

عنوان مقاله:

فاکتورهای پیش بینی کننده فعالیتهای ورزشی در کارکنان جنوب شرق ایران: کاربرد تئوری رفتار برنامه ریزی شده

محل انتشار:

دهمین کنفرانس بین المللی بهداشت، درمان و ارتقای سلامت (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

j shahraki - Msc of Health Education and Health Promotion. Zabol University of Medical Sciences, Zabol, Iran

gh masoudy - PhD in Health Education and Promotion. Associate Professor, Health Promotion Research Center, Zahedan University of Medical Sciences, Zahedan, Iran

خلاصه مقاله:

پیامدهای سبک زندگی نامناسب و بویژه بی تحرکی انسان را در معرض دستهای جدید از بیماریها قرار داده است. بیماریهاییکه در مجموع می توان بیماریهای مزمن را بر آنها نام نهاد. عدم فعالیت جسمانی، چهارمین عامل خطر عمده مرگ در سراسر جهان است. میلیون نفر هر ساله در اثر نداشتن فعالیت بدنی جان خود را از دست میدهند. (۱-۲) بیماریهای قلبی و عروقی، فشارخون، دیابت، پوکی استخوان، سرطانها و سکنه های قلبی و مغزی مهمترین این بیماریها هستند. بی تحرکی شانس ابتلا به این بیماریها را دو برابر افزایش می دهد. (۳) این اختلالات ضمن تحمیل بار مرگ و میر فراوان، سبب کاهش کیفیت زندگی شده و عواقب اقتصادی این بیماریها یکی از موانع توسعه در کشورهای مختلف می باشد (۳ و ۱۱). از هر سه نفر یکی فعالیت فیزیکی کافی ندارد. (۱) بی تحرکی مسئول ۲ درصد از بار بیماریها می باشد. (۱) بر اساس یافته های منتشر شده سازمان بهداشت جهانی در کشور ایران در سطح ملی شیوع بی تحرکی در مناطق شهری و روستائی با تاکید بر انجام فعالیت جسمانی در اوقات فراغت، بین زنان و مردان در گروه سنی ۱۵ تا ۶۵ به ترتیب ۷۶/۳٪ و ۵۸/۸٪ بوده است. (۴) براساس یافته های سومین مرحله مراقبت ملی از عوامل خطر بیماری های غیرواگیر ۴۰٪ بزرگسالان ایرانی از فعالیت مناسب فیزیکی برخوردار نیستند (۴ و ۱۱). انجام مطالعات در بین کارکنان نیز نشان داده است که ۶۵٪ و ۶۸٪ کارکنان دانشگاه علوم پزشکی همدان و اصفهان از فعالیت فیزیکی لازم برخوردار نبودند. (۵-۶) همچنین بر اساس مطالعه دیگری در حدود ۶۹٪ معلمان شهرستان دهلران از فعالیت فیزیکی لازم برخوردار نبودند. جلیلیان و همکاران در مطالعه انجام شده بر روی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی ایلام، دریافته اند که ۹۹٪ آنها در مراحل پیش تفکر و تفکر بودند که نشان دهنده فقدان فعالیت فیزیکی بر روی آنها می باشد. (۵-۶) بر اساس شواهد ارائه شده برخورداری از فعالیت فیزیکی شدید در زمان اوقات فراغت به میزان ۲۷٪ از احتمال مرگ و میر به علت بیماریهای قلبی و در افرادیکه فعالیتهای فیزیکی مناسب دارند می کاهد. (۹) فعالیت بدنی منظم به طور مداوم با کاهش خطر مرگ و میر همراه بوده و دستورالعملهای فعالیت بدنی برای آمریکاییها ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی شدید در هفته را برای برخورداری از مزایای فعالیتهای فیزیکی لازم می داند. (۷-۸) کارکنان اداری دسته ای بزرگ از بالغین را تشکیل می دهند که بر اساس بسیاری از مطالعات در معرض کم تحرکی قرار داشته و دارای عوامل خطر فراوانی برای ابتلا به این بیماریها هستند. ارتقای سلامت نیروی انسانی در محیط کار باعث ارتقای کارایی و اثربخشی فردی و سازمانی در جهت دستیابی به اهداف سازمانی می شود. بررسیها نشان داده اند که کم تحرکی و نداشتن فعالیت ورزشی می تواند اثرات منفی بر توانایی انجام کار داشته، و به عنوان یک عامل خطر، موجبات بروز بیماری ها در کارکنان غیر فعال فراهم می کند. (۱۱-۱۲)

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1514967>

