



Received: 2015/4/14

Accepted: 2015/4/26

## Assessment of Basij Trainer's Life Style and Its Related Factors in Medical Sciences University of Tehran State in 2013 and 2014

Fatemeh Rakhshani (Ph.D)<sup>1</sup>, Malek afagh Shokrollahi (MP.H)<sup>2</sup>, Fereshteh Zamani alaviche(Ph.D)<sup>3</sup>, Tahereh Kamalikhah(Ph.D)<sup>4</sup>

1. Professor, Safety Promotion and Injury Prevention Research Center, School of Health, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran

2. Corresponding Author: MPH, Expert in Health education and promotion office, Health ministry, Tehran, Iran.  
Email: Malek\_Shokrolahi@yahoo.com Tel:09128055503

3. Associate professor, School of health, Esfahan University of Medical Sciences, Esfahan, Iran.

4. Assistance professor, Department of Health Education and Health Promotion, School of Health, Semnan University of Medical Sciences, Semnan, Iran.

### Abstract

**Introduction:** The Basiji healthy lifestyle program for developing of intersectoral collaboration was prepared at the health Education and Promotion Dept and some individuals were selected as trainers. Therefore this study was mobilized about the effectiveness of these interventions in coaches' lifestyle.

**Methods:** This study is a Cross sectional study which 200 people of the Basij organization trainers under covered by universities of medical sciences in Tehran state by census method were selected and studied in 2013-2014. The data collection tool was a self designed questionnaire, which validity and reliability were determined. Data were analyzed by SPSS Ver. 15 and descriptive and analytic statistics were used.

**Results:** Regarding the book of Basiji healthy lifestyle' 85.5 to 93.5% of the Basij trainers had read the book or had Passed the training course or had taught classes and only 5 to 6% of them had never read or seen the book. According to the ANOVA and LSD there was significant difference between nutritional behavior in different group age ( $p=0.004$ ). Also between physical activity and educational levels of target group was seen statistical and meaningful deference  $p=0.037$ .

**Conclusion:** Regarding the results of this study the program of health educational program resulted in adopting volunteer healthy and safe behaviors among Trainers. The Basiji trainers by gaining required knowledge and skills could take effective steps to promote and improve their life styles and it seems to reach better successes through transferring these skills and health behavior to the target groups.

**Keywords:** Healthy lifestyles, Supportive environmental health, Basij trainer

**Conflict of interest:** The authors declared that there is no Conflict interests.



**This Paper Should be Cited as:** Fatemeh Rakhshani (Ph.D), Malek afagh Shokrollahi (MPH), Fereshteh Zamani alaviche(Ph.D), Tahereh Kamalikhah(Ph.D) Assessment of Basij Trainer's Life Style and Its Related Factors in Medical Sciences University of Tehran State in 2013 and 2014. J Toloobehdasht Sci 2017; 15(1):98-107[Persian]



# بررسی سبک زندگی مریبان بسیج و عوامل مرتبط با آن در دانشگاه های علوم پزشکی استان تهران در سال ۹۳-۹۲

نویسندگان: فاطمه رخشانی<sup>۱</sup>، ملک آفاق شکراللهی<sup>۲</sup>، فرشته زمانی علویجه<sup>۳</sup>،  
طاهره کمالی خواه<sup>۴</sup>

۱. استادگروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
۲. نویسنده مسئول: کارشناس دفتر آموزش و ارتقای سلامت، حوزه معاونت بهداشت وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی تلفن تماس: ۰۹۱۲۸۰۵۵۵۰۳ Email: Malek\_Shokrolahi@yahoo.com
۳. دانشیار گروه آموزش سلامت و خدمات بهداشتی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
۴. استادیار گروه آموزش بهداشت و ارتقا سلامت، دانشگاه علوم پزشکی سمنان

## چکیده

**مقدمه:** برنامه بسیجی الگوی زندگی سالم جهت توسعه همکاری های بین بخشی در دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت تدوین و افرادی به عنوان مریبان بسیج انتخاب شدند. بنابراین مطالعه حاضر با هدف تعیین اثر بخشی این مداخله انجام شد.

**روش بررسی:** مطالعه حاضر، از نوع توصیفی- تحلیلی می باشد که ۲۰۰ نفر از مریبان سازمان بسیج تحت پوشش دانشگاه های علوم پزشکی استان تهران به روش سرشماری انتخاب و در سال ۹۳-۹۲ بررسی شدند. ابزار گردآوری داده ها، پرسشنامه ای محقق ساخته بود که روایی و پایایی آن اندازه گیری گردید. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۵ آزمونهای توصیفی و تحلیلی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند

**یافته ها:** در این مطالعه ۹۳/۵-۸۵/۵ درصد از مریبان بسیج، کتاب های بسیجی الگوی زندگی سالم را خوانده، یا کلاس آموزشی آن را گذرانده و یا خودشان آموزش داده بودند. تفاوت آماری معنی داری بین رفتار تغذیه ای در گروههای مختلف سنی وجود داشت.  $p=0/004$  همچنین بین رفتار فعالیت جسمانی و سطوح تحصیلی گروه مخاطب نیز تفاوت آماری معنی داری مشاهده گردید  $p=0/037$ .

**نتیجه گیری:** با توجه به یافته های پژوهش، برنامه آموزشی منجر به اتخاذ داوطلبانه رفتار های سالم در مریبان شده است یعنی مریبان بسیج با کسب دانش و مهارت های مورد نیاز توانسته اند گام های موثری در ارتقای سبک زندگی خود بردارند. به نظر می رسد در صورت حمایت از طرحهایی مثل این بتوان در انتقال این مهارتها و رفتار های سالم به گروه های هدف موفقیت بیشتری کسب کرد.

**واژه های کلیدی:** محیط های حمایت کننده سلامت، سبک زندگی سالم و مریبان بسیج

## طلوع بهداشت

دو ماهنامه علمی پژوهشی

دانشکده بهداشت یزد

سال شانزدهم

شماره: اول

فروردین و اردیبهشت ۹۶

شماره مسلسل: ۶۱

تاریخ وصول: ۱۳۹۴/۱/۲۵

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۲/۶



## مقدمه

سبک زندگی راهی برای زندگی کردن بر اساس الگوهای قابل تعریف رفتار است که از طریق تعامل بین ویژگیهای فردی مردم و روابط اجتماعی آن ها و نیز شرایط زندگی اجتماعی، اقتصادی و محیطی مربوطه تعیین می گردد. لالوند شیوه زندگی را اینگونه تعریف کرده است: انباشت تصمیمهای اتخاذ شده توسط مردم که بر سلامت شان تأثیر گذارد و تحت کنترل آن ها باشد. همچنین سازمان بهداشت جهانی، سبک زندگی را شیوه زندگی کردن بر اساس الگوهای قابل شناسایی رفتاری می داند که به وسیله خصوصیات شخصی افراد، تعاملات اجتماعی، وضعیت اقتصادی- اجتماعی و نیز موقعیت های محیطی تعیین می گردد. برخی از مشکلات بهداشتی به سهولت رفع شدنی است مثل نبستن کمربند ایمنی اما بسیاری از مشکلات بهداشتی نظیر عدم تحرک فیزیکی، تغذیه نامناسب، استعمال سیگار و سوء مصرف مواد ریشه در فرهنگ و شرایط اقتصادی اجتماعی مردم دارند و رویارویی با آن ها بسیار مشکل است (۳-۱) از سال ۱۹۵۰ تا کنون بیش از ۷۰ هزار مقاله علمی، شکی برجای نگذاشته که مصرف سیگار یکی از مهمترین و قابل پیشگیری ترین علل مرگ زود رس و از کار افتادگی در سطح جهان است و از بین آنها سالانه ۴ میلیون نفر که نیمی از آنها زیر ۷۰ سال می باشند بدنبال بیماریهای ناشی از سیگار مانند سرطان، بیماریهای قلبی- عروقی و بیماریهای تنفسی جان خود را از دست می دهند و بنا بر پیش بینی سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۲۰ میلادی این میزان به ۱۰ میلیون مرگ در سال خواهد رسید (۴).

یکی از مهم ترین اجزای سبک زندگی سالم داشتن فعالیت بدنی منظم و ورزش است ولی با وجود فواید بسیار فعالیت بدنی، اغلب

مردم جهان کم تحرک هستند. برآورد جهانی از عدم فعالیت بدنی در میان بالغین ۱۷٪ است و فعالیت متوسط به میزان کمتر از ۲/۵ ساعت در هفته، بین ۵۱-۳۱٪ متغیر بوده و متوسط جهانی آن ۴۱٪ است، بنابراین می توان گفت که تنها ۱ نفر از هر ۴ نفر در جهان فعالیت بدنی منظم و مطلوب دارد از آنجا که تغییر در عادت فعالیت بدنی، به عنوان یکی از سخت ترین تغییرات در حوزه سبک زندگی گزارش شده است.

بنابراین تنها دادن اطلاعات درباره اهمیت فعالیت بدنی به افراد برای ایجاد تغییر رفتار کافی نیست بلکه شناسایی متغیرهای اثرگذار بر رفتار می تواند در ابقا و تداوم رفتار فعالیت بدنی کمک کننده باشد. لذا طراحی یک برنامه آموزشی متناسب با ویژگیها، شرایط و امکانات موجود نقش بسزایی در موفقیت برنامه آموزشی خواهد داشت (۱۰-۵).

سبک زندگی دارای مفهومی بسیار پیچیده است که شناخت آن مستلزم درک ابعاد و عوامل سازنده آن است ولی در این مطالعه فقط به الگوهای رفتاری و عادات فردی شامل تغذیه، فعالیت جسمی و ورزش و استعمال دخانیات پرداخته شده است و طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، تأمین، حفظ و ارتقای سلامت یک جامعه از طریق یک وزارتخانه ممکن نخواهد شد بلکه همکاری بین بخشی برای سلامت و توسعه محیط های حمایت کننده سلامت، یکی از راه های برقراری نظام سلامت است (۲). در این راستا نیروی مقاومت بسیج یکی از این محیط ها است که دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی را برآن داشت تا برنامه بسیجی الگوی زندگی سالم را با همکاری آن سازمان تدوین نماید و در این ارتباط افرادی به عنوان مربیان بسیج تربیت شدند و راهنما های آموزشی در



دخانیات (۱ سوال)، اطلاعات مربوط به مربی گری (۱۱ سوال) و اطلاعات شخصی (۴ سوال)، است و هر بخش حاوی سوالاتی دارای گزینه های مختلف می باشد که با استفاده از بررسی متون، طراحی و تعیین روایی آن از طریق جمع آوری نظرات ۸ نفر از اساتید انجام شده است. پایایی پرسشنامه با استفاده از آزمون test-retest در ۱۰ نفر از افراد گروه هدف سنجیده شد و عدد ۰/۷ بدست آمد.

پرسشنامه ها بطور محرمانه و با رضایت کامل شرکت کنندگان و با هماهنگی و مجوز سازمان برون بخشی بسیج مستضعفان و دانشگاه های استان تهران انجام گردید.

پرسشگران این مطالعه، تعدادی از کارشناسان گروه آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه های استان تهران بودند که برنامه های آموزشی ۴ رفتار مخاطره آمیز را در حوزه ها و پایگاه های بسیج تحت پوشش دانشگاه را انجام داده بودند و در این ارتباط قبل از توزیع پرسشنامه ها، آنها در یک جلسه دو ساعته توجیه شدند و پس از تکمیل و دریافت اطلاعات از دانشگاه های استان تهران، داده ها توسط نرم افزار SPSS ۱۵ نسخه ۱۵ و با استفاده از آزمونهای توصیفی و تحلیلی مانند آنالیز واریانس و آزمون LSD و آزمون  $\chi^2$  مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

#### یافته ها

در مطالعه حاضر ۲۰۰ نفر از زنان مربی بسیج استان تهران با حداقل میانگین سنی  $31.77 \pm 6.74$  و بیشترین فراوانی تحصیلی دیپلم و فوق دیپلم با ۱۱۶ نفر (۵۸ درصد) شرکت داشتند. جدول ۱ ویژگیهای دموگرافیک مریبان بسیج شرکت کننده در مطالعه را نشان می دهد.

خصوص ۶ رفتار پر خطر ( تغذیه نا سالم، عدم فعالیت بدنی، مصرف مواد مخدر، مصرف دخانیات، بیماری ایدز و عدم سلامت روان ) برای آنها تدوین و مداخلات آموزشی از طریق برگزاری کلاس و کارگاه های آموزشی انجام گرفت، ولی با وجود اقدامات انجام شده هنوز دغدغه آن وجود داشت که آیا مداخلات انجام شده توانسته است در سبک زندگی مریبان بسیج تغییر ایجاد نماید، لذا یک مطالعه توصیفی - هم گرایی با هدف سنجش وضعیت سبک زندگی مریبان بسیج در خصوص رفتار های مخاطره آمیز بعد از اجرای مداخله طراحی گردید.

با توجه به اینکه در این رابطه طبق جستجوی محقق مطالعات زیادی در کشور ما انجام نشده بود، بررسی لزوم و قابلیت اجرا و عملی بودن مداخلات آموزشی انجام گرفته را، ضروری می نمود.

#### روش بررسی

مطالعه از نوع توصیفی - همبستگی می باشد. در این مطالعه جامعه مریبان بسیج حوزه و پایگاه های سازمان بسیج مستضعفین تحت پوشش دانشگاه های علوم پزشکی استان تهران که رضایت شرکت در مطالعه را داشتند مورد بررسی قرار گرفتند و با توجه به اینکه در این مطالعه تعداد نمونه، کل جامعه پژوهش بود لذا روش نمونه گیری به روش سر شماری انجام گردید و تعداد کل جامعه پژوهش ۲۵۰ نفر زن بودند که در زمان مطالعه در سال ۹۲، ۵۰ نفر از آنها به دلیل ریزش و تکمیل ناقص پرسشنامه، از مطالعه خارج شدند و فقط ۲۰۰ نفر از آنها وارد مطالعه شدند.

ابزار گردآوری داده ها، پرسشنامه ای شامل پنج حیطه: رفتار های تغذیه ای (۱۳ سوال)، فعالیت جسمی و ورزش (۷ سوال)، مصرف



## جدول ۱: توزیع فراوانی ویژگیهای دموگرافیک مریبان بسیج

استان تهران

وضعیت تحصیلی	تعداد (درصد)	خصوصیات دموگرافیک مریبان بسیج	تعداد (درصد)
زیر دیپلم	۳۱ (۱۵/۵)	دیپلم و فوق دیپلم	۱۱۶ (۵۸)
لیسانس و بالاتر	۵۳ (۲۶/۵)	سابقه مربی گری در موضوعات مختلف	۶۳ (۳۱/۳)
سابقه مربی گری در بسیج	۱۳۷ (۶۸/۲)	سابقه مربی گری فقط در بسیج	۴۴ (۲۱/۹)
نوع ارتباط با بسیج	۴۴ (۲۱/۹)	کارمند سایر دستگاه های داوطلب	۱۳ (۶/۵)
کارمند دائمی بسیج	۶۳ (۳۱/۳)	دانشجوی داوطلب	۱۷ (۶/۵)
کارمند سایر دستگاه های داوطلب	۶۳ (۳۱/۳)	سایر موارد	۶۱ (۳۰/۵)
دانش آموزش داوطلب	۱۷ (۶/۵)		

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می کنید از لحاظ رفتار های تغذیه ای، ۶۳ نفر (۸۱/۵ درصد) مریبان صبحانه مصرف می کردند و تنها ۳ نفر (۱/۵ درصد) از آنها در طول هفته اصلاً صبحانه مصرف نمی کردند، ۹۸ نفر (۴۹ درصد) از آنها ۲-۱ روز در هفته از غذا های سرخ کرده استفاده نموده و ۸ نفر (۴ درصد) از آنها هر روز هفته از غذا های سرخ کرده استفاده می کردند، ۹۰ نفر (۴۵ درصد) از مریبان ۲-۱ روز در هفته از نوشابه مصرف می کردند و ۱ نفر (۰/۵ درصد) از آنها هر روز هفته از نوشابه

مصرف می کردند و ۷۵ نفر (۳۷/۵ درصد) از آنها اصلاً نوشابه مصرف نمی کردند، ۱۰۰ نفر (۵۰ درصد) از مریبان هر روز هفته از سبزیجات مصرف می کردند و ۲ نفر (۱ درصد) از آنها اصلاً از سبزیجات مصرف نمی کردند، ۱۱۵ نفر (۵۷/۵ درصد) از مریبان بسیج اصلاً از غذا های آماده (فست فود) مصرف نمی کردند و ۲ نفر (۱ درصد) از آنها هر روز هفته از غذا های آماده (فست فود) مصرف می کردند.

جدول ۲ اطلاعات تغذیه ای مریبان و میزان مصرف قلیان در آنها را بطور کامل نشان می دهد.

طبق این جدول، ۲۹ درصد مریبان اصلاً از نمک سر سفره استفاده نمی کردند و ۳۱ درصد از آنها بندرت استفاده می کردند و تنها ۲/۵ درصد آنها همیشه از نمک سر سفره استفاده می کردند.

همچنین طبق جدول ۹۸/۴ درصد از مریبان اصلاً از قلیان استفاده نمی کردند و ۱/۵ درصد از آنها به صورت تفریحی مصرف می کردند و کمتر از ۱ درصد آنها هر روز مصرف می کردند.

جدول ۳، فعالیت فیزیکی مریبان بسیج را نشان می دهد، ۵۷ درصد از مریبان در طی یک هفته گذشته فعالیت بدنی شدید داشته اند و ۴۳ درصد از آنها فعالیت بدنی شدید نداشته اند و از ۵۷ درصد، ۵۱ درصد از آنها ۴-۱ روز در هر هفته و ۶ درصد از آنها بیشتر از ۴ روز در هر هفته فعالیت بدنی شدید داشته اند و ۴۹/۵ درصد از مریبان ۶۰-۵ دقیقه و ۷/۵ درصد بیشتر از ۶۰ دقیقه، مدت زمان به فعالیت بدنی شدید اختصاص می داده اند. ۷۹ درصد از مریبان بسیج در طی یک هفته گذشته فعالیت بدنی متوسط داشته اند و ۲۱ درصد از آنها فعالیت بدنی متوسط نداشته اند و از ۷۹ درصد، ۷۱/۵ درصد از آنها ۴-۱ روز در هر



هفته و ۷/۵ درصد از آنها بیشتر از ۴ روز در هر هفته فعالیت بدنی متوسط داشته اند و ۶۲ درصد از آنها ۵-۶۰ دقیقه و ۱۷ درصد بیشتر از ۶۰ دقیقه، مدت زمان به فعالیت بدنی متوسط اختصاص می داده اند. ۹۸ درصد از مریبان در طی یک هفته گذشته پیاده روی داشته اند.

و ۲ درصد از آنها پیاده روی نداشته اند و از ۹۸ درصد ۲۳/۵ درصد از آنها ۱-۴ روز در هر هفته و ۷۴/۵ درصد از آنها بیشتر از ۴ روز در هر هفته پیاده روی داشته اند و ۸۲ درصد ۵-۶۰ دقیقه و ۱۶ درصد بیشتر از ۶۰ دقیقه، مدت زمان به پیاده روی اختصاص می داده اند.

جدول ۳: توزیع فراوانی انجام فعالیت بدنی در مریبان بسیج استان تهران

نداشته ام		داشته ام		دفعات انجام		رفتار
تعداد	مدت زمان (دقیقه)	تعداد روز های هفته	تعداد روز	تعداد	تعداد	
(درصد)	بالاتر از ۶۰	بالاتر از ۴ روز	۱-۴ روز	(درصد)	(درصد)	
	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	
۸۶	۳۳	۸۱	۱۲	۱۰۲	۱۱۴	فعالیت بدنی شدید
(۴۳)	(۷/۵)	(۴۹/۵)	(۶)	(۵۱)	(۵۷)	
۴۲	۳۴	۱۲۴	۱۵	۱۴۳	۱۵۸	فعالیت بدنی متوسط
(۲۱)	(۱۷)	(۶۲)	(۷/۵)	(۷۱/۵)	(۷۹)	
۴	۳۱	۱۶۵	۲۹۸	۴۷	۱۹۶	پیاده روی
(۲)	(۱۶)	(۸۲)	(۷۴/۵)	(۲۳/۵)	(۹۸)	

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس به منظور مقایسه میانگین رفتار های تغذیه ای و فعالیت های جسمانی بر حسب سطح تحصیلات

نتیجه آزمون	p	لیسانس و بالاتر		دیپلم و فوق دیپلم		زیر دیپلم		تحصیلات	رفتار
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		
گروه ۲ < گروه ۱ < گروه ۳	۰/۲۳۹	۴۲/۷۵	۵/۶۴	۴۴/۰۴	۴/۱۸	۳/۹۲	۴۳/۵۸	رفتار تغذیه ای	
گروه ۳ < گروه ۲ < گروه ۱	۰/۰۳۳	۲۴۸/۱۸۸	۲۶۱/۴۷	۱۵۰/۹۵	۲۴۳/۷۲	۱۹۲/۷۶	۱۳۳/۲۹	رفتار فعالیت جسمانی	



جدول ۵: نتایج تحلیل واریانس به منظور مقایسه رفتار های تغذیه ای و فعالیت های جسمانی بر حسب سن

سن	زیر ۳۰ سال	بین ۳۰ تا ۴۰ سال	۴۰ و بالاتر	p	نتیجه آزمون
رفتار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	LSD
رفتار تغذیه ای	۴۲/۹۵	۴/۳۳	۴۶/۵۲	۴/۴۲	گروه ۳ < گروه ۲ < گروه ۱
رفتار فعالیت جسمانی	۱۶۷/۷۸	۲۳۶/۶۹	۱۶۲/۶۶	۱۸۴/۳۲	گروه ۲ < گروه ۳ < گروه ۱

طبق آنالیز واریانس و آزمون LSD جداول ۴ و ۵، بین میانگین رفتار فعالیت جسمانی و سطوح تحصیلی افراد تفاوت آماری معنی داری مشاهده شد (۰/۰۳۷). به این شکل که فعالیت جسمانی افراد لیسانس و بالاتر (گروه ۳) بیشتر از گروههای دیگر بود  $P=0/016$  و همچنین فعالیت جسمانی افراد بین دیپلم و فوق دیپلم (گروه ۲) بالاتر از افراد زیر دیپلم (گروه ۱) بود  $P=0/016$

در جدول ۵ طبق آنالیز واریانس و آزمون LSD تفاوت آماری معنی داری بین میانگین رفتار تغذیه ای در گروههای مختلف سنی وجود داشت  $p=0/004$  به طوریکه گروه سنی ۴۰ و بالاتر (گروه ۳) به طور معنی داری رفتارهای تغذیه ای بهتری  $p=0/001$  به نسبت گروه سنی بین ۳۰ تا ۴۰ (گروه ۲)  $p=0/018$  آنها نیز رفتار تغذیه ای بهتری از گروه سنی زیر ۳۰ سال (گروه ۱) را دارا بودند  $p=0/197$

### بحث و نتیجه گیری

هدف از این مطالعه بررسی سبک زندگی مریبان بسیج و عوامل مرتبط با آن در دانشگاه های علوم پزشکی استان تهران بود که بر طبق نتایج حاصل از این پژوهش وضعیت رفتار های تغذیه ای مریبان نسبتاً خوب بود و در این ارتباط حدود ۹۳/۵ درصد از مریبان کتاب تغذیه سالم را که برای برنامه بسیجی الگوی دو ماهنامه علمی پژوهشی طلوع بهداشت یزد

زندگی سالم تدوین شده بود یا مطالعه کرده یا دوره آموزشی آنرا گذرانده و یا خودشان آموزش داده بودند و تنها ۶ درصد از آنها اصلاً کتاب تغذیه سالم را ندیده بودند که این نشان دهنده موثر بودن مداخلات بین بخشی می باشد و از آنجا که مریبان بسیج، گروهی هستند که افراد زیادی تحت پوشش آنها قرار دارد و انجام چنین مداخلاتی نه تنها بر سبک زندگی خود این افراد بلکه به طور غیر مستقیم در سبک زندگی خانواده ها و افراد تحت پوشش آنها نیز اثر گذار می باشد. بنابراین پیشنهاد می شود که چنین مداخلاتی در وزارت بهداشت مورد توجه خاص قرار گیرد. طبق آنالیز واریانس و آزمون LSD تفاوت آماری معنی داری بین رفتار تغذیه ای در گروههای مختلف سنی وجود داشت به طوریکه گروه سنی ۴۰ و بالاتر به طور معنی داری رفتارهای تغذیه ای بهتری نسبت به گروه های سنی پایین تر داشتند که این وضعیت نشان می دهد با بالا رفتن سن بدلیل بروز بیماریهای مختلف که به عنوان راهنما برای عمل داخلی برای افراد قرار گرفته رفتارهای پیشگیرانه در این افراد بیشتر شده است حال اینکه باید در سنین پایین تر نیز به پیشگیری اقدام کرد که نتایج بهتری در میانسالی حاصل گردد چرا که سبک زندگی سالم در سنین پایین تثبیت می گردد (۱۱،۱۲). پیشنهاد می شود اقدامات منسجم تر بر مبنای تحلیل مخاطب



آموزشی- اجرایی موجود و عدم تا مین اعتبار مورد نیاز به ویژه در استان تهران به لحاظ گستردگی و مهاجرت پذیری و...، برنامه آموزش و ارتقای سلامت منجر به اتخاذ داوطلبانه رفتار های سالم و بدون خطر در مریبان جامعه سازمان بسیج مستضعفان شده است یعنی مریبان بسیجی با کسب دانش و مهارت های مورد نیاز توانسته اند گام های موثری در ارتقای سبک زندگی خود بردارند و نیز به برگزاری کلاس های آموزشی در این زمینه با استفاده از راهنما های آموزشی اقدام نمایند و با توجه به وضعیت مناسب سبک زندگی سالم در مریبان بسیج به نظر می رسد در صورت حمایت از طرحهای مثل این طرح بتوان در انتقال این مهارتها و رفتار های سالم به گروه های هدف موفقیت بیشتری کسب کرد.

عدم وجود تحقیقات کافی مشابه در کشور، مهمترین محدودیت بود که امکان مقایسه نتایج این پژوهش با نتایج تحقیقات مشابه را دشوار می کرد و عدم وجود تمایل و انگیزه کافی در مریبان برای تکمیل پرسشنامه و قابل تعمیم نبودن جامعه آماری بر تمامی جامعه مریبان بسیج کشور به لحاظ تنوع و پراکندگی فرهنگی، اجتماعی و قومیتی از محدودیت های دیگر مطالعه حاضر است. استفاده از پرسشنامه خودایفا و محدودیتهای خود گزارش دهی در رفتارهای بهداشتی، بررسی رفتار در یک نقطه از زمان، عدم تعمیم دهی نتایج مطالعه به گروههای سنی و جمعیتی دیگر و توصیفی بودن مطالعه که موجب عدم تشخیص رابطه علت و معلولی می شود از محدودیتهای دیگر مطالعه حاضر است.

پیشنهاد می شود در مطالعات دیگر پژوهشگران با توجه به نتایج مطالعه که حاکی از رفتارهای پرخطر تغذیه ای و عدم تحرک

صورت گیرد تا نتایج بهتری مشاهده گردد. برخلاف نتایج این مطالعه، نتیجه مطالعه ای در آمریکا نشان داد که تعداد معدودی از زنان از سبک زندگی سالم برخوردار هستند و نیمی از زنان ۵۱ تا ۷۰ ساله روزانه به میزان کافی از میوه و سبزیجات استفاده نمی کنند (۱۳). بر اساس نتایج یافته ها، ۹۸ درصد از مریبان پیاده روی و تنها ۲ درصد از آنها پیاده روی نداشته اند و در حدود ۹۳ درصد از مریبان کتاب ورزش و فعالیت بدنی منظم را یا مطالعه کرده یا دوره آموزشی آنرا گذرانده و یا خودشان آموزش داده اند و تنها ۶/۵ درصد از آنها اصلاً کتاب ورزش و فعالیت بدنی منظم را ندیده بودند.

طبق آنالیز واریانس و آزمون LSD بین رفتار فعالیت جسمانی و سطوح تحصیلی گروه مخاطب تفاوت آماری معنی داری مشاهده شد به این شکل که فعالیت جسمانی افراد لیسانس و بالاتر بیشتر از گروههای دیگر بود و همچنین فعالیت جسمانی افراد بین دیپلم و فوق دیپلم بالاتر از افراد زیر دیپلم بود. برخلاف مطالعه حاضر نتایج مطالعه ای در کارولینای شمالی نشان داد که زنانی که دارای سطح تحصیلاتی پایین تری هستند فعالیت فیزیکی سنگین تری دارند (۱۴).

تحقیقات نشان دادند که ۴۰ درصد از زنان هیچ گونه فعالیت فیزیکی نداشته اند و تقریباً ۷۰ درصد از زنان ۴۰ ساله و بالاتر اضافه وزن دارند (۱۵).

بنابراین نتایج این مطالعه نشان می دهد که هر چه تحصیلات زنان مریب بسیج بیشتر می شود میزان اتخاذ رفتارهای فعالیت فیزیکی در آنها بیشتر می شود که دلیل آن را می تواند افزایش میزان آگاهی این افراد با افزایش سطح تحصیلات دانست. بنابراین با توجه به یافته های پژوهش، علیرغم مشکلات





از راهنمایی های ارزشمند استاد ارجمند و بزرگوار سرکار خانم دکتر فاطمه رخشانی، سرکار خانم دکتر فرشته زمانی، جناب آقای دکتر حسین حاتمی، سرکار خانم دکتر طیبه مرعشی و خانم دکتر سهیلا خدا کریم که در نهایت صداقت و خلوص راهنماییم نمودند. این مقاله حاصل طرح تحقیقاتی به شماره ح ۱/ در گروه MPH دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی می باشد.

### تضاد منافع

نویسندگان این مقاله اعلام می دارند که هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

بدنی در سنین پایین تر از سی سال دارد، مداخلاتی بر مبنای تحلیل سنی مخاطب را مدنظر قرار دهند و با حمایت از طرح توسط مسئولین و برگزاری کارگاه های آموزشی در این ارتباط برای مریبان، زمینه های ارتقای سلامت آنها را افزایش داد.

### تشکر و قدردانی

با تشکر و سپاس از کلیه مسئولین و دست اندر کاران سازمان بسیج مستضعفان، گروه MPH دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، همکاران محترم دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت و تشکر

### References

- 1-World Health Organization,The world health report 2002- reduce risks. promoting healthy life 2002. available From <http://www.who.int/whr/2002/en/>
- 2- The 7th Global Conference on Health Promotion: President Kibaki urges more resources for African health challenges October2009 available From [www.afro.who.int](http://www.afro.who.int)
- 3- Javaheri J, Farajzadegan Z, Shams B, Kelishadi R, Sharifi-Rad G, Asgari M et al. Evaluating Healthy Life Style Education to Adolescents using direct method, parents and teachers using CIPP evaluation model. *iranian Journal of Medical Sciences*. 2010; 10 (3): 219-28.
- 4- Emami H, Habibian S, Salehi P, Azizi F. Pattern of smoking habit in an urban area in Tehran, 2001: Tehran Lipid and Glucose Study [in Persian]. *Shaheed Beheshti Univ Med Sci Health Serv J* 2003; 1:47-52.
- 5- Farsad H, Shokrollahi M , Dezhpasand S. Regular exercise and physical activity. Second edition, Tehran: the Office of Health Promotion and Education, Ministry of Health and Medical Education of Man; 2010.
- 6-Peterson J. Get moving! Physical activity counseling in primary care. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners* 2007; 19(7): 349-57.
- 7-Park H ,Kim N .Predicting Factors of Physical Activity in Adolescents: A Systematic Review. *Asian Nursing Research* 2008; 2(2):113-28



- 8- Barriers and Benefits to physical activity available from [http://www.gov.ns.ca/hpp/publications/PASR\\_AKHK\\_v2i1.pdf](http://www.gov.ns.ca/hpp/publications/PASR_AKHK_v2i1.pdf). Perceived
- 9- Jacobson JC, Finke J, Ammerman A, Wegner S, Skinner AC, Benjamin JT, et al. "Use of a Tool to Determine Perceived Barriers to Children's Healthy Eating and Physical Activity and Relationships to Health Behaviors". *Journal of Pediatric Nursing* 2011; 26: 404–15.
- 10- Wiley AR, Flood TL, Andrade FCD, Armadillos C, Credo EM. Family and Individual Predictors of Physical Activity for Older Mexican Adolescents. *Journal of Adolescent Health* 2011; 49: 222–24.
- 11- Mirbolooki F, Mirmiran MR, Azizi P. Familial clustering of obesity and the role of nutrition: Tehran Lipid BC Study. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2002; 26(12):1617-22
- 12- Kelder SH, Perry CL, Klepp KI, Lytle LL. Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. *Am J Public Health* 1994; 84(7):1121-6.
- 13- Guenther PM, Dodd KW, Reedy J, Krebs SM. Most Americans eat much less than recommended amounts of fruits and vegetables. *J Am Diet Assoc* 2006; 106: 1371-9.
- 14- Stergfeld B, Ainsworth BE, Quesenberry CP. Physical activity patterns in a diverse population of women. *Preventive medicine* 1999; 28(3): 313-23.
- 15- Ogden CL, Carroll MD, Curtin LR, McDowell MA, Tabak CJ, Flegal KM. Prevalence of overweight and obesity in the United States. *JAMA* 2006; 295: 1549-55.