بدنی منظم می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف و شرایط سلامت و بهبود کیفیت کلی زندگی کمک کند. همان‌گونه که بیان شد فعالیت بدنی منظم می‌تواند نقش مهم محافظتی در برابر مشکلات سلامت از جمله بیماری‌های عروق قلب و مغز داشته باشد، به طوری که فعالیت بدنی روزانه می‌تواند باعث پیشگیری از بیماری قلبی و سکته مغزی با تقویت عضلات قلب، کاهش فشار خون، بالابردن سطح چربی لیپوپروتئین HDL (کلسترول خوب) و کاهش سطح چربی لیپوپروتئین LDL (کلسترول بد) شود؛ و با بهبود جریان خون و افزایش ظرفیت کاری قلب و بهینه‌سازی هر یک از این عوامل می‌تواند مزایای دیگری را برای کاهش خطر بیماری عروق محیطی فراهم کند. همچنین، فعالیت فیزیکی منظم در پیشگیری و کاهش بیماری‌های ذیل مؤثر

است دیابت غیر وابسته به انسولین، چاقی، کمردرد، پوکی استخوان، اضطراب، و به مدیریت استرس کمک می‌کند (رشاد و گروس من^۱، ۲۰۰۴، ص ۱۰۴).

همچنین، در مطالعه‌ای نشان داده شد یادگیری در دانش‌آموزان که در کوریکولوم آموزشی درس تربیت بدنی مناسب دارند، بهتر صورت می‌گیرد (امما نوریس^۲ و همکاران، ۲۰۱۸، ص ۱). به همین سبب و با توجه به اهمیت فعالیت فیزیکی در حفظ و ارتقای سطح سلامت، مطالعه حاضر بر حسب داده‌های گردآوری و ثبت شده در سامانه کارنامه سلامت در زمینه میزان فعالیت فیزیکی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه فرهنگیان (تربیت معلم) سراسر کشور انجام گرفت و نتایج آن با مقایسه در دوجنسیت برای هر گونه مداخله مؤثر در اختیار سیاستگذاران و همکاران حوزه سلامت دانشگاه قرار داده شد.

در این زمینه، وون بودر و فریدلاند^۳ (۲۰۰۵) با مطالعه بر روی ۳۳۲ دانشجوی سوئدی، بیان کردند میزان فعالیت بدنی ۶۴ درصد دانشجویان نامطلوب بود (وون بودر و فریدلاند، ۲۰۰۵، ص ۱۰۸). در مطالعه‌ای روی ۶۰۰ دانشجوی مصری نشان داده شد ۳۳/۸ درصد دانشجویان از لحاظ فیزیکی غیر فعال بودند و فقط ۱۶ درصد دانشجویان فعالیت فیزیکی منظم داشتند (ابوالفتوح^۴ و همکاران، ۲۰۰۷).

در مطالعه‌ای بر روی ۸۰۰ دانشجوی رشته پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز، بیان شد فقط ۷/۱ درصد دانشجویان روزانه بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه فعالیت بدنی دارند که این میزان به طور معناداری در دانشجویان پسر بیشتر بود. در این مطالعه ۵۱/۴ درصد دانشجویان بیان کردند که اصلاً یا به ندرت ورزش می‌کنند (علیزاده و قابیلی^۵، ۲۰۰۸، ص ۴). در مطالعه دیگری بر روی ۱۰۰ دانشجوی دانشگاه نظامی بقیه‌الله نشان داده شد فقط ۳۰ درصد دانشجویان فعالیت بدنی منظم

-
1. Rashad & Grossman
 2. Emma Norris
 3. Von Bother & Fridlund
 4. Abolftotouh
 5. Alizadeh & Ghabili,

داشته‌اند (رحمتی نجار کلاهی و دینی طلا تپه^۱، ۲۰۱۵، ص ۲۰۱). مطالعه ۳۳۴ دانشجوی رومانیای نشان داد دانشجویان پسر بیشتر از دانشجویان دختر فعالیت فیزیکی داشتند و زنان کمتر از مردان ورزش‌های شدید را انجام می‌دهند (فاگراس رادو و وانوو^۲، ۲۰۱۵، ص ۱۴۵۴). همچنین، مطالعه دیگری نشان داد فقط ۱۷ درصد دانشجویان کانادایی تمام هفته را برابر با استاندارد جهانی فعالیت بدنی مناسب دارند (دشپند و باسیل و باسیل^۳، ۲۰۰۹، ص ۱۴۹). در دیگری مطالعه، نشان داده شد در دانشجویان پسر استفاده از رایانه و در دانشجویان دختر تماشای تلویزیون اثر منفی روی ورزش کردن و فعالیت بدنی دارد (باک‌ورت^۴ و همکاران، ۲۰۱۱، ص ۲۹).

روش‌شناسی پژوهش

مطالعه حاضر کابردی بوده و به روش پیمایشی انجام گرفته است. از نظر زمانی، مطالعه‌ای مقطعی است. پژوهشگران ابتدا سامانه کارنامه سلامت را طراحی کردند و در ۹۸ پردیس و مرکز آموزشی در سراسر کشور به اجرا در آوردند، در همین راستا متغیرها در دو بخش اندازه‌گیری شده و در سامانه ثبت می‌شود:

۱. متغیرهای خوداظهاری ۱۱۴ مورد اطلاعات عمومی و سوابق پزشکی و ۹۱ متغیر روان‌شناسی براساس پرسشنامه استاندارد sci90.
 ۲. متغیرهای معاینات بالینی توسط پزشک ۳۷ مورد.
- در بخش خوداظهاری، ۳۰۱۲۸ نفر به پرسش‌ها پاسخ داده و مشخصات خود را در سامانه تکمیل کردند. در این مطالعه دانشجویان به چهار گروه تقسیم شدند.
- گروه اول کسانی که در طول هفته اصلاً فعالیت فیزیکی ندارند.
 - گروه دوم کسانی که در طول هفته یک یا دو روز فعالیت فیزیکی دارند.

1. Rahmati Najarkolaei & Dini Talatappeh
2. Fagaras, Radu & Vanvu
3. Deshpande, Basil & Basil
4. Buckworth

- گروه سوم کسانی که در طول هفته سه یا چهار روز فعالیت فیزیکی دارند.
 - گروه چهارم کسانی که در تمام روزهای هفته مطابق با توصیه WHO فعالیت فیزیکی دارند.
 مبنای فعالیت فیزیکی توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی برای سلامت در نظر گرفته شده است که به شرح ذیل می‌باشد:

میزان فعالیت فیزیکی در بزرگسالان ۶۴-۱۸ سال:

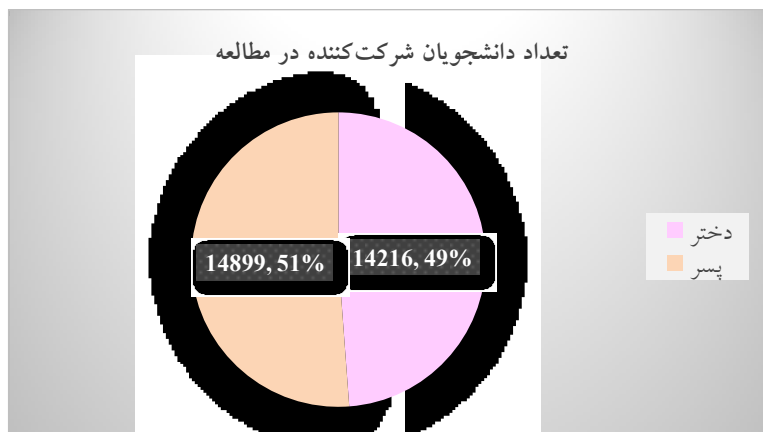
مقدار توصیه‌شده فعالیت فیزیکی در این سنین حداقل باید ۱۵۰ دقیقه (۲ ساعت و ۳۰ دقیقه) فعالیت متوسط ایروبیک (هوازی) طی هفته یا حداقل ۷۵ دقیقه (یک ساعت و ۱۵ دقیقه) فعالیت شدید هوازی در طی هفته یا ترکیبی از این دو باشد. همچنین، فعالیت‌های کششی عضلانی باید انجام شود که عضلات بزرگ بدن را درگیر می‌کند که به مقدار ۲ روز یا بیشتر در هفته است (دشپند، بازیل و بازیل، ۲۰۰۹، ص ۱۴۷).

حجم نمونه با روش سرشماری تعیین شد و همه کسانی که اطلاعات خود را در سامانه ثبت کرده بودند (۳۰۱۲۸ نفر) در مطالعه شرکت داده شدند. با توجه به اینکه دانشجویان رشته تربیت بدنی بیش از سایرین فعالیت بدنی داشتند. برای همگن‌شدن اطلاعات و پیشگیری از مخدوش شدن پژوهش دانشجویان این رشته از جمعیت مطالعه حذف شده و تعداد حجم نمونه نهایی ۲۹۱۱۵ نفر وارد مطالعه شدند.

اطلاعات پس از ثبت به صورت سراسری در سامانه کارنامه سلامت متمرکز و طبقه‌بندی شد. سپس، اطلاعات استخراج شد و براساس چهار نوع فعالیت در طی هفته از ۰ تا ۷ روز فعالیت فیزیکی براساس تعریف، دسته‌بندی شد. سپس، اطلاعات برای تحلیل در محیط نرم‌افزار SPSS23 وارد شد. به منظور بررسی داده‌های کمی از آزمون تی جوامع مستقل استفاده شد.

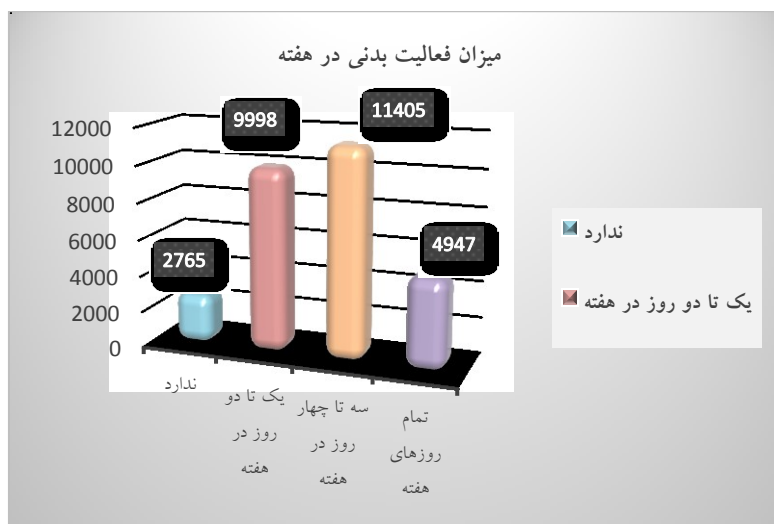
یافته‌های پژوهش

جمع کل دانشجویان شرکت‌کننده در مطالعه ۲۹۱۱۵ نفر که از این تعداد ۱۴۲۱۶ نفر دانشجوی دختر و ۱۴۸۹۹ نفر دانشجوی پسر بودند (شکل ۱).



شکل ۱. نمودار فراوانی و نسبت دانشجویان دختر و پسر شاغل به تحصیل در دانشگاه فرهنگیان

همان‌طور که بیان شد، مبنای فعالیت فیزیکی در این پژوهش توصیه سازمان بهداشت جهانی بود و بر این اساس، تنها گروهی که همه روزهای هفته فعالیت فیزیکی طبق تعریف داشتند، واجد شرایط حداقل فعالیت فیزیکی برای سلامت بودند. از طرفی، تقسیم فعالیت ثبت شده در سامانه به چهار گروه بود (شکل ۲).



شکل ۲. نمودار فراوانی و نسبت فعالیت بدنی در گروه‌های چهارگانه

گروه اول کسانی که هیچ فعالیتی در هفته نداشتند و ۲۷۶۵ نفر بودند، که از این تعداد ۱۶۹۹ نفر زن و ۱۰۶۶ نفر مرد بودند (جدول ۱). گروه دوم کسانی که یک تا دو روز در هفته فعالیت داشتند و ۹۹۹۸ نفر بودند، که از این تعداد ۵۶۷۵ نفر دختر و ۴۳۲۳ نفر پسر بودند (جدول ۱). گروه سوم کسانی که در هفته سه یا چهار روز فعالیت داشتند و ۱۱۴۰۵ نفر بودند، که از این تعداد ۵۰۸۳ نفر دختر و ۶۳۲۲ نفر پسر بودند (جدول ۱). گروه چهارم کسانی که در تمام هفته فعالیت داشتند و ۴۹۴۷ نفر بودند، که از این تعداد ۱۷۹۵ نفر دختر و ۳۱۸۸ نفر پسر بودند (جدول ۱).

جدول ۱. تعداد دانشجویان در گروه‌های مختلف فعالیت بدنی به تفکیک جنسیت و استان محل تحصیل

استان	جنسیت	ندارد	یک تا دو روز	سه تا چهار روز	تمام روزهای هفته	کل
آذربایجان شرقی	دختر	۵۸	۳۷۶	۱۸۷	۴۸	۶۶۹
	پسر	۳۳	۲۲	۲۲۵	۱۲۱	۵۱۷
	کل	۹۱	۵۱۴	۴۱۲	۱۶۹	۱۱۸۶
آذربایجان غربی	دختر	۷۳	۲۰۸	۱۸۷	۷۴	۵۴۲
	پسر	۳۶	۱۵۲	۳۲۰	۱۷۳	۶۸۱
	کل	۱۰۹	۳۶۰	۵۰۷	۲۴۷	۱۲۲۳
اردبیل	دختر	۲۸	۹۸	۹۶	۴۹	۲۷۱
	پسر	۱۹	۱۱۱	۲۰۸	۹۸	۴۳۶
	کل	۴۷	۲۰۹	۳۰۴	۱۴۷	۷۰۷
اصفهان	دختر	۱۰۵	۲۹۸	۲۹۱	۱۰۳	۷۹۷
	پسر	۳۶	۱۴۰	۱۵۳	۸۱	۴۱۰
	کل	۱۴۱	۴۳۸	۴۴۴	۱۸۴	۱۲۰۷
البرز	دختر	۴۰	۱۴۸	۱۹۴	۶۴	۴۴۶
	پسر	۳۱	۱۱۹	۱۶۲	۱۲۳	۴۳۵
	کل	۷۱	۲۶۷	۳۵۶	۱۸۷	۸۸۱
ایلام	دختر	۸	۳۳	۴۰	۲۰	۱۰۱
	پسر	۱۴	۵۲	۱۲۷	۵۵	۲۴۸
	کل	۲۲	۸۵	۱۶۷	۷۵	۳۴۹

استان	جنسیت	ندارد	یک تا دو روز	سه تا چهار روز	تمام روزهای هفته	کل
بوشهر	دختر	۳۰	۷۰	۷۴	۲۸	۲۰۲
	پسر	۲۰	۳۵	۶۵	۳۶	۱۵۶
	کل	۵۰	۱۰۵	۱۳۹	۶۴	۳۵۸
تهران	دختر	۱۷۰	۶۱۵	۵۳۶	۱۴۵	۱۴۶۶
	پسر	۲۴	۱۲۷	۱۵۹	۱۲۱	۴۳۱
	کل	۱۹۴	۷۴۲	۶۹۵	۲۶۶	۱۸۹۷
چهارمحال و بختیاری	دختر	۴۴	۸۳	۸۳	۳۰	۲۴۰
	پسر	۳۵	۹۷	۱۴۵	۶۳	۳۴۰
	کل	۷۹	۱۸۰	۲۲۸	۹۳	۵۸۰
خراسان جنوبی	دختر	۷۰	۲۷۲	۲۰۰	۵۱	۵۹۳
	پسر	۱۳	۷۸	۱۰۶	۳۷	۲۳۴
	کل	۸۳	۳۵۰	۳۰۶	۸۸	۸۲۷
خراسان رضوی	دختر	۹۰	۲۵۱	۲۶۹	۷۳	۶۸۳
	پسر	۷۶	۳۰۰	۴۳۹	۲۲۹	۱۰۴۴
	کل	۱۶۶	۵۵۱	۷۰۸	۳۰۲	۱۷۲۷
خراسان شمالی	دختر	۳۵	۸۸	۹۱	۳۵	۲۴۹
	پسر	۲۹	۱۴۳	۱۹۰	۱۱۱	۴۷۳
	کل	۶۴	۲۳۱	۲۸۱	۱۴۶	۷۲۲
خوزستان	دختر	۸۴	۲۱۶	۱۸۳	۷۲	۵۵۵
	پسر	۱۷	۱۷۵	۲۷۶	۱۲۳	۵۹۱
	کل	۱۰۱	۳۹۷	۴۵۹	۱۹۵	۱۱۴۶
زنجان	دختر	۲۲	۸۸	۸۸	۳۲	۲۳۰
	پسر	۲۵	۹۳	۱۱۸	۶۷	۳۰۳
	کل	۴۷	۱۸۱	۲۰۶	۹۹	۵۳۳
سمنان	دختر	۲۲	۸۷	۹۲	۴۱	۲۴۲
	پسر	۱۳	۶۱	۷۲	۲۸	۱۷۴
	کل	۳۵	۱۴۸	۱۶۴	۶۹	۴۱۶

استان	جنسیت	ندارد	یک تا دو روز	سه تا چهار روز	تمام روزهای هفته	کل
سیستان و بلوچستان	دختر	۸۶	۱۹۱	۲۲۶	۸۹	۵۹۲
	پسر	۴۳	۱۷۱	۱۹۲	۱۰۰	۵۰۶
	کل	۱۲۹	۳۶۲	۴۱۸	۱۸۹	۱۰۹۸
فارس	دختر	۱۰۹	۲۹۲	۲۴۵	۸۱	۷۲۷
	پسر	۳۸	۲۱۹	۲۸۳	۱۳۷	۶۷۷
	کل	۱۴۷	۵۱۱	۵۲۸	۲۱۸	۱۴۰۴
قزوین	دختر	۴۳	۱۹۰	۲۰۶	۱۰۹	۵۴۸
	پسر	۳۳	۵۶	۱۱۵	۸۰	۲۸۴
	کل	۷۶	۲۴۶	۳۲۱	۱۸۹	۸۳۲
قم	دختر	۴۴	۱۶۶	۱۴۶	۶۰	۴۱۶
	پسر	۹۹	۱۵۹	۲۴۴	۱۲۴	۶۲۶
	کل	۱۴۳	۳۲۵	۳۹۰	۱۸۴	۱۰۴۲
کردستان	دختر	۲۰	۱۱۵	۱۲۲	۳۵	۲۹۲
	پسر	۳۰	۱۳۵	۱۹۴	۷۸	۴۳۷
	کل	۵۰	۲۵۰	۳۱۶	۱۱۳	۷۲۹
کرمان	دختر	۶۳	۱۷۲	۱۸۱	۳۳	۴۸۲
	پسر	۶۸	۲۱۳	۲۵۶	۱۲۶	۶۶۳
	کل	۱۳۱	۳۸۵	۴۳۷	۱۹۲	۱۱۴۵
کرمانشاه	دختر	۴۷	۲۳۰	۱۷۸	۷۱	۵۲۶
	پسر	۱۲	۸۳	۲۷۳	۱۹۲	۵۶۰
	کل	۵۹	۳۱۳	۴۵۱	۲۶۳	۱۰۸۶
کهگیلویه و بویر احمد	دختر	۳۴	۱۹۳	۱۴۷	۵۱	۴۲۵
	پسر	۵۲	۱۰۷	۱۴۸	۱۰۴	۴۱۱
	کل	۸۶	۳۰۰	۲۹۵	۱۵۵	۸۳۶
گلستان	دختر	۴۱	۱۵۰	۱۴۱	۵۸	۳۹۰
	پسر	۳۵	۲۰۲	۳۱۰	۱۸۷	۷۳۴
	کل	۷۶	۳۵۲	۴۵۱	۲۴۵	۱۱۲۴

استان	جنسیت	ندارد	یک تا دو روز	سه تا چهار روز	تمام روزهای هفته	کل
گیلان	دختر	۵۱	۲۲۰	۱۹۳	۶۱	۵۲۵
	پسر	۱۴	۷۳	۱۱۷	۸۱	۲۸۵
	کل	۶۵	۲۹۳	۳۱۰	۱۴۲	۸۱۰
لرستان	دختر	۵۱	۱۴۶	۱۴۱	۴۷	۳۸۵
	پسر	۸۵	۴۳۳	۴۱۰	۷۸	۱۰۰۶
	کل	۱۳۶	۵۷۹	۵۵۱	۱۲۵	۱۳۹۱
مازندران	دختر	۸۲	۲۹۶	۲۲۸	۶۰	۶۶۶
	پسر	۳۳	۱۴۴	۲۲۶	۷۸	۴۸۱
	کل	۱۱۵	۴۴۰	۴۵۴	۱۳۸	۱۱۴۷
مرکزی	دختر	۲۰	۶۴	۶۴	۱۷	۱۶۵
	پسر	۲۱	۱۳۷	۱۹۷	۹۳	۴۴۸
	کل	۴۱	۲۰۱	۲۶۱	۱۱۰	۶۱۳
هرمزگان	دختر	۱۲	۸۰	۶۹	۲۷	۱۸۸
	پسر	۸	۱۰۳	۱۵۳	۶۴	۳۲۸
	کل	۲۰	۱۸۳	۲۲۲	۹۱	۵۱۶
همدان	دختر	۳۵	۱۰۹	۱۰۳	۳۳	۲۸۰
	پسر	۲۱	۱۲۳	۱۹۶	۹۵	۴۳۵
	کل	۵۶	۲۳۲	۲۹۹	۱۲۸	۷۱۵
یزد	دختر	۸۲	۱۳۰	۸۲	۲۹	۳۲۳
	پسر	۵۳	۱۴۴	۲۴۳	۱۰۵	۵۴۵
	کل	۱۳۵	۲۷۶	۳۲۵	۱۳۴	۸۶۸
کل	دختر	۱۶۹۹	۵۶۷۵	۵۰۸۳	۱۷۵۹	۱۴۲۱۶
	پسر	۱۰۶۶	۴۳۲۳	۶۳۲۲	۳۱۸۸	۱۴۸۹۹

جدول ۲. تعداد (درصد) دانشجویان با حداقل و حداکثر میزان فعالیت بدنی

گروه	اصلاً	تمام روزهای هفته
دختر	۱۶۹۹ (%۱۱)	۱۷۵۹ (%۱۱)
پسر	۱۰۶۶ (%۷)	۳۱۸۸ (%۱۸)
کل	۲۷۶۵ (%۹)	۴۹۴۷ (%۱۵)

براساس توصیه سازمان بهداشت جهانی از کل دانشجویان دانشگاه فرهنگیان، فقط ۴۹۴۷ نفر هفت روز در هفته فعالیت فیزیکی برای سلامت داشتند که این عدد نسبت به کل دانشجویان حدود ۱۵ درصد است. و نسبت دانشجویانی که در طول هفته کمتر از توصیه سازمان جهانی بهداشت فعالیت دارند، حدود ۸۵ درصد است (جدول ۲).

نسبت دانشجویانی که فعالیت فیزیکی ایشان نزدیک به صفر بوده و در طول هفته اصلاً فعالیتی نداشتند، ۹ درصد است. در حالی که حدود ۹۱ درصد دانشجویان حداقل یک تا دو روز فعالیت را در طول هفته داشتند (جدول ۲).

نسبت دختران فاقد هر گونه فعالیت فیزیکی در طول هفته نسبت به جمعیت دختران دانشجوی حدود ۱۱ درصد بود. نسبت دختران که در طول هفته معادل توصیه سازمان جهانی بهداشت فعالیت داشتند، ۱۱ درصد بود. نسبت پسران دانشجوی فاقد هر گونه فعالیت فیزیکی در طول هفته نسبت به جمعیت پسران ۷٫۱۵ درصد بود. در نهایت، نسبت پسران که در طول هفته معادل توصیه سازمان جهانی بهداشت فعالیت داشتند، ۱۸ درصد است و ۸۲ درصد پسران کمتر از میزان توصیه شده فعالیت داشتند (جدول ۲).

جدول ۳. مقایسه دختران و پسران بدون فعالیت بدنی در هفته

جنسیت	بدون فعالیت بدنی در هفته	سایر گروه‌ها	ضریب معناداری
دختر	۱۶۹۹	۱۲۵۱۷	۰٫۰۰۱
پسر	۱۰۶۶	۱۳۸۳۳	۰٫۰۱
ضریب معناداری	۰٫۰۰۱		

در مقایسه جمعیت دختران و پسران دانشجوی، نسبت دختران به پسرانی که فاقد فعالیت فیزیکی بودند، ۱۲ به ۷ بود که این تفاوت در سطح تشخیص ۰٫۰۰۱ معنادار شد (جدول ۳).

نسبت دختران به پسران که دارای فعالیت فیزیکی براساس توصیه سازمان بهداشت جهانی بودند ۱۲٫۴ به ۲۱٫۴ بود که این تفاوت در سطح تشخیص ۰٫۰۰۱ معنادار شد.

جدول ۴. مقایسه دختران و پسران با میزان فعالیت بدنی در همه روزهای هفته

جنسیت	تمام روزهای هفته	سایر گروه‌ها	سطح معناداری
دختر	۱۷۵۹	۱۲۴۵۷	۰/۰۰۱
پسر	۳۱۸۸	۱۱۷۱۱	۰/۰۰۱
سطح معناداری	۰/۰۰۱		

بحث و نتیجه‌گیری

فعالیت فیزیکی امروزه به عنوان یک اصل برای سلامت بین همه محافل و مجامع علمی پذیرفته شده است، به طوری که سازمان بهداشت جهانی (WHO) استراتژی جهانی در زمینه فعالیت فیزیکی و بهبود تغذیه را تدوین کرده است و آن را به عنوان فرصت منحصر به فرد برای ایجاد و اجرای یک راهبرد مؤثر برای کاهش قابل ملاحظه مرگ و میر بیماری‌ها و سلامت در سراسر جهان در ماه مه ۲۰۰۴ پذیرفته است استراتژی جهانی چهار هدف اصلی دارد (نیکلاس^۱ و همکاران، ۲۰۰۱، ص ۲۳۰):

- کاهش عوامل خطر برای بیماری‌های مزمن که ناشی از رژیم‌های ناسالم و بدون فعالیت فیزیکی است.
 - افزایش آگاهی و درک آثار رژیم غذایی و فعالیت بدنی بر سلامتی و تأثیر مثبت مداخلات پیشگیرانه.
 - توسعه، تقویت و اجرای سیاست‌های جهانی، منطقه‌ای، ملی و برنامه‌های عملی برای بهبود رژیم‌های غذایی و افزایش فعالیت‌های بدنی که به صورت پایدار، جامع و فعالانه همه بخش‌ها را شامل می‌شود.
 - نظارت بر دانش و ترویج تحقیق درباره رژیم غذایی و فعالیت بدنی.
- در همین راستا، با توجه به اهداف چهارگانه استراتژی جهانی WHO دو مؤلفه مهم فعالیت فیزیکی و تغذیه در کارنامه سلامت دانشجویان دانشگاه فرهنگیان گنجانده شده است، و اکنون

اطلاعات مندرج در سامانه در زمینه فعالیت فیزیکی استخراج و تحلیل شده است تا با افزایش دانش و ترویج پژوهش در زمینه فعالیت بدنی باعث بهبود افزایش فعالیت و در نهایت، کاهش عوامل خطر برای بیماری‌های مزمن و ارتقای سطح سلامت دانشجویان فعلی و معلمان آینده شود. البته روشن است شرایط اقلیمی، فرهنگی، اعتقادی و جنسیت تأثیر بسزایی در میزان فعالیت فیزیکی و به ویژه در تفاوت آن در دو جنس دارد، در مطالعه حاضر با توجه به حجم نمونه زیادی که وارد مطالعه شده بود، همچنین، نسبت تقریباً مساوی شرکت‌کنندگان از هر دو جنسیت توزیع نرمال جمعیت لحاظ شد.

در مطالعه رحمتی نجار کلاهی و دینی طلائی (۲۰۱۵) فقط ۳۰ درصد دانشجویان فعالیت بدنی منظم داشته‌اند. طبق یافته‌های این مطالعه زندگی دانشجویان در محیط‌های دانشگاهی و آماده‌شدن برای امتحانات که سبب استرس می‌شوند، الگوی تغذیه سالم و فعالیت‌های بدنی را به عنوان دو عامل مرتبط با کیفیت زندگی کاهش می‌دهد که این خود مؤید تأثیر شرایط خاص محیطی، شغلی و ... در فعالیت فیزیکی است. در دانشجویان شاغل در دانشگاه فرهنگیان نیز این موضوع صادق است.

در مطالعه فاگراس، رادو و وانوو^۱ (۲۰۱۵) دانشجویان پسر بیشتر از دانشجویان دختر فعالیت فیزیکی داشتند و زنان کمتر از مردان ورزش‌های شدید را انجام می‌دهند که منطبق بر نتایج پژوهش حاضر است و دانشجویان دختر نسبت به دانشجویان پسر در دانشگاه فرهنگیان فعالیت فیزیکی کمتری داشتند. البته این تفاوت معنادار در حداقل و حداکثر فعالیت بین دختران و پسران دانشجو صدق می‌کرد (جدول‌های ۳ و ۴).

مداخلات برای افزایش سطح فعالیت فیزیکی چندبعدی است که نیاز به هماهنگی‌های مختلف در سطوح سیاستگذاری و اجرایی دارد به نحوی که شرایط فردی، اجتماعی، خانوادگی، محل سکونت و دسترسی به امکانات با هزینه متناسب می‌تواند برای رسیدن به اهداف کمک کند.

1. Fagaras, Radu & Vanvu

دانشجویانی که براساس فعالیت بدنی در چهار گروه قرار گرفتند کمترین فراوانی را در دو طیف (بدون فعالیت یا فعالیت در تمام روزهای هفته) داشتند که مجموع نسبت فراوانی این دو گروه به کل دانشجویان ۲۷ درصد بود. از این میان، فقط ۱۷ درصد سهم دانشجویانی بود که تمام هفته را برابر استاندارد جهانی فعالیت بدنی مناسب دارند (دشپند، باسیل و باسیل، ۲۰۰۹، ص ۱۶۱). در یک مطالعه ی کیفی که در دانشگاه بروکسل بلژیک^۱ انجام گرفت، فعالیت فیزیکی دانشجویان وابسته به عوامل مختلف از جمله عوامل فردی، عوامل محیط اجتماعی و خانواده و دوستان، عوامل محیط فیزیکی و دسترسی به امکانات ورزشی ارزان، و عوامل میانه‌ای مثل زندگی در خوابگاه و امتحانات معرفی شد (دلاینز^۲ و همکاران، ۲۰۱۵، ص ۲۰۱).

پژوهش حاضر نیز علاوه بر عوامل یادشده، نگرش و نگاه مدیران و مسئولان دانشگاه‌ها را نسبت به اولویت فعالیت فیزیکی و نقش آن در ارتقای سطح سلامت بسیار مؤثر می‌داند که در نهایت، موجب سیاستگذاری در جهت تجهیز و تکمیل امکانات و فراهمی امکان دسترسی به فعالیت‌های فیزیکی قابل اجرا و ارزان‌قیمت در سطح پردیس‌ها و مراکز آموزشی دانشگاه فرهنگیان می‌شوند.

یافته‌های مطالعه دلاینز و همکاران (۲۰۱۵) نیز نشان داد ۵۴٫۳ درصد دانشجویان میزان فعالیت بدنی خود را کم/هرگز برآورد کرده‌اند. البته باید گفت در موارد خوداظهاری ممکن است دانشجویان دانشگاه فرهنگیان نیز فعالیت خود را به‌درستی برآورد نکرده باشند، به همین دلیل ضمن توضیح استاندارد فعالیت فیزیکی براساس رهنمود سازمان بهداشت جهانی، در چهار گروه امکان ثبت اطلاعات را داشتند. دنگ^۳ و همکاران (۲۰۱۰) بیان کردند فقط ۳۳٫۹ درصد دانشجویان فعالیت بدنی متوسط و ۲۸٫۹ درصد دانشجویان فعالیت بدنی شدید را گزارش کرده‌اند. در مطالعه

1. Vrije Universiteit Brussel
2. Deliens
3. Deng

آنان ۳۹/۵ درصد دانشجویان فاقد فعالیت بدنی بودند. در مطالعه حاضر ۱۷ درصد کل دانشجویان فعالیت بدنی مطلوب و ۸۳ درصد فعالیتی کمتر از استاندارد تعریف شده داشتند.

مطالعه راجاپان، سلواگان پاتی و لیو^۱ (۲۰۱۵) نشان داد ۱۴ درصد پسران و ۳۰ درصد دختران فعالیت بدنی کمی دارند. در ۵۶ درصد پسران فعالیت بدنی بالا گزارش شده است، در حالی که فقط ۲۴ درصد دختران مورد مطالعه فعالیت بدنی بالا داشتند، که این نتایج با یافته‌های مطالعه حاضر همخوانی دارد. در مطالعه اخیر هم میزان فعالیت پسران بیشتر از دختران نشان داده شد.

مطالعه کلمنت^۲ و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد اگرچه دختران طی روزهای هفته تعداد قدم‌های بیشتری نسبت به پسران برمی‌دارند، ولی پسران نسبت به دختران به استانداردهای فعالیت بدنی نزدیک‌ترند. فعالیت فیزیکی پسران در دانشگاه فرهنگیان هم نسبت به دختران بیشتر به استاندارد تعریف شده نزدیک بود. البته برنامه‌های فعالیت فیزیکی باید متناسب با خصوصیات فرهنگی، اجتماعی، مذهبی جوامع تعریف و تدوین شود. برای مثال، در جامعه اسلامی ایران که دانشجویان ملزم به رعایت پوشش اسلامی هستند، باید زیرساخت‌های لازم مثل سالن‌های سرپوشیده و مربیان همجنس به ویژه برای دختران در نظر گرفته شود. از طرفی، تناسب فضای فیزیکی مثل حیاط بازی و محوطه ورزشی با مؤلفه‌های یادشده باید وجود داشته باشد، و فعالیت فیزیکی باید از امنیت کافی برخوردار باشد، به عبارتی، فعالیت فیزیکی ایمن باشد.^۳ در همین چهارچوب یعنی فعالیت فیزیکی ایمن در فصل ششم گاید لاین مربوط به ایالات متحده آمریکا رهنمودهای کلیدی برای فعالیت فیزیکی ایمن را برشمرده‌اند و برای انجام فعالیت بدنی با خیال راحت و کاهش خطر آسیب و سایر عوارض جانبی، افراد باید مشمول موارد ذیل باشند (کرمیدا^۴ و همکاران، ۲۰۰۸، ص ۴۵۸):

-
1. Rajappan, Selvaganapathy & Liew
 2. Clemente
 3. Safe Physical Activity
 4. Kremmyda

۱. درک از خطرات را داشته باشند، در عین حال اطمینان حاصل کنند که فعالیت بدنی برای همه افراد امن است.
۲. نوعی از فعالیت بدنی را انتخاب کنند که با توجه به سطح سلامت و آمادگی بدنی برای ایشان ایمن و مناسب است.
۳. فعالیت فیزیکی را به طور تدریجی در طول زمان افزایش دهند.
۴. از تجهیزات مناسب ورزشی و در محیط‌های امن با پیروی از قوانین و سیاست‌ها برای محافظت از خود استفاده کنند.
۵. در صورت داشتن بیماری مزمن حتماً با پزشک یا مراقب سلامت درباره فعالیت بدنی مشورت کنند.

این موارد در گاید لاین فعالیت فیزیکی ایمن ایالات متحده آمریکا به عنوان رهنمودهای کلیدی بیان شده است (کرمیدا و همکاران، ۲۰۰۸، ص ۴۵۸). البته که در سیاستگذاری برای افزایش فعالیت فیزیکی و تسهیل امکانات و فراهمی و دسترسی آسان باید فعالیت فیزیکی ایمن در بین دانشجویان دانشگاه فرهنگیان مد نظر باشد تا با افزایش فعالیت فیزیکی موجب بهبود ارتقای سطح سلامت دانشجویان افزایش یابد.

نتایج مطالعه حاضر نشان داد بین دانشجویان ۹۸ پردیس و واحدهای آموزشی تابعه در سراسر کشور با حجم نمونه ۲۹۱۱۵ نفر، فقط ۴۹۴۷ نفر فعالیت بدنی قابل قبول در هفته داشتند که این تعداد ۱۷ درصد از کل دانشجویان بیشتر نبودند و ۸۳ درصد فعالیت کمتری از حد قابل قبول داشتند. در مطالعه حاضر در بین دانشجویان دانشگاه فرهنگیان وضعیت فعالیت فیزیکی اصلاً کافی نیست و وضعیت در بین دختران چه در حداکثر فعالیت هفتگی و چه در وضعیت زندگی بی تحرک به مراتب بدتر است و در این دو طیف تفاوت فعالیت از نظر آماری معنادار است که نیازمند توجه بیشتر در سطوح ستاد و صف است، سیاستگذاری سلامت و تربیت بدنی در ستاد و برنامه‌های عملیاتی و اجرایی در صف است. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود:

۱. آموزش سلامت و ارتباط آن با نحوه زندگی فعال در برنامه آموزشی دانشجویان قرار گیرد.

۲. محیط ورزشی برای فعالیت بدنی مناسب شود.
۳. فضای ورزشی مناسب جهت فعالیت بدنی پسران و دختران پیش‌بینی شود.
۴. انجمن‌های دانشجویی سلامت‌محور با هدف توسعه و بهبود وضعیت فعالیت فیزیکی در سطح دانشگاه‌های سراسر کشور تشکیل شود.
۵. سیاستگذاران، مدیران، معاونان، استادان و کارکنان دانشگاه در زمینه نقش فعالیت فیزیکی در سلامت و زندگی سالم آموزش داده شوند.
۶. فعال‌کردن بخش فوق برنامه‌های تربیت بدنی و اختصاص امتیاز برای دانشجویان فعال در این زمینه، حتی پیش‌بینی بارم در درس تربیت بدنی و ورزش صورت گیرد.

منابع

- Abolftotouh, M. A., Bassiouni, F. A., Mounir, G. M., & Fayyad, R. C. (2007). Health-related lifestyles and risk behaviours among students living in Alexandria University hostels. *East Mediterr Health*, 13(2), 376-397.
- Alizadeh, M., & Ghabili, K. (2008). Health related lifestyle among the Iranian medical students. *Research Biology Science*, 3(1), 4-9.
- Buckworth, J., & Nigg, C. (2004). Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. *Am Coll Heal*, 53(1), 28-34.
- Clemente, F., Nikolaidis, P., Lourenço Martins, F., & Mendes, R. (2016). Physical activity patterns in university students: Do they follow the public health guidelines?. *Plos One*, 11(3), 1-11.
- Deliens, T., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Clarys, P. (2015). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 15, 2-9.
- Deng, X., Castelli, D., Castro-Pinero, J., & Guan, H. (2010). University Students Meeting the Recommended Standards of Physical Activity and Body Mass Index. *Research*, 6(1), 20-26 .
- Deshpande, S., D., Basil, M., & Basil, Z. D. (2009). Factors Influencing Healthy Eating Habits Among College Students: An Application of the Health Belief Model. *Health Marketing Quarterly*, 26, 145-164.
- Emma Norris, Tommy van Steen, Artur Direito, Emmanuel Stamatakis. Physically active lessons in schools and their impact on physical activity, *Sports Medicine*, 2019; bjsports-2018-100502
- Fagaras, S., Radu, L., & Vanvu, G. (2015). The level of physical activity of University Students. *Procedia. Social and Behavioral Sciences*, 197, 1454-1457.
- Goel, R. K. (2006). Obesity: An economic and financial perspective. *Economics and Finance*, 30, 317-324.
- Kremmyda, L., Papadaki, A., Hondros, G., Kapsokefalou, M., & Scott, J. (2008). Differentiating between the effect of rapid dietary acculturation and the effect of living away from home for the first time, on the diets of Greek students studying in Glasgow. *Appetite*, 50(2-3), 455-463.
- Nicklas, T. A., Baranowski, T., Baranowski, J. C., Cullen, C., Rittenberry, L., & Olvera, N. (2001). Family and child-care provider influences on preschool children's fruit, juice, and vegetable consumption. *Nutrition Reviews*, 59, 224-235.
- Rahmati Najarkolaei, R., Dini Talatappeh, H., & Naghavi, S. (2015). Physical Activity and Nutrition Status in the University Students: A Mix method Study. *Health Policy and Sustainable Health*, 2(2), 201-206.
- Rajappan, R., Selvaganapathy, K., & Liew, L. (2015). Physical activity level among university students: A cross sectional survey. *Physiother Research*, 3(6), 1336-1343.
- Rashad, I., & Grossman, M. (2004). The economics of obesity. *The Public Interest*, 156, 104-112.

- Romaguera, D., Tauler, P., Bennasar, M., Pericas, J., Moreno, C., Martinez, S., & et al. (2011). Determinants and patterns of physical activity practice among Spanish university students. *Sports Science*, 29(9), 989-997.
- Von Bothmer, M. I. K., & Fridlund, B. (2005). Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nursing and Health Sciences*, 7, 107-118.