

بررسی وضعیت سبک زندگی دانشجویان دانشگاه الزهرا (س)

با تأکید بر فعالیت بدنی

ابراهیم شکرانی^۱ - الهام شکرانی - اسماعیل شکرانی

۱- عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور

چکیده

مشکلات حرکتی و زندگی کم‌تحرك امروزه یکی از مسائل مهم زندگی شهری مدرن است. در این میان میزان تحرك دانشجویان خصوصاً دختران دانشجو از اهمیت خاصی برخوردار می‌باشد. چرا که اگر خانم‌ها از سلامت جسمانی و روانی لازم برخوردار نباشند نسلی که در آینده پرورش می‌یابد نیز نسلی سالم نخواهد بود. این مقاله با هدف بررسی سبک زندگی مبتنی بر فعالیت بدنی و با روش پیمایشی و از طریق ابزار پرسشنامه IPAQ انجام شد که در آن، مسأله سبک زندگی و فعالیت بدنی را در میان همه‌ی دانشجویان دانشگاه الزهرا (س) در سال ۱۳۹۲ (لازم به ذکر است؛ همه دانشجویان دانشگاه الزهرا (س) دختر می‌باشند) به عنوان جامعه‌ی آماری و تعداد ۳۰ نفر از دانشجویان که به طور تصادفی از بین کل دانشجویان انتخاب شده بودند؛ به عنوان نمونه مورد بررسی قرار دادیم که از این تعداد نیز تنها ۲۴ پرسشنامه صحیح تکمیل شده و در نهایت پس از تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده از طریق نرم افزار SPSS نتایج زیر حاصل شد:

در بین دانشجویان دانشگاه الزهرا (س)، وضعیت عادت به ورزش منظم بسیار ضعیف است اما وضعیت فعالیت‌های بدنی با شدت متوسط مانند پیاده‌روی کمی بهتر است. با این حال در کل وضعیت فعالیت بدنی دانشجویان در زندگی روزمره چندان مثبت نبود.

واژه‌های کلیدی: سبک زندگی، فعالیت بدنی، دانشجویان دختر

بیان مسأله

در تمدن فراغتی و ارتباطی امروز که ماشین‌ها، رسانه‌ها و فناوری‌های نوین ارتباطی همه مرزهای جغرافیایی و اجتماعی را در نوردیده‌اند، بسیاری از فعالیت‌های روزمره انسان که نیاز به حرکت و فعالیت جسمانی داشتند تحت تأثیر قرار گرفته به طوری که یک فرد با داشتن تجهیزات ارتباطی پیشرفته و تنها با یک پیام و یا با فشردن یک کلید بسیاری از فعالیت‌های خود را به انجام می‌رساند. تغییرات اجتماعی و تکنولوژیک عظیمی که با سرعت زیاد در زندگی بشر رخ داده‌اند، تأثیرات عمیق و همه جانبه‌ای بر زندگی روزمره افراد می‌گذارند که یکی از این تأثیرات مهم رواج کم‌تحركی است. بر اساس گزارش سازمان ملل سالانه ۱,۹ میلیون نفر در جهان جان خود را بر اثر کم‌تحركی از

چهارمین کنفرانس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ پیشرفت ایران؛ گذشته، حال، آینده؛ سی ام و سی و یکم اردیبهشت ماه ۱۳۹۴

دست می‌دهند و ۶۰ درصد مرگ و میرها در سال ۲۰۰۰ به طور مستقیم و غیرمستقیم با کم‌ تحرکی و عوارض ناشی از آن مرتبط بوده و این به این معناست که امروزه کم‌ تحرکی تبدیل به یک مسأله جهانی شده است. مسأله کم‌ تحرکی از آن‌جا که با چندین بعد از زندگی انسان ارتباط تنگاتنگ دارد، شاخه‌های گوناگونی از علوم همچون پزشکی، تغذیه، روانشناسی، جامعه‌شناسی، علوم ورزشی و ... را درگیر می‌کند. ورود کامپیوتر و انواع و اقسام امکانات ماشینی به زندگی انسان این تأثیر را به اوج خود رساند و هر کدام از این وسایل تکنولوژیک به نحوی بر گروهی خاص از جوامع اثر گذاشتند. به طور مثال ماشین لباس‌شویی، ظرف‌شویی، جاروبرقی و... تأثیرات گسترده‌ای را بر میزان تحرک زنان خانه‌دار در زندگی روزمره‌شان داشتند. گسترش هر چه بیشتر استفاده از کامپیوتر در طیف وسیعی از مشاغل نیز این تأثیر را بر زندگی مردان شاغل گذاشت. اما مسأله ورود کامپیوتر با گسترش شبکه‌های اجتماعی و اعتیاد بسیاری از جوانان به استفاده روزانه و طولانی مدت از این شبکه‌ها به این کم‌ تحرکی دامن زده است. به گزارش سایت سلامت نیوز، نوع رژیم غذایی در نوجوانان و جوانان تغییر کرده و زندگی شهرنشینی آن‌ها را به سمت چاقی و عدم تحرک کشانده و عادت به برنامه‌های تلویزیونی و بازی‌های رایانه‌ای جزو عوامل اصلی ایجاد تنبلی و کم‌ تحرکی در جامعه شده است.

در این میان وضعیت دختران و زنان به مراتب بدتر است. چرا که به دلیل دارا بودن ویژگی‌های خاص جسمانی و نیز وظیفه مهم مادر شدن، اگرچه نیاز به تحرک بیشتری دارند اما روز به روز از تحرک آن‌ها کاسته می‌شود و این وضعیت منجر به بروز مجموعه‌ای از بیماری‌ها از جمله پوکی استخوان، چاقی مفرط، دیابت و... می‌شود. بدین ترتیب جامعه‌ای که مادران آن وضعیت جسمانی ضعیف و نامناسبی داشته باشند و از انواع و اقسام بیماری‌های جسمی و روحی رنج ببرند، یقیناً نسل‌های ضعیفی را هم در آینده در بطن خود پرورش خواهند داد.

دانش‌آموزان و دانشجویان دختر در این خصوص از اهمیت زیادی برخوردار هستند. نسلی که امروز از سبک زندگی کم‌تحرک رنج ببرد در آینده بیمار و افسرده خواهد بود. گوشه‌گیری و انزوا، بیماری‌های قلبی، سرطان، افسردگی و ... همگی از جمله اثرات زندگی‌های ماشینی و کم‌تحرک روزمره‌ای است که تمدن فراغتی امروز برای نسل بشر ایجاد کرده است و تحرک در آن نقشی بسیار حاشیه‌ای و اندک دارد.

با توجه به موارد ذکر شده و وجود مسأله مهم سبک زندگی کم‌تحرک در بین دختران دانشجو، پاسخ به این سؤال مد نظر است که؛ انجام فعالیت‌های بدنی در سبک زندگی دختران دانشجو از نظر شدت و مدت زمان چه جایگاهی دارد؟

ضرورت

اطلاعات اولیه‌ای که از تحقیقات WHO (سازمان بهداشت جهانی) در زمینه عوامل خطر ساز وجود دارد حاکی از این است که عدم فعالیت، یا زندگی بی تحرک، یکی از ۱۰ علت اصلی مرگ و میر و ناتوانی در کل جهان است. در کشورهای مختلف بین ۶۰٪ تا ۸۵٪ از بالغین تحرک کافی برای بهبود سلامتی شان ندارند. زندگی بی تحرک باعث افزایش علل مرگ و میر می‌شود، خطر بیماری‌های قلب و عروق، دیابت و چاقی را ۲ برابر می‌کند و مشخصاً باعث افزایش خطر سرطان روده، فشارخون بالا، استئوپروز، افسردگی و اضطراب می‌شود. در کشورهای در حال توسعه، شهرهایی که به سرعت رشد می‌کنند شلوغی، فقر، جذابیت، ترافیک، کیفیت بد هوا، فقدان پارکینگ، پیاده‌رو، ورزش

چهارمین کنفرانس انجمن علمی ایرانی پیشرفت؛ پیشرفت ایران؛ گذشته، حال، آینده؛ سی ام و سی و یکم اردیبهشت ماه ۱۳۹۴

و تفریحات و سایر مکان‌های سالم، فعالیت بدنی را به انتخابی دشوار مبدل می‌سازد. برای مثال در سائوپائولوی برزیل ۷۰٪ مردم بی‌تحرک هستند. حتی در مناطق روستایی کشورهای در حال توسعه، تفریحات غیر فعال مثل تماشای تلویزیون در حال افزایش است. نتیجه این تغییرات در سبک زندگی افراد، افزایش میزان چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی است. (کورتیس، ۲۰۰۰، ترجمه سهرابی، ۱۳۸۰)

با توجه به اهمیت بسیار بالای ورزش و فعالیت بدنی و به طور کلی تحرک در سبک زندگی انسان و همچنین آسیب‌ها و مشکلات بسیاری که کم تحرکی و سبک زندگی غیرفعال برای سلامت و شادابی جامعه ایجاد می‌کند، در گام اول باید از کم و کیف آن در میان جامعه آماری ما چگونه است تا در گام بعدی به منظور برنامه‌ریزی برای بهبود و اصلاح وضعیت اقدام نماییم. به همین منظور ضروری است تا با استفاده از روش‌های علمی و مستدل درکی کاملاً توصیفی از میزان فعالیت بدنی (سبک زندگی فعال) شهروندان و بویژه در این پروژه دانشجویان دختر به دست آید.

اهداف

هدف کلی: بررسی میزان فعالیت بدنی در سبک زندگی دانشجویان دختر

اهداف جزئی:

- ۱- میزان پرداختن به فعالیت‌های بدنی با شدت کم در سبک زندگی دختران دانشجو
- ۲- میزان پرداختن به فعالیت‌های بدنی با شدت متوسط در سبک زندگی دختران دانشجو
- ۳- میزان پرداختن به فعالیت‌های بدنی بیشتر از متوسط و شدید در سبک زندگی دختران دانشجو
- ۴- سبک جابجایی دختران دانشجو در فعالیت‌های روزمره

فرضیه‌ها و سؤالات

از آنجا که این پژوهش توصیفی و اکتشافی است مبتنی بر فرضیه‌ای نیست اما پرسش اصلی پژوهش این است: میزان فعالیت بدنی در سبک زندگی دانشجویان دختر چگونه است؟ و سؤالات فرعی به شرح زیر است؟

- ۱- مدت زمان بی‌تحرکی (عدم فعالیت بدنی) در سبک زندگی دانشجویان دختر چه میزانی است؟
- ۲- مدت زمان انجام فعالیت‌های بدنی با شدت متوسط در سبک زندگی دانشجویان دختر چه میزانی است؟
- ۳- مدت زمان انجام فعالیت‌های بدنی شدید در سبک زندگی دانشجویان دختر چه میزانی است؟
- ۴- مدت زمان جابجایی فعال و غیرفعال دانشجویان دختر چه میزانی است؟

روش تحقیق

روش این تحقیق توصیفی و پیمایشی است که در آن همه دانشجویان دانشگاه الزهرا(س) به عنوان جامعه آماری در نظر گرفته شده که از بین آن‌ها ۳۰ نفر از دانشجویان به صورت تصادفی به عنوان نمونه آماری مورد استفاده قرار گرفتند که البته تنها ۲۴ پرسشنامه صحیح به دست محقق رسید که همان تعداد مبنای تحلیل قرار گرفت. بدین

چهارمین کنفرانس انجمن روانشناسی اسلامی ایران؛ پیشرفت، گذشته، حال، آینده؛ سی‌ام و سی‌ویکم اردیبهشت ماه ۱۳۹۴

منظور پرسشنامه استاندارد IPAQ که توسط کشورهای مختلف دنیا استفاده شده و روایی و اعتبار آن مورد تأیید است، بین دانشجویان دختر منتخب توزیع شده و پس از تکمیل، جمع‌آوری گردید و در نهایت نیز داده‌های به دست آمده توسط نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته و در قالب جدول‌ها و نمودارهایی ارائه شد. قصد کشورها از جمع‌آوری اطلاعات توسط این ابزارها دانستن اطلاعاتی از میزان فعالیت جسمانی مردم در زندگی روزمره است تا بتوانند از طریق این اطلاعات برنامه‌ریزی بهتری برای بهبود وضعیت حرکتی شهروندان را به ثمر برسانند.

سبک زندگی^۱

عبارت «سبک زندگی» یکی از اصطلاحاتی است که در سال‌های اخیر، در جوامع مدرن و در حوزه‌های جامعه‌شناسی، روانشناسی و مطالعات فرهنگی کاربرد یافته و مورد استفاده قرار گرفته است. این مفهوم برای اولین بار در اواخر دهه ۱۹۲۰ میلادی توسط آلفرد آدلر، روان‌شناس اتریشی، استفاده شد اما برای مسلمانان تاریخچه‌ای طولانی به قدمت ۱۴۰۰ سال دارد. آنچه که سال‌هاست به نام «سنت پیامبر و اهل بیت» به آن رجوع می‌شود، همان مفهوم «سبک زندگی» است که آدلر آن را بازیابی واژه‌ای کرده است. (فصلنامه مطالعات جوان و رسانه، ۵۳: ۱۳۹۱)

سبک زندگی از نظر لغوی عبارت است از الگوها یا مجموعه‌ای از رفتارها، وضع‌ها و دارایی‌ها که ناشی از سلیقه باشد. مهم‌ترین ویژگی سبک زندگی، شکل‌گیری آن حول محور گرایش‌ها، خواسته‌ها و ترجیح‌ها یا همان ذوق و سلیقه است. (مهدوی کنی، ۲۲۵: ۱۳۸۶) آنتونی گیدنز، سبک زندگی را رفتاری در زندگی روزانه هر فرد می‌داند که او را از دیگری متمایز می‌کند. (گیدنز، ۱۲۰: ۱۳۸۰)

سبک زندگی، همان شیوه زندگی و آداب سلوک مردم با یکدیگر و به تعبیری، رعایت حقوق گروه‌های مختلف جامعه، نوع حرف زدن، راه رفتن، لباس پوشیدن، آراستن، گذران اوقات فراغت، ورزش کردن، شیوه معاشرت با مردم و طرز زندگی شهری و روستایی و عشایری است. بنابراین، مجموعه بسیار گسترده‌ای از آنچه در طول شبانه‌روز با آن سر و کار داریم و با پیروی از آن با دیگران در تعامل هستیم، سبک زندگی است. (فصلنامه مطالعات جوان و رسانه، ۷۷: ۱۳۹۱)

از نظر مهدوی کنی، سبک زندگی، مواردی چون ساختار ارتباطی فرد با دیگران، تفریح و چگونگی گذران اوقات فراغت، شیوه بهره‌گیری از محصولات مختلف، فن‌آوری روز، صنایع فرهنگی و نیز نقاط تمرکز علاقه‌مندی در فرهنگ مانند دین، میهن، خانواده، ورزش، هنر، بایسته‌های رفتاری و ناشایسته‌ها در این زمینه را در بر خواهد گرفت. (نک: مهدوی کنی، ۴۶-۸۷: ۱۳۸۷)

سبک زندگی فرد، عوامل مختلفی از جمله ورزش، تغذیه، اوقات فراغت، نگرش و شیوه برخورد با استرس را در بر می‌گیرد که عواملی مانند ورزش منظم و عادت به تغذیه سالم در درجه بالایی اهمیت قرار دارند. (شفیع‌آبادی، ۱۳۸۰)

^۱ - Life Style

فعالیت بدنی

واقعیت آن است که فعالیت بدنی به مفهوم گسترده آن یک مفهوم عام و فراگیر است و هرگونه فعالیت بدنی را که انسان انجام می‌دهد و در آن جسم خود را به کار می‌گیرد شامل می‌شود. فعالیت بدنی به این معنا بیش از آن که یک مفهوم اجتماعی باشد مفهومی انسان شناختی است. زیرا فعالیت بدنی جزء مکمل و مظهر اصلی جنبه‌های گوناگون فرهنگی انسان‌هاست. (انورالخولی، ۵۴: ۱۳۸۳)

در واقع مفهوم فعالیت بدنی به طور کلی و بدون هیچ پیشوند و پسوندی مفهومی بسیار گسترده و فراگیری است و وجهی زیستی و در عین حال انسان شناختی دارد. یعنی با همه ابعاد انسانی از جمله مهم‌ترین بعد آن که ممیز از حیوانات است، یعنی بعد فرهنگی سر و کار دارد.

برخی دانشمندان تعبیر فعالیت بدنی را به عنوان چتر یا زمینه اصلی به کار برده‌اند که همه اشکال و گونه‌ها و چارچوب‌های فرهنگ بدنی انسان را در بر می‌گیرد. در میان این دانشمندان لارسون جایگاه ویژه‌ای دارد. او فعالیت بدنی را به سان یک نظام اصلی تلقی می‌کند که همه نظام‌های فرعی دیگر را زیر پوشش خود می‌گیرد. او در این باره تا آنجا پیش رفته که در نوشته‌های خود به هیچ وجه نامی از تربیت بدنی نیاورده است. بلکه از یک رشته دستاوردهای تربیتی از طریق فعالیت‌های بدنی سخن می‌گوید. (همان، ۵۵)

مقصود ما در این کار از فعالیت‌های بدنی، آن دسته از فعالیت‌هاست که مبتنی بر حرکت، راه رفتن، خم و راست شدن، افزایش ضربان قلب و ایجاد کشش یا وارد آوردن نیرو بر ماهیچه‌ها باشد. به همین دلیل، جارو زدن حیاط و پیاده‌روی و از پله بالا رفتن جزء فعالیت بدنی محسوب می‌شود اما برداشتن لیوان آب از روی میز و نوشیدن آن اگر چه در آن معنای گسترده که در بالا گفته شد می‌تواند یک فعالیت بدنی باشد اما آن معنایی از فعالیت بدنی نیست که اینجا مورد نظر ماست.

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، فعالیت فیزیکی به هرگونه حرکت اطلاق می‌شود که با حرکت ماهیچه اسکلتی ایجاد شود و انرژی مصرف کند. این سازمان توصیه می‌کند افراد ۵ تا ۱۷ ساله، حداقل ۶۰ دقیقه در هفته فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید داشته باشند. انجام فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید به میزان حداقل ۶۰ دقیقه در روز و پرهیز از سبک زندگی بی‌تحرك در دوره نوجوانی و جوانی، علاوه بر اینکه باعث افزایش اعتماد به نفس و اطمینان به خود و پیشگیری از چاقی، افسردگی و تناسب اندام می‌شود، سلامتی جسمی و روحی و نشاط و شادابی را نیز به دنبال دارد. (کاظمی و همکاران، ۱۳۸۵)

مقصود ما اینجا از سبک زندگی مبتنی بر فعالیت بدنی، میزان حضور و بروز فعالیت بدنی در فعالیت‌های روزمره مانند کار خانه، جابه‌جایی و رفت و آمد و در یک کلام؛ عادت به گنجاندن فعالیت ورزشی در بین فعالیت‌های روزانه است.

پیشینه تحقیق

جوان و سبک زندگی مطلوب از دیدگاه قرآن - نویسنده: علی نبی‌اللهی - فصلنامه تخصصی مطالعات

جوان و رسانه - شماره ۸ - زمستان ۱۳۹۱

چهارمین کنگراس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ پیشرفت ایران؛ گذشته، حال، آینده؛ سی‌ام و سی‌ویکم اردیبهشت ماه ۱۳۹۴

نویسنده، در این مقاله با استفاده یک روش توصیفی-تبیینی، ضمن ارائه تعریفی از سبک زندگی و حیطه‌های آن، با استفاده از آیات قرآن کریم و سپس تبیینات ائمه معصومین(ع) و دیدگاه‌های مفسران، همچنین دیدگاه‌های امام خمینی(ره) و مقام معظم رهبری، در صدد است؛ برنامه‌ای برای سبک زندگی مؤمنانه جوانان ارائه دهد که این نوع سبک زندگی را در مقوله‌های زیر طبقه‌بندی می‌نماید:

داشتن هویت اسلامی، توجه به مبدأ و معاد، استفاده بهینه از فرصت جوانی، خودسازی و هدفمندی در زندگی، توجه و احترام به والدین، حفظ حدود شرعی در ارتباط با نامحرم و هویت ملی و اعتدال در ملی‌گرایی نویسنده مقاله در نهایت نتیجه‌گیری می‌نماید که؛ به منظور ترویج سبک زندگی اسلامی-ایرانی باید دو راهبرد را در پیش گرفت: نخست نقد شاخصه‌ها و مؤلفه‌های اصلی سبک زندگی غربی و دوم کار اثباتی برای پر کردن کمبودهای موجود در سبک زندگی اسلامی-ایرانی و ارائه مفهومی جامع و کاربردی از این روش زندگی بر اساس قرآن و سیره اهل بیت(ع)

سبک زندگی و اوقات فراغت در جامعه مدرن - نویسنده: مسعود کیهان - فصلنامه تخصصی مطالعات جوان و رسانه - شماره ۸ - زمستان ۱۳۹۱

نویسنده در این مقاله با استفاده از روش تحلیلی-تبیینی به بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت جوان ایرانی پرداخته و ضمن تحلیل وضع موجود با بهره‌گیری از دیدگاهی اسلامی و نیز دیدگاه اندیشمندانی چون بوردیو، گیدنز و دومازدیه سبک زندگی و اوقات فراغت جوانان ایرانی را بررسی کرده و نشان می‌دهد که در انتخاب‌ها و اولویت‌های فراغتی جوانان توجه به رسانه از لحاظ زکان صرف شده و نوع مصارف، جایگاه ویژه‌ای دارد و رسانه‌ها اولویت نخست جوانان در پر کردن اوقات فراغتشان است.

ایشان نتیجه می‌گیرد؛ تداوم این روند یعنی تداوم رویارویی کنترل نشده جوانان ایرانی با سرگرمی رسانه‌ای، اولویت آن‌ها در انتخاب بازی‌ها و ورزش‌های سالم فردی و گروهی و خلاقیت و ابتکارشان در سرگرم‌سازی خود و خیل‌پردازی‌های مثبت و سازنده را با تماشگری و مصرف‌کنندگی جایگزین خواهد کرد و در یک کلام، سبک زندگی غربی به عنوان یک هنجار در بین جوانان ایرانی پذیرفته خواهد شد.

بررسی تأثیر حمایت اجتماعی بر مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی (مطالعه موردی استان مازندران) - فریدون وحید و همکاران - نشریه علوم حرکتی و ورزش - شماره ۷ - بارو تابستان ۱۳۸۵

در این مقاله که با روش پیمایشی و به صورت مقطعی انجام شده، اطلاعات از طریق تکمیل پرسشنامه توسط ۳۶۰ نفر خانم ۲۵ تا ۴۰ ساله از ۱۳ شهر استان مازندران جمع‌آوری شده است که نتایجی به شرح زیر داشته است؛

از یک طرف، تفاوت معناداری بین میزان مشارکت خانم‌ها در فعالیت‌های ورزشی بر اساس نوع حمایت اجتماعی که از آن‌ها برای شرکت در این فعالیت‌ها به عمل آمده مشاهده شد. از طرف دیگر، تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی چندگانه نیز نشان داد که؛ ۴ متغیر ورزش کردن اعضای خانواده، ورزش کردن بهترین دوست، درآمد و سودمندی ورزش در مرحله اول و حمایت اجتماعی در مرحله دوم توانسته‌اند به ترتیب ۱۵/۹ و ۲/۱ درصد از واریانس متغیر تحت مطالعه مشارکت

چهارمین کنفرانس انگلی اسلامی ایرانی؛ پیشرفت ایران؛ گذشته، حال، آینده؛ سی ام و سی و یکم اردیبهشت ماه ۱۳۹۴

زنان در فعالیتهای ورزشی را تبیین نمایند. به این ترتیب ۴ متغیر دوم که ارتباط نزدیک با سبک زندگی خانمها دارند در مقایسه با متغیر حمایت اجتماعی به مراتب، در میزان مشارکت خانمها در فعالیتهای ورزشی تأثیر بیشتری داشتهاند.

یافتهها

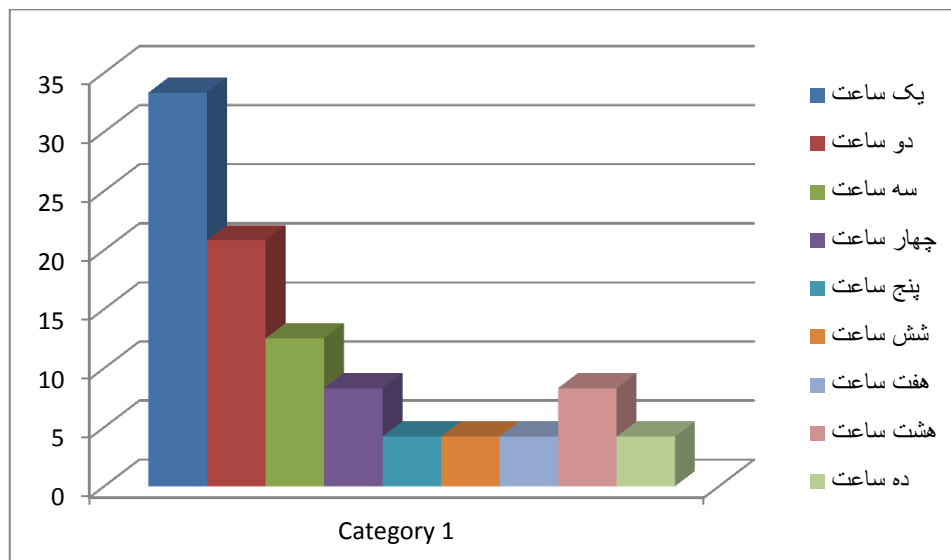
در این بخش به بررسی دادههای به دست آمده از پرسشنامهها می پردازیم. دادهها به طور کلی در چهار بخش میزان عدم فعالیت در روز (نشستن)، فعالیت متوسط، فعالیت بیشتر از متوسط و شدید و شیوهی جابجایی به دست آمده است.

۱- میزان عدم فعالیت در روز (نشستن)

۱-۱- میزان نشستن برای کار با کامپیوتر

COMP					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	8	33,3	33,3	33,3
	2,00	5	20,8	20,8	54,2
	3,00	3	12,5	12,5	66,7
	4,00	2	8,3	8,3	75,0
	5,00	1	4,2	4,2	79,2
	6,00	1	4,2	4,2	83,3
	7,00	1	4,2	4,2	87,5
	8,00	2	8,3	8,3	95,8
	10,00	1	4,2	4,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

چهارمین کنفرانس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ پیشرفت ایران؛ گذشته، حال، آینده؛ سی ام و سی و یکم اردیبهشت ماه ۱۳۹۴

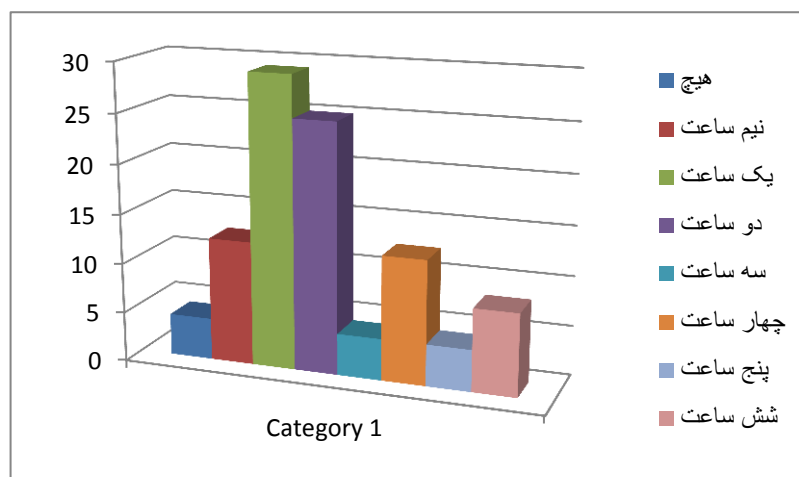


همانطور که مشاهده می شود؛ بیشترین افراد یک و دو ساعت در روز را برای کار با کامپیوتر ذکر کرده اند، اما اینجا نکته ای که باید در نظر داشت این است که ۸ درصد پرسش شوندگان اعلام کرده اند که روزانه ۸ ساعت برای کار با کامپیوتر صرف می نمایند.

۱-۲- میزان نشستن برای مطالعه

KETAB

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	4,2	4,2	4,2
	3	12,5	12,5	16,7
	7	29,2	29,2	45,8
	6	25,0	25,0	70,8
	1	4,2	4,2	75,0
	3	12,5	12,5	87,5
	1	4,2	4,2	91,7
	2	8,3	8,3	100,0
Total	24	100,0	100,0	



چهارمین کنفرانس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ پیشرفت ایران؛ گذشته، حال، آینده؛ سی ام و سی و یکم اردیبهشت ماه ۱۳۹۴

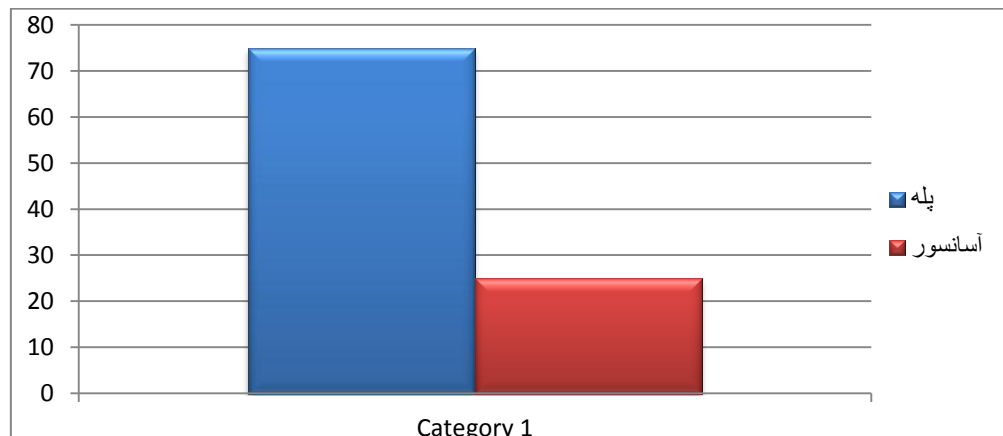
همان گونه که مشاهده می شود جمعاً ۷۵ درصد افراد اعلام کرده اند که؛ روزانه تا ۳ ساعت برای مطالعه وقت صرف می کنند. ۸ درصد از افراد نیز روزانه ۶ ساعت را ذکر کرده اند. لازم به ذکر است که مطالعه و کار با کامپیوتر به معنای عدم حرکت، ثابت ماندن اعضای از بدن مانند گردن و کمر به یک حالت به مدت طولانی است.

۲- فعالیت های متوسط

۲-۱ پرسش نخست در این مورد این بود که اگر وارد ساختمانی شوید که قرار است تنها از یک طبقه بالا روید، از پله استفاده می کنید یا آسانسور؟

PELE.ELE

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid بیاده	18	75,0	75,0	75,0
آسانسور	6	25,0	25,0	100,0
Total	24	100,0	100,0	



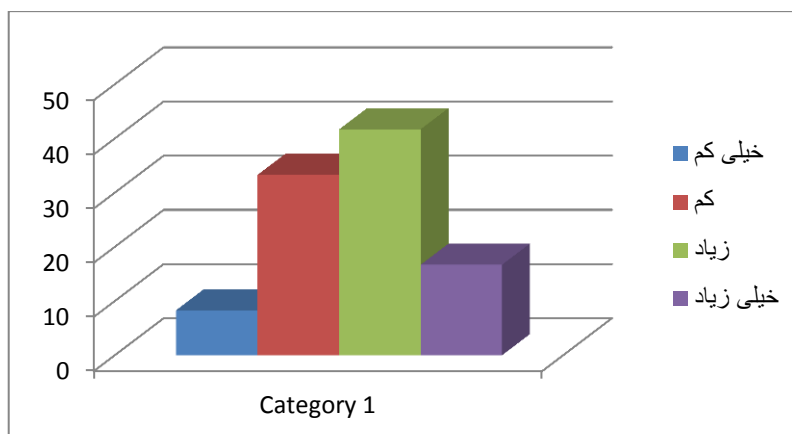
همان گونه که مشاهده می شود؛ ۷۵ درصد پرسش شوندگان اعلام کرده اند که در هنگام بالا رفتن از یک طبقه، از پله استفاده می کنند و ۲۵ درصد از آسانسور.

چهارمین کنفرانس انگلی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ پیشرفت ایران؛ گذشته، حال، آینده؛ سی ام و سی و یکم اردیبهشت ماه ۱۳۹۴

۲-۲- پرسش بعد در خصوص میزان عادت به پیاده روی بود که نتایج حاصل به شرح زیر است:

WALKING

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid خیلی کم	2	8,3	8,3	8,3
کم	8	33,3	33,3	41,7
زیاد	10	41,7	41,7	83,3
خیلی زیاد	4	16,7	16,7	100,0
Total	24	100,0	100,0	



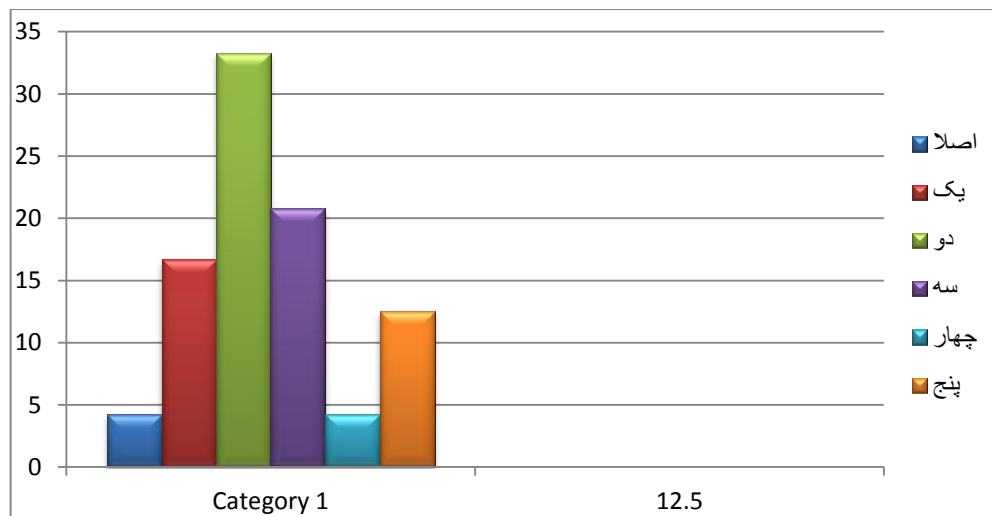
همان گونه که مشاهده می شود تعداد افرادی که میزان کم و زیاد را در خصوص میزات عادت به پیاده روی مطرح کرده اند، تقریباً برابر هستند. یعنی ۴۱,۷ درصد افراد اعلام کرده اند در طول روز مدت زمان زیادی صرف پیاده روی می کنند از طرفی دیگر ۳۳,۳۳ درصد افراد نیز بیان داشته اند که در طول روز زمان کمی برای پیاده روی صرف می نمایند.

چهارمین کنفرانس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ پیشرفت ایران؛ گذشته، حال، آینده؛ سی ام و سی و یکم اردیبهشت ماه ۱۳۹۴

۳-۲ پرسش بعد این بود که در طی ۷ روز اخیر چند روز حداقل به مدت ۱۰ دقیقه پیوسته برای رفتن از مکانی به مکان دیگر پیاده روی کرده‌اند:

-۳

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	اصلا	1	4,2	4,2	4,2
	1,00	4	16,7	16,7	20,8
	2,00	8	33,3	33,3	54,2
	3,00	5	20,8	20,8	75,0
	4,00	1	4,2	4,2	79,2
	5,00	3	12,5	12,5	91,7



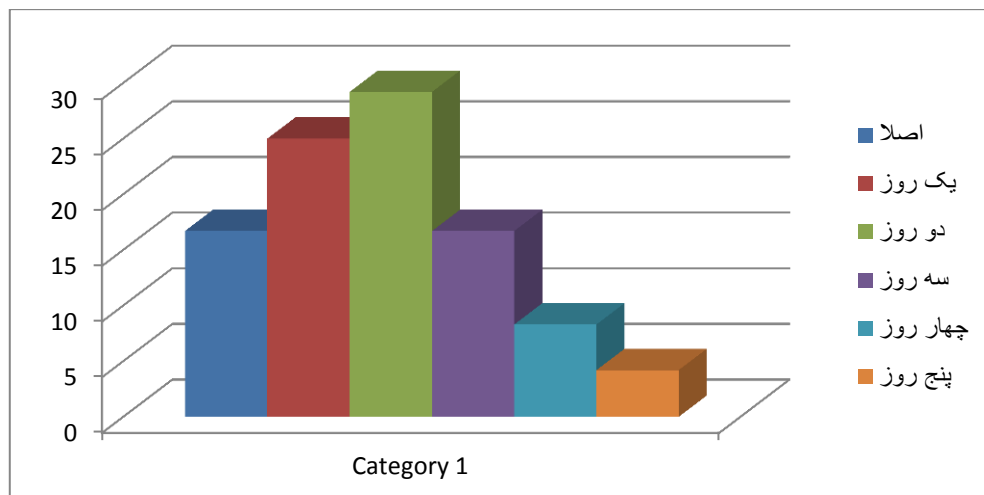
بر اساس داده‌های نمودار بالا، بیشترین افراد تنها ۲ روز در هفته به مدت ۱۰ دقیقه پیوسته راه رفته بودند.

چهارمین کنفرانس انجمن اسلامی ایران؛ پیشرفت ایران؛ گذشته، حال، آینده؛ سی‌ام و سی‌ویکم اردیبهشت‌ماه ۱۳۹۴

۴-۲- پرسش بعدی در این مورد این بود که در طول ۷ روز اخیر چند روز آن را فعالیت‌های بدنی متوسط مانند جارو کردن، تمیز کردن شیشه‌های پنجره و ... را انجام داده‌اند.

MACTI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid اصل	4	16,7	16,7	16,7
1,00	6	25,0	25,0	41,7
2,00	7	29,2	29,2	70,8
3,00	4	16,7	16,7	87,5
4,00	2	8,3	8,3	95,8
5,00	1	4,2	4,2	100,0
Total	24	100,0	100,0	



۵-۲- پرسش بعدی که ادامه‌ی پرسش قبل محسوب می‌شود این است که معمولاً چه مدت زمان را در این روزها برای انجام این فعالیت‌های بدنی متوسط در داخل منزل صرف کرده‌اید؟

MIZANM

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid اصلا	5	20,8	20,8	20,8
,50	5	20,8	20,8	41,7
1,00	8	33,3	33,3	75,0
2,00	3	12,5	12,5	87,5
3,00	1	4,2	4,2	91,7
4,00	2	8,3	8,3	100,0
Total	24	100,0	100,0	

چهارمین کنفرانس انگلی اسلامی ایرانی؛ پیشرفت ایران؛ گذشته، حال، آینده؛ سی ام و سی و یکم اردیبهشت ماه ۱۳۹۴

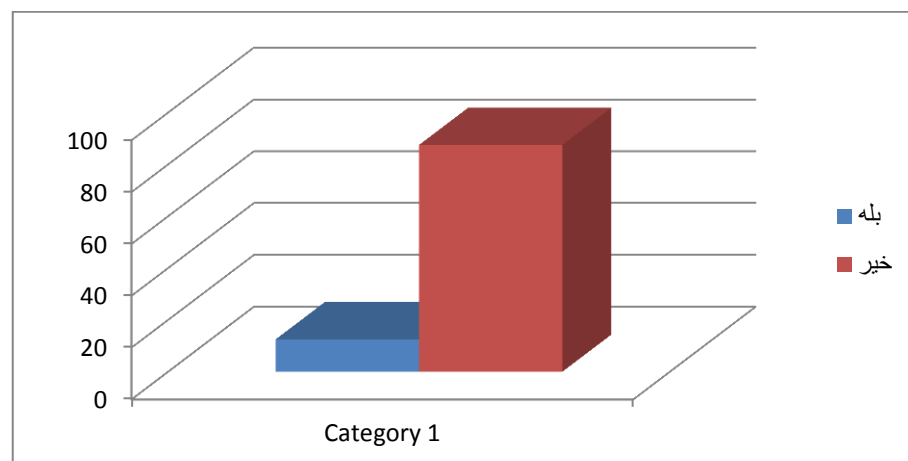
به طوری که مشاهده می شود میانگین ساعتی که پاسخگویان برای انجام فعالیت های متوسط در روز صرف می کنند ۱،۱۴ درصد است و بیشتر افراد، یعنی ۳۳ درصد گفته اند که در آن روزهای هفته که فعالیت های متوسط در خانه انجام داده اند ۱ ساعت زمان صرف کرده اند.

۳- فعالیت شدید

در این بخش نیز سه پرسش مطرح شد.

۳-۱- آیا به طور منظم در خانه یا باشگاه ورزش می کنید؟

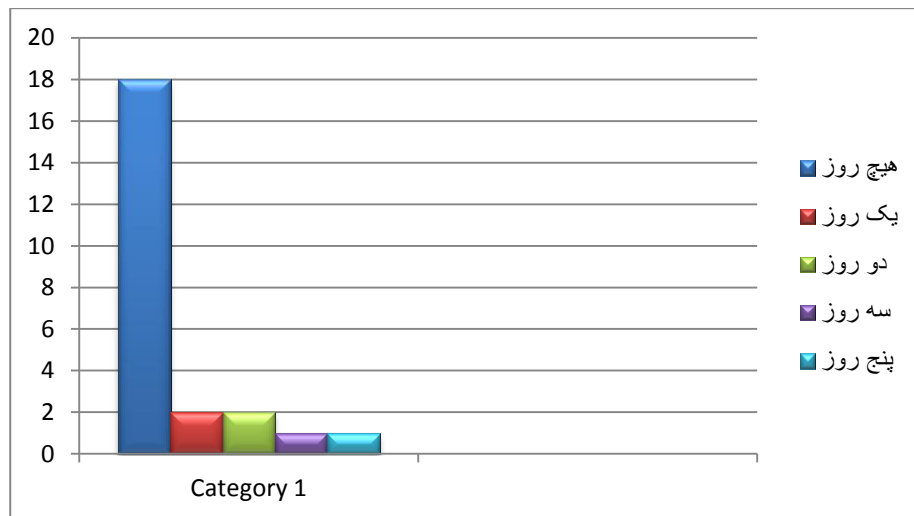
درصد		
بله	۳	۱۲،۵
خیر	۲۱	۸۷،۵
کل	۲۴	۱۰۰



همان گونه که مشاهده می شود در پاسخ به اینکه آیا به طور منظم ورزش می کنند یا خیر، ۸۷،۵ درصد گفته اند خیر ورزش منظم ندارند و تنها ۳ درصد به این پرسش پاسخ مثبت داده اند.

چهارمین کنفرانس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ پیشرفت ایران؛ گذشته، حال، آینده؛ سی ام و سی و یکم اردیبهشت ماه ۱۳۹۴

۲-۳ پرسش دوم در خصوص اوقات فراغت به این شرح بود که در طول ۷ روز اخیر چند روز آن فعالیت‌های بدنی شدید مانند ایروبیک، دویدن، دوچرخه سواری سریع، حداقل به مدت ده دقیقه اوقات فراغت خود انجام داده‌اید؟



همان گونه که مشاهده می‌شود اکثریت افراد یعنی ۱۸ نفر گفته‌اند که هیچ روزی در هفت روز گذشته در اوقات فراغت فعالیت بدنی شدید نداشته‌اند.

۴- جابجایی

این بخش با هدف فهم میزان استفاده از ماشین و یا عدم استفاده از آن برای طی مسافت‌ها بوده است.

۴-۱- مسیره‌های کوتاه در حد ده دقیقه تا یک ربع را بیشتر با تاکسی و ماشین می‌روید یا پیاده؟

درصد	تعداد	
۸۳	۲۰	پیاده
۱۶,۷	۴	تاکسی
۱۰۰	۲۴	کل



همان گونه که داده‌های نمودار بالا نشان می‌دهد؛ بیشتر افراد (۸۳ درصد) در پاسخ به این سوال گفته‌اند که مسیرهای در حد ۱۰ تا ۱۵ دقیقه را پیاده طی می‌کنند.

نتیجه گیری

فعالیت بدنی در کنار سایر فعالیت‌های زندگی روزمره، از جمله کار فکری و مطالعه و کار با کامپیوتر و... از بخش‌های حیاتی زندگی است که اگر به آن توجه لازم نشود منجر به وقوع عوارض جبران ناپذیری از لحاظ سلامت افراد می‌شود. یک پیش فرض کلی وجود دارد که دانشجویان خصوصاً دخترها امروزه شدیداً از لحاظ فعالیت جسمی در وضعیت نامناسبی قرار گرفته‌اند. اما نتیجه‌ای که می‌توان از این پژوهش گرفت این است که باید این گزاره را دقیق‌تر کرد. یعنی باید مشخص شود که منظور از نداشتن فعالیت جسمانی، کدام شکل از فعالیت بدنی است. متوسط یا منظم و یا شدید؟

بنا بر یافته‌های این تحقیق، میزان ورزش و فعالیت بدنی شدید منظم دانشجویان دانشگاه الزهرا(س) بسیار پایین بود. اما همین افراد از لحاظ انجام فعالیت‌های بدنی متوسطی مانند بالا رفتن از پله به جای آسانسور و پیاده روی برای مسیرهای کوتاه به جای استفاده از تاکسی در وضعیت بهتری هستند. البته این به هیچ وجه، به این معنا نیست که از لحاظ فعالیت‌های بدنی متوسط در وضعیت مطلوبی قرار داشتند. به طور مثال در خصوص تعداد روزهایی که در هفته گذشته‌شان حداقل ۱۰ دقیقه پیوسته راه رفته بودند، بیشتر افراد پاسخشان ۲ روز بود. به عبارت دیگر، از لحاظ مدت زمان انجام فعالیت‌های بدنی متوسط در طول روز نیز اصلاً وضعیت مطلوب نبوده است. بلکه تنها می‌توان گفت که وضعیت بهتر از ورزش سنگین منظم است.

البته این پژوهش به دلیل اینکه تنها یک کار کلاسی و با نمونه آماری اندک است نمی‌تواند احکام قطعی بدهد اما می‌توان فرضیاتی را طرح کرد. از جمله این که دانشجویان عادت به ورزش منظم ندارند اما در طی زندگی روزمره به فعالیت‌هایی می‌پردازند. البته همین فعالیت‌های متوسط، در خصوص فعالیت‌های متوسط در منزل مانند جارو کردن و پاک کردن شیشه و .. نیز بسیار اندک بود. به علاوه وجود افرادی که روزانه ۸ ساعت یا بیشتر یکجا می‌نشینند (اصلاً فعالیت بدنی ندارند) یک زنگ خطر است. چرا که نشستن طولانی یکی از دلایل مهم بسیاری از بیماری‌هاست.

چهارمین کنگراس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ پیشرفت ایران؛ گذشته، حال، آینده؛ سی ام و سی و یکم اردیبهشت ماه ۱۳۹۴

با این وجود باید گفت که برای سنجش کم و کیف فعالیت بدنی، اگر به جای صرفاً سنجش میزان ورزش منظم در خانه و باشگاه و ورزش‌های حرفه‌ای، به فعالیت‌های خرد در زندگی روزمره هم بپردازیم، می‌توانیم نتایج در خصوص وضعیت حرکتی دانشجویان را دقیق‌تر و چند بعدی‌تر مطرح کنیم.

منابع

- ۱- انورلخولی، امین (۱۳۸۳) ورزش و جامعه، ترجمه حمیدرضا شیخی، سمت، تهران
- ۲- شفیق آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا (۱۳۸۰) نظریه‌های مشاوره روان درمانی، چاپ هشتم، مرکز نشر دانشگاهی، تهران
- ۳- فصلنامه تخصصی مطالعات جوان و رسانه (۱۳۹۱) دوره جدید، شماره ۸، زمستان ۱۳۹۱
- ۴- کاظمی، اشرف و همکاران (۱۳۸۵) الگوی فعالیت فیزیکی در میان نوجوانان شهر اصفهان، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، سال پانزدهم، شماره ۲۵
- ۵- کیهان، مسعود (۱۳۹۱) سبک زندگی و اوقات فراغت در جامعه مدرن، فصلنامه تخصصی مطالعات جوان و رسانه، شماره ۸، زمستان ۱۳۹۱
- ۶- کورتیس، آنتونی جی (۲۰۰۰) روانشناسی سلامت، ترجمه فرامرز سهرابی، انتشارات طلوع دانش، تهران
- ۷- گیدنز، آنتونی (۱۳۸۰) پیامدهای مدرنیته، ترجمه محسن ثلاثی، نشر مرکز، تهران
- ۸- مهدوی کنی، محمدسعید (۱۳۸۷) دین و سبک زندگی، دانشگاه امام صادق (ع)، تهران
- ۹- نبی‌اللهی، علی (۱۳۹۱) جوان و سبک زندگی مطلوب از دیدگاه قرآن، فصلنامه تخصصی مطالعات جوان و رسانه، شماره ۸، زمستان ۱۳۹۱
- ۱۰- وحید، فریدون و همکاران (۱۳۸۵) بررسی تأثیر حمایت اجتماعی بر مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی (مطالعه موردی استان مازندران)، نشریه علوم حرکتی و ورزش، شماره ۷، بهار و تابستان ۱۳۸۵
- ۱۱- <http://www2.irib.ir/health>

چهارمین کنفرانس انگلیسی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ پیشرفت ایران؛ گذشته، حال، آینده؛ سی ام و سی و یکم اردیبهشت ماه ۱۳۹۴

In the name of God

Article of the First National Conference on Physical Education, Physical Education
and Sports
Sciences Association

Title: Evaluation the status of university lifestyle Al-Zahra with an emphasis on
physical activity

Researcher: Shokrani, Ebrahim- Faculty Member of Payam Noor University and
Sport Management Student

Review

Mobility problems and a sedentary lifestyle is one of the important problems of modern urban life. The mobility of students, especially female students is of utmost importance. Because if women do not have the physical and mental health as well as healthy generation will be the generation that is growing in the future.

This paper aims to explore the lifestyle and physical activity based survey was conducted through questionnaires I.P.A.Q Where the issue of lifestyle and physical activity among the students of Al-Zahra in 1392 (It should be noted; All the students of Al-female) as the population and number of 30 students were randomly selected from among all students; As examples we have studied, of whom only 24 questionnaires were completed correctly and finally, after analyzing data from S.P.S.S

Software, the following **results** were obtained: the University of Al-Zahra, the habit of regular exercise is very weak, but the physical activity of moderate intensity, such as walking a little better. However, on the whole student physical activity in daily life was not so positive.

Keywords: lifestyle, physical activity, students
