

بررسی تاثیر برنامه آموزشی بر اساس مدل بزنف در انجام فعالیت جسمانی منظم بانوان شاغل در مجتمع آموزشی دانشگاه علوم پزشکی همدان

سید محمد مهدی هزاوه ای^۱، بابک معینی^۲، مرضیه اتوگرا^{۳*}، مریم افشاری^۱، قدرت الله روشنائی^۳

۱) گروه آموزش بهداشت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران

۲) مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران

۳) گروه آمار زیستی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران

تاریخ پذیرش: ۹۵/۳/۴

تاریخ دریافت: ۹۵/۱/۱۶

چکیده

مقدمه: با توجه به شیوع بالای کم تحرکی در ایران به خصوص بین بانوان، مطالعه حاضر با هدف تعیین تاثیر برنامه آموزشی بر اساس مدل بزنف در انجام فعالیت جسمانی منظم بانوان شاغل در مجتمع آموزشی دانشگاه علوم پزشکی همدان اجرا شد.

مواد و روش ها: مطالعه حاضر یک پژوهش نیمه تجربی در سال ۱۳۹۱ بر روی ۸۰ نفر از بانوان شاغل در مجتمع دانشگاه علوم پزشکی همدان که فعالیت جسمانی نا منظم داشتند، بود. نمونه ها به صورت تصادفی از بین افراد انتخاب شد. شرکت کنندگان در گروه مداخله در چهار جلسه آموزشی و یک جلسه پیاده روی شرکت کردند و گروه کنترل، هیچ گونه آموزشی دریافت نکردند. ارزشیابی قبل، یک و دو ماه پس از مداخله از طریق خود گزارش دهی انجام شد. برای جمع آوری داده ها از پرسش نامه خود ساخته براساس سازه های مدل بزنف و همین طور پرسشنامه استاندارد فعالیت جسمانی استفاده شد. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS16 تجزیه و تحلیل شدند.

یافته های پژوهش: میانگین نمره مربوط به متغیرهای اجزای مدل بزنف بین گروه مداخله و کنترل شامل آگاهی، نگرش، هنجارهای انتزاعی و عوامل قادرکننده به ترتیب (گروه مداخله: قبل از مداخله: ۶۲/۵۰، ۶۴/۸، ۴۶/۶ و ۲۵/۷۷ و یک ماه بعد از مداخله: ۶۸/۵۶، ۸۱/۸۶، ۵۶/۸ و ۷۵/۱۹ دو ماه بعد از مداخله: ۹۴/۱۷، ۸۲/۵۳، ۶۹/۲ و ۷۴/۸۵) در خصوص انجام فعالیت جسمانی منظم قبل و بعد از مداخله آموزشی اختلاف معنی داری را نشان داد ($P < 0.001$). هم چنین گروه مداخله نسبت به گروه کنترل عملکرد بهتری در خصوص انجام فعالیت جسمانی منظم در ۲ ماه بعد از مداخله آموزشی داشتند، که این اختلاف از لحاظ آماری معنی دار بود ($P = 0.003$).

بحث و نتیجه گیری: مدل بزنف می تواند از جمله مدل های آموزش بهداشت موثر در جهت بهبود و افزایش عملکرد بانوان شاغل در زمینه انجام فعالیت جسمانی منظم طبق استاندارد بین المللی باشد.

واژه های کلیدی: مدل بزنف، مداخله، فعالیت جسمانی، بانوان شاغل

* نویسنده مسئول: گروه آموزش بهداشت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران

مقدمه

امروزه متخصصان سلامت شیوه زندگی سالم را یکی از مهم ترین عوامل موثر بر سلامتی می دانند (۱). الگوی رژیم غذایی ناسالم، فعالیت بدنی کم و تکنولوژی های جدید از عوامل ایجاد کننده اضافه وزن و چاقی است، که خود، عامل خطر برای بیماری های غیر واگیری چون پر فشاری خون، دیابت نوع دو و بیماری های قلبی- عروقی می باشد (۲). برابر گزارش سازمان جهانی بهداشت، ۹/۱ میلیون مرگ در جهان به دلیل بی تحرکی رخ می دهد (۳). ۲۲ درصد مرگ حاصل از بیماری قلبی عروقی، ۱۰ تا ۱۶ درصد مرگ حاصل از سرطان سینه، کولون و سرطان رکتال و دیابت به بی تحرکی نسبت داده شده است (۴). نتایج حاصل از مطالعات کشوری ایران که توسط WHO منتشر شده است، نشان داده که شیوع بی تحرکی در مناطق شهری و روستایی با تاکید بر انجام فعالیت جسمانی اوقات فراغت، بین زنان و مردان گروه سنی ۱۵ تا ۶۴ سال به ترتیب ۷۶/۳ و ۵۸/۸ درصد و در مجموع در همان رده سنی ۶۷/۵ درصد بوده و در مجموع زنان نسبت به مردان کم تحرک ترند (۵). یکی از عواملی که اخیراً بر روی بی تحرکی تاثیر گذار بوده است نوع شغل افراد می باشد. به طوری که کار یک منبع بسیار مهم برای امرار معاش و احراز موقعیت اجتماعی است. در عین حال می تواند باعث تضعیف قوای جسمانی و روانی شود (۶). امروزه بیش تر مشاغل بدون تحرک (نشسته) هستند. فعالیت جسمانی نه تنها عملکرد و سلامت کارکنان را بهبود می بخشد بلکه باعث افزایش کیفیت خدمات ارائه شده و کاهش آسیب دیدگی و در نهایت رضایت شغلی می شود. در این میان زنان به عنوان گروه آسیب پذیر بیشتر در معرض خطر می باشند به طوری که نتایج تحقیقات نشان داده مدت زمانی که زنان صرف اوقات فراغت و انجام فعالیت فیزیکی مرتبط با آن می کنند کم تر از مدت زمانی است که صرف انجام فعالیت های شغلی و خانه داری می کنند (۷،۸). تحقیقات بسیاری فواید حاصل از انجام فعالیت جسمانی منظم را تایید نموده اند زیرا زندگی بی تحرک با خطر ابتلا به بسیاری از بیماریهای مزمن

همراه است، این در حالی است که ۶۰ درصد جمعیت جهان حداقل میزان توصیه شده فعالیت با شدت متوسط را انجام نمی دهند (۲). سازمان جهانی بهداشت اعلام نموده است که روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی با شدت متوسط، همانند راه رفتن سریع، اثرات فراوانی برای سلامت انسان دارد (۹). فواید آشکار مشارکت در فعالیت های بدنی را می توان در سه بعد جسمانی، روانی و اجتماعی برشمرد که از فواید جسمانی کاهش وزن و در بعد روانی کسب شادی و لذت و در بعد اجتماعی گسترش روابط اجتماعی از جمله فواید فعالیت جسمانی است (۱۰-۱۲). همچنین شواهد متعددی وجود دارد که انجام فعالیت بدنی منظم منجر به ارتقا سلامت روان، کاهش علائم افسردگی و نگرانی، رضایت مندی از زندگی و ارتقا کیفیت زندگی می شود (۱۳). زنان با ایجاد تعادل در انجام فعالیت های فیزیکی و تنظیم وقت برای انجام فعالیت های مناسب در محیط شغلی و اوقات فراغت می توانند باعث کنترل وزن، ارتقا سلامت جسمی، روانی و اجتماعی و کاهش استرس و ایجاد شادابی در خودشان گردند (۷). توسعه ورزش همگانی و ایجاد زمینه های لازم برای جذب افراد در سنین مختلف علاوه بر کاهش بسیاری از بیماری ها از هزینه های درمانی شرکت های بیمه و سبب خانوار می کاهد و نه تنها به ارتقای سطح سلامت فرد و جامعه منجر می شود بلکه امید به زندگی را نیز افزایش می دهد و هم چنین جنبه پیشگیری کننده برای سرطان های تخمدان، آندومتر، پستان، کولون و رکتال دارد (۱۴). هم چنین بررسی های به عمل آمده نشان داده اند که یکی از عوامل تعیین کننده در انجام فعالیت فیزیکی، موانعی است که فرد جهت انجام این رفتارها دارد و در مقابل آن توانایی ها جهت غلبه بر موانع انجام فعالیت فیزیکی، ارتباط مثبت و معنی داری با افزایش فعالیت فیزیکی دارد (۱۵،۱۶). از طرفی هم فعالیت فیزیکی ارتباط مستقیمی با داشتن مکان مناسب برای ورزش، تجهیزات و فراهم نمودن وسیله برای رفتن به محل تمرین دارد (۱۷). به منظور طراحی یک برنامه آموزشی، مطالعات نشان داده اند که موثر ترین برنامه های آموزشی بر رویکرد های نظریه محور مبتنی

هستند که از الگوهای تغییر رفتار ریشه گرفته اند و انتخاب الگو یا نظریه مناسب آموزش بهداشت اولین گام در فرایند برنامه ریزی یک برنامه آموزشی است و آموزش بهداشت موثر بستگی به تسلط در استفاده از بهترین نظریه ها و راهبرد های مناسب با هر واقعه ای دارد در این راستا مدل بزنف (Behavioral Attitude Subjective Norm Enabling Factor) به منظور مطالعه رفتار و برنامه ریزی جهت تغییر و تعیین عواملی که در تصمیم گیری افراد برای انجام رفتار موثر است به کار گرفته می شود این مدل که برای مطالعه، شناسایی رفتار و ایجاد رفتارهای نو در جامعه بکار می رود، مدل بزنف (BASNEF) است که از سازه های مختلفی مانند اعتقادات (Beliefs)، نگرش نسبت به رفتار (Attitude)، هنجارهای انتزاعی (Subjective Norms) و عوامل قادرکننده (Enabling Factor) تشکیل شده است و در مطالعات مختلف کارایی آن به اثبات رسیده است (۱۸). از آن جایی که بانوان شاغل در مجتمع آموزشی دانشگاه علوم پزشکی همدان در امر خدمت رسانی به جامعه سهیم می باشند، بنابراین مطالعه حاضر با هدف تعیین تاثیر برنامه آموزشی بر اساس مدل بزنف در انجام فعالیت جسمانی منظم بانوان شاغل در مجتمع آموزشی دانشگاه علوم پزشکی همدان اجرا گردید.

مواد و روش ها

مطالعه حاضر به صورت یک پژوهش نیمه تجربی بود که بر روی ۸۰ نفر از بانوان شاغل در مجتمع آموزشی دانشگاه علوم پزشکی همدان، فصل پاییز سال ۱۳۹۱ انجام شد. نمونه های مورد نیاز از بین بانوان شاغل در دانشکده های مجتمع آموزشی دانشگاه علوم پزشکی شهر همدان انتخاب شدند و بصورت تصادفی ساده به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم بندی شدند. به منظور جلوگیری از خطا نمونه های گروه کنترل از ۳ دانشکده (دارو سازی، دندان پزشکی و توان بخشی) و نمونه های گروه مداخله از ۳ دانشکده (بهداشت، پرستاری مامایی و پیرا پزشکی) انتخاب شدند. معیار ورود در مطالعه شامل، شاغل بودن بانوان در مجتمع آموزشی دانشگاه علوم پزشکی، بانوان فاقد انجام فعالیت جسمانی منظم،

بالای ۳۰ سال، فاقد هر گونه معلولیت جسمانی و بیماری ناتوان کننده، دارای سلامت جسمانی و برای انجام فعالیت جسمانی طبق نظر پزشک معنی نداشته باشد. ضوابط خروج از مطالعه شامل افراد ۲ جلسه آموزشی غیبت داشته باشد، فرد در زمان اجرای جلسات مداخله آموزشی دچار عوارض حاد و شدید ناشی از بیماری گردد و تمایل به همکاری و شرکت در پژوهش نداشته باشد. تعداد نمونه ها با اطلاعات مقاله سید امامی و همکاران (۱۹) و در نظر گرفتن $\alpha = 0/05$ و $\beta = 0/2$ و ریزش ۳۳ درصدی محاسبه گردید. لذا ۶۰ نفر در گروه مداخله و ۶۰ نفر در گروه کنترل قرار شد، مورد بررسی قرار بگیرند. ابتدا به منظور ارزشیابی اولیه و بررسی میزان فعالیت جسمانی زنان شاغل، در تابستان سال ۱۳۹۱ طرح پایلوت بر روی ۲۶۸ زن شاغل مجتمع آموزشی دانشگاه علوم پزشکی همدان انجام شده بود و سپس بانوان مطالعه از بین آن ها به دلیل نداشتن فعالیت جسمانی منظم انتخاب شدند (۲۰). بر اساس این مطالعه روشن گردید که مدل بزنف موثر ترین مدل در این زمینه می باشد. بنا بر این با توجه به این سازه های تاثیر گذار و مسائل کمک آموزشی طراحی و در مداخله در کنار آموزش دهنده صورت گرفت. بعد از ارزشیابی اولیه و انجام هماهنگی های لازم برای تدارک فضای آموزشی از گروه مداخله برای شرکت در مطالعه دعوت به عمل آمد. پرسش نامه ها در مرحله پیش توسط گروه کنترل از طریق خود گزارش دهی تکمیل شدند. برای گروه مداخله در جلسه اول کلاس آموزشی محقق با معرفی خود و توضیح در مورد هدف اجرای طرح، پرسش نامه های پیش آزمون را بین گروه مداخله توزیع تا تکمیل نموده و جلسه را آغاز نماید. کلاس های مداخله آموزشی با توجه به برنامه طراحی شده بر اساس اجزای مدل بزنف به اجرا درآمد. ۴ جلسه تئوری به مدت ۴۵ تا ۵۰ دقیقه بود که در هر هفته دو جلسه برگزار گردید، سپس در آخر جلسه چهارم تئوری، پس از هماهنگی با افراد و تنظیم وقت آن ها و در نظر گرفتن روز مورد نظر، از افراد برای راهپیمایی گروهی دعوت شد تا در فضای آزاد در یکی از پارک های شهر گرد هم آمده و در این جلسه از یک مربی آموزشی دعوت شد تا به صورت اصولی انجام صحیح پیاده روی

را آموزش دهد. در این جلسه از بانوان خواسته شد تا هر یک از افراد یک پیام آموزشی در مورد انجام فعالیت جسمانی منظم و تاثیرات آن در برگیره ای نوشته و آن را به محقق تحویل دهند و محقق نیز پس از بررسی پیام ها، آن ها را به صورت Track در بعضی از برد های دانشگاه که مورد دید گروه مداخله بوده، نصب کرد. هم چنین در این جلسه به افراد دفترچه هایی داده شد تا در مدت ۲ ماه افراد کلیه فعالیت های جسمانی خود در آن ثبت کنند و در پس آزمون آن را به محقق تحویل دهند. پس از نظر خواهی از افراد در مورد علاقه به ورزش شنا، ۲ جلسه شنای تفریحی نیز برای افراد در نظر گرفته شد و با هماهنگی لازم افراد در این برنامه شرکت کردند. در ضمن محقق در پایان هر هفته با دادن پیامک آموزشی و ارتباط تلفنی در جهت تشویق و ترغیب افراد نسبت به انجام فعالیت جسمانی منظم و موثر با افراد ارتباط داشته است. روش مداخله آموزشی برای جلسات تئوری با استفاده از سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث گروهی بود و وسایل کمک آموزشی شامل کامپیوتر، کتابچه و CD آموزشی بود.

پس آزمون از گروه مداخله و کنترل در طی یک ماه پس از مداخله و سپس ۲ ماه با استفاده از پرسش نامه و جمع آوری دفاتر ثبت فعالیت جسمانی صورت گرفت. ابزار گرد آوری داده ها شامل یک پرسش نامه ۲ قسمتی خود ساخته بر اساس مدل بزنف و انجام فعالیت جسمانی بر اساس پرسش نامه استاندارد (IPAQ) صورت گرفت (۲۶). قسمت اول پرسشنامه، که حاوی اطلاعات دموگرافیک، شامل ۱۲ سوال بود. بخش دوم شامل، ۹ سوال آگاهی، ۹ سوال نگرش نسبت به فعالیت جسمانی منظم، ۶ سوال هنجار های انتزاعی، ۲ سوال قصد رفتاری و ۱۱ سوال عوامل قادر کننده بود. سوالات مربوط به رفتار بر اساس پرسش نامه بین المللی فعالیت جسمانی (International physical Activity Questionnaire: IPAQ) طراحی شده است. علاوه بر آن سعی شد در طراحی پرسش نامه در جامعه مورد نظر با توجه به استاندارد های علمی الگو و شدت فعالیت ها در ۷ روز گذشته هم مشخص شود (۲۱). سوالات آگاهی به صورت ۴ گزینه ای مطرح شده (پاسخ صحیح = ۱ و پاسخ های غلط = ۰) که

حداکثر نمره آن ۹ و حداقل نمره صفر بود. سوالات نگرش بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه ای (صفر تا چهار) بود که بین ۳۶-۰ متغیر است. سوالات مربوط به هنجار های انتزاعی در نمره گذاری مثل نگرش بودند و نمرات آن از صفر تا ۲۴ متغیر بود. سوالات عوامل قادر کننده با گزینه های (بلی=۲، تا حدودی=۱ و خیر=۰) بود که در مجموع بین ۲۲ تا صفر متغیر است. سوالات قصد رفتاری که مربوط به قصد رفتار انجام فعالیت جسمانی در آینده نزدیک است به صورت طیف لیکرت ۵ تایی (خیلی زیاد=۵، زیاد=۴، کم=۳، خیلی کم=۲ و هرگز=۱) بود. در محاسبه شدت انرژی، میانه انرژی مصرف شده در طی ۷ روز گذشته طبق دستور العمل IPAQ عمل می شود بدین ترتیب که فعالیت هایی که مدت زمان آن کم تر از ۱۰ دقیقه بود در محاسبه در نظر گرفته نمی شد. چنان چه ترکیب فعالیت های متوسط، شدید و یا پیاده روی در طی حداقل ۵ روز گذشته به حداقل 600met-min/week رسیده باشد شدت فعالیت جسمانی پرسش نامه مربوط متوسط خواهد بود. در صورتی شدت فعالیت جسمانی پرسشنامه مذکور شدید خواهد بود که یکی از شرایط زیر را داشته باشد: مجموع انرژی صرف شده برای فعالیت جسمانی شدید طی حداقل ۳روز از ۷ روز گذشته به met-min/week 1500 رسیده باشد و یا طی حداقل ۷روز گذشته مجموع انرژی صرف شده برای انجام ترکیبی از فعالیت های متوسط، شدید و یا پیاده روی حداقل به 3000 met-min/week رسیده باشد (۲۱). همین طور مرکز کنترل بیماری های آمریکا و سازمان جهانی بهداشت که ۵ روز در هفته فعالیت جسمانی متوسط و یا ۳روز در هفته فعالیت جسمانی با شدت بالا به مدت ۲۰-۶۰ دقیقه را مطرح می کند (۲۲). جهت تعیین روایی قسمت های مربوط به آگاهی، نگرش، قصد، اعتقادات نرمی، ابزار گردآوری و اطلاعات از روش اعتبار علمی محتوی استفاده شد که با نظر اساتید راهنما و مشاور پرسش نامه ای تنظیم گردید. اعتبار علمی پرسش نامه مربوط به عملکرد بر اساس پرسشنامه IPAQ (۲۱) بود. برای تعیین پایایی مطالعه ابتدا یک مطالعه مقدماتی بر روی ۳۰ نفر از زنان شاغل صورت گرفته و سپس با به کارگیری آزمون آلفا کرونباخ برای نگرش

گروه t زوجی، و دوران بعد از مداخله از آنالیز واریانس طرح اندازه گیری تکراری استفاده شد. هم چنین برای مقایسه شدت فعالیت جسمانی بین دو گروه مداخله و کنترل از آزمون من ویتنی و در هر گروه از آزمون ویلکاکسون استفاده شد. هم چنین از آزمون کای اسکوتر و در هر گروه از آزمون مک نمار استفاده شد.

نرم های انتزاعی ۰/۸۸، عوامل قادرکننده ۰/۹۴، قصد رفتاری ۰/۸۷ محاسبه شد. باتوجه به غیبت برخی از شرکت کنندگان در نهایت ۴۰ نفر در هر گروه مورد بررسی قرار گرفتند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS۱۶ صورت گرفت. برای مقایسه میانگین نمرات از آزمون تی مستقل، در هر

جدول ۱. ویژگی های دموگرافیک شرکت کنندگان گروه مداخله و کنترل در مطالعه (۴۰ نفر در هر گروه)

P- value	گروه کنترل		گروه مداخله		متغیرها	
	درصد	تعداد	درصد	تعداد		
۰/۸۲	۲۲/۵	۹	۵	۲	کمتر از ۵ سال	سابقه کار
	۱۰/۰	۴	۵۵	۲۲	۵-۱۰ سال	
	۱۷/۵	۷	۱۷/۵	۷	۱۰-۱۵ سال	
۰/۵۷	۵۰/۰	۲۰	۲۲/۵	۹	۱۵ سال به بالا	سن
	۴۵	۱۸	۴۲/۵	۱۷	۳۰-۴۰ سال	
	۵۵	۲۲	۵۵	۲۲	۴۱-۵۰ سال	
۰/۸۵	.	.	۲/۵	۱	۵۱-۶۰ سال	سطح تحصیلات
	۳۰	۱۲	۴۰	۱۶	دیپلم و کاردانی	
	۶۲/۵	۲۵	۴۵	۱۸	کارشناسی	
۰/۴۸	۷/۵	۳	۱۵	۶	کارشناسی ارشد	وضعیت تاهل
	دکتر	
	۳۰	۱۲	۱۷/۵	۷	مجرد	
۰/۶۱	۷۰	۲۸	۸۲/۵	۳۳	متاهل	نوع استخدامی
	۲/۵	۱	.	.	طرحی	
	۴۰	۱۶	۱۷/۵	۷	پیمانی	
۰/۹۰	۲۵	۱۰	۵۲/۵	۲۱	رسمی	وضعیت عضویت در باشگاه ورزشی
	۳۲/۵	۱۳	۳۰/۰	۱۲	قراردادی	
	۱۷/۵	۷	۱۷/۵	۷	عضویت داشته	
۰/۹۰	۸۲/۵	۳۳	۸۲/۵	۳۳	عضویت نداشته	سابقه عضویت در باشگاه ورزشی
	۴۰	۱۶	۳۲/۵	۱۳	عضویت داشته	
	۶۰	۲۴	۶۷/۵	۲۷	عضویت نداشته	
۰/۰۴	۶۰	۲۴	۴۰	۱۶	دارند	داشتن وسایل ورزشی
	۴۰	۱۶	۶۰	۲۴	ندارند	

جدول ۲. مقایسه میانگین نمرات مدل بزنف بین گروه مداخله و کنترل قبل و بعد از مداخله (۴۰ نفر در هر گروه)

P- value	گروه کنترل		گروه مداخله		متغیرها
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
<۰/۰۰۱	۱۴/۱۰	۵۶/۳۹	۱۲/۷۵	۶۲/۵۰	قبل از مداخله
	۱۴/۳۵	۶۲/۷۸	۱۵/۱۴	۸۵/۵۶	یک ماه بعد از مداخله
	۱۴/۵۳	۵۶/۷۶	۷/۵۴	۹۴/۱۷	دو ماه بعد از مداخله
<۰/۰۰۱	۱۲/۱۱	۵۸/۷	۱۴/۳	۶۴/۸	قبل از مداخله
	۱۲/۵	۶۱/۵	۱۰/۳۷	۸۱/۴۸	یک ماه بعد از مداخله
	۱۳/۳	۶۰/۸	۱۱/۹	۸۲/۵۳	دو ماه بعد از مداخله
<۰/۰۰۱	۲	۴۳/۵	۱/۷۲	۴۶/۶	قبل از مداخله
	۲/۴۹	۴۵/۴	۱/۹۹	۵۶/۸	یک ماه بعد از مداخله
	۱/۸۷	۴۴/۸	۱/۴۲	۶۹/۲	دو ماه بعد از مداخله
<۰/۰۰۱	۱۹/۴	۲۰/۴۵	۱۸/۹	۲۵/۷۷	قبل از مداخله
	۱۸/۵۱	۳۳/۶۴	۲۳/۱۵	۷۵/۱۹	یک ماه بعد از مداخله
	۱۷/۴	۱۸۲/۵۱	۲۰/۶۲	۷۴/۸۵	دو ماه بعد از مداخله

بعد از مداخله معنی دار نشده بود ($P=1/00$). نتایج در گروه مداخله حاکی از عدم معنی داری و افزایش عملکرد در قبل و یک ماه بعد از مداخله و دو ماه بعد از مداخله نیز افزایش عملکرد به طور معنی دار افزایش نیافته بود ($P=1/00$). هم چنین یافته ها در گروه کنترل نیز هیچ گونه تفاوت معنی داری را در عملکرد در فواصل زمانی ذکر شده نشان نداد. نتایج آزمون آماری نشان می دهد که قبل از مداخله آموزشی بین گروه مداخله و کنترل اختلاف معنی داری از لحاظ شدت فعالیت های جسمانی وجود ندارد ($P=0/804$) و این رابطه ماه بعد از مداخله آموزشی نیز معنی دار نبوده است ($P=0/083$). در حالی که دو ماه بعد از مداخله آموزشی بین دو گروه اختلاف معنی داری از لحاظ شدت فعالیت جسمانی مشاهده شده است ($P=0/003$). یافته ها در گروه مداخله نشان می دهد شدت فعالیت های جسمانی انجام شده در قبل از مداخله آموزشی معنی دار نبود ($P=0/06$)، اما رابطه یک ماه بعد از مداخله و دو ماه بعد از مداخله نیز معنی دار بوده است ($P=0/001$)، که دلیل بر تداوم شدت فعالیت های جسمانی دارد. هم چنین نتیجه آزمون آماری در گروه مورد هیچ گونه تفاوت معنی داری را در شدت فعالیت های جسمانی انجام شده در فواصل زمانی ذکر شده نشان نمی دهد.

بحث و نتیجه گیری

در این مطالعه، قبل از مداخله آموزشی بین گروه مداخله و کنترل در خصوص میانگین نمرات آگاهی درباره فعالیت جسمانی تفاوت معنی دار وجود نداشته است، در حالی که میانگین نمرات آگاهی گروه مداخله یک ماه بعد از مداخله آموزشی و دو ماه بعد از مداخله آموزشی ادامه داشته است. با توجه به این که گروه شاهد تحت آموزش نبوده است، این مسئله دلیل بر یادگیری مطلوب افراد و کیفیت مطالب و نحوه بیان آن باشد. در گروه کنترل هیچ گونه روند معنی داری از لحاظ تغییر میانگین نمرات آگاهی مشاهده نشد. مطالعه حاضر با نتایج طباطبایی و همکاران که مطالعه مشابهی در کرمان بر روی کارکنان مرکز بهداشت با بهره گیری از تئوری رفتار برنامه ریزی شده انجام گرفته، هم خوانی

مداخله و فواصل پیگیری را نشان دادند ($P<0/001$). هم چنین در گروه کنترل هیچ گونه رابطه معنی داری را در این خصوص نشان نداد. یافته ها نشان دهنده عدم وجود اختلاف معنی دار از لحاظ میانگین نمرات عوامل قادر کننده بین دو گروه مداخله و کنترل قبل از مداخله آموزشی بودند ($P=0/74$). در حالی که میانگین نمرات عوامل قادرکننده گروه مداخله یک ماه بعد از مداخله آموزشی و دو ماه بعد از مداخله به طور معنی داری بیشتر از گروه شاهد بوده است ($P<0/001$). نتیجه آزمون t زوجی در گروه کنترل، نشان می دهد که میانگین نمره عوامل قادر کننده یک ماه بعد از مداخله آموزشی و دو ماه بعد از مداخله آموزشی تغییر معنی دار نکرده است و نشانگر تداوم عوامل قادر کننده بوده است. ($P=0/4$). نتایج حاکی از معنی دار بودن رابطه میانگین نمرات عوامل قادر کننده قبل از مداخله و فواصل پیگیری دارد ($P<0/001$). همچنین در گروه کنترل هیچ گونه رابطه معنی داری را در این خصوص مشاهده نشد. مهم ترین نرم های هنجاری در این مطالعه به ترتیب، همکار، خانواده، مسئولین اداره بودند و اختلاف معنی دار بین گروه مداخله و کنترل نشان از تقویت و جذب گروه مداخله در همراهی با یکدیگر و خانواده و ارتباط محقق در دوران پیگیری با گروه مداخله بود. نتایج نشان دادند که بین دو گروه مداخله و کنترل قبل از مداخله آموزشی رابطه معنی داری در خصوص قصد انجام فعالیت جسمانی وجود ندارد ($P=0/54$). درحالیکه این رابطه در فواصل پیگیری معنی دار بوده است ($P<0/001$). قبل از مداخله آموزشی، گروه مداخله و شاهد از لحاظ عملکردی اختلاف معنی داری نداشته اند ($P=0/32$). ولی یک ماه بعد از مداخله و دو ماه بعد از مداخله به طور معنی داری گروه مداخله عملکرد بیش تری نسبت به گروه کنترل داشتند ($P=0/002$). یافته ها حاکی از اختلاف معنی دار افزایش عملکرد در یک ماه بعد از مداخله و ۲ ماه بعد از مداخله آموزشی بود ($P=0/004$). هم چنین نتایج نشان می دهد که قبل از مداخله آموزشی بین دو گروه مداخله و کنترل از لحاظ عملکرد اختلاف معنی داری وجود نداشته است ($P=0/67$)، هم چنین یک ماه بعد از مداخله و دو ماه

دارد (۲۳). هم چنین مطالعه سید امامی و همکاران نیز مطالعه ای با عنوان تاثیر آموزش در مورد فعالیت بدنی بر آگاهی، نگرش و رفتار رابطان بهداشتی انجام داده اند افزایش معنی داری را در نمره آگاهی بعد از آموزش داشته که با نتایج مطالعه حاضر هم خوانی دارد (۱۴). نتایج این مطالعه با نتایج مطالعه یانگ در زمینه آموزش بهداشت جامعه بر روی شهروندان کالیفرنایی، هم خوانی ندارد (۲۴). که علت این تفاوت را می توان به تفاوت در ابزار آگاهی و اختلاف فرهنگی دو جامعه نسبت داد. قبل از مداخله آموزشی بین دو گروه مداخله و کنترل اختلاف معنی داری در خصوص میانگین نمرات نگرشی در خصوص انجام فعالیت جسمانی مشاهده نشد ولی یک ماه بعد از مداخله و دو ماه بعد از مداخله آموزشی، گروه مداخله نسبت به گروه کنترل به طور معنی داری میانگین نمره نگرشی بیشتری داشتند. در مجموع یافته ها حاکی از اثر بخش بودن مداخله بر اساس مدل بزنف بر حیطه اعتقادی، تداوم، حفظ و ارتقا نگرش مثبت زنان شاغل نسبت به انجام فعالیت جسمانی منظم دارد. در واقع شاید این وضعیت را بتوان در کاربرد شیوه های مختلف و متنوع آموزشی و بر قراری ارتباط موثر و مناسب با نمونه ها و بیان مفاهیم نوین از فعالیت جسمانی منظم بر اساس استانداردهای بین المللی در چهار چوب مداخله آموزشی بر اساس مدل بزنف نسبت داد. این یافته ها با مطالعه سید امامی و همکاران هم خوانی نداشته و علت آن این است که نگرش رابطان بهداشتی در قبل از مداخله بالا بوده و ابزار نگرش و نوع مداخله نیز تفاوت دارد و این مسئله در مطالعه حاضر صدق نمی کند (۱۹). یافته های این مطالعه با مطالعه هزاوه ای و همکاران در خصوص فعالیت جسمانی منظم در دانشجویان دختر هم خوانی دارد (۲۵). میانگین نمره هنجارهای انتزاعی بین دو گروه قبل از مداخله آموزشی اختلاف معنی داری نداشته است. در حالی که یک ماه بعد از مداخله و دو ماه بعد از مداخله بین میانگین نمرات هنجارهای انتزاعی بین دو گروه اختلاف معنی داری مشاهده شد، که این مسئله را شاید بتوان به تقویت زنان شاغل در خصوص همراهی با همکاران و تشکیل جلسات گروهی پرسش و پاسخ در مداخله و ارسال پیامک آموزشی،

تشویق برای جذب خانواده و دیگر همکاران برای شرکت در کلاس های عملی و به طور غیر مستقیم در گیر کردن خانواده فرد و همکاران در ارتباط با فرد که در تحقیق شرکت نکرده اند، دانست. یافته های مذکور با نتایج هزاوه ای و همکاران، والاس و همکاران در استفاده از تئوری شناخت اجتماعی و تاثیر خانواده بر روی دانشجویان و مطالعه صالحی در زمینه تاثیر معلمین و خانواده در تعدیل عادات تغذیه ای کودکان هم خوانی دارد (۲۷، ۲۶، ۲۵).

قل از مداخله آموزشی بین میانگین نمره عوامل قادر کننده بین دو گروه تفاوت معنی داری مشاهده نشد، در حالی که یک ماه بعد از مداخله و دو ماه بعد از مداخله، گروه مداخله نسبت به کنترل به طور معنی داری، میانگین نمره بیشتری در خصوص عوامل قادر کننده کسب کرد. که این امر می تواند علاوه بر فراهم بودن عوامل قادر کننده در دوران آموزش، به مواردی چون در اختیار قراردادن عوامل قادر کننده در دوران پیگیری (از جمله Track، ارسال پیامک و تشویق و ارتباط صحیح محقق با گروه مداخله) اشاره کرد. در رابطه با قصد نسبت به انجام فعالیت جسمانی یافته ها نشان می دهند که قبل از مداخله گروه ها هیچ گونه رابطه معنی داری نسبت به قصد انجام فعالیت جسمانی نداشته و تقریباً هر دو گروه وضعیت یکسانی داشته اند و نتایج آزمون آماری نیز این مسئله را تایید می کند. مداخله آموزشی توانسته با به کار گیری سازه های مختلف مثل نگرش و هنجارهای انتزاعی بر قصد فرد نسبت به انجام فعالیت جسمانی تاثیر گذار باشد و این یافته ها با مطالعه هزاوه ای و طباطبایی در زمینه قصد کارکنان مرکز بهداشت کرمان برای انجام فعالیت جسمانی بعد از آموزش هم خوانی دارد (۲۵، ۲۳). نتایج این مطالعه نیز با مطالعه پارتو و همکاران در زمینه قصد رفتاری دانشجویان نسبت به فعالیت فیزیکی و مطالعه رگار و همکاران در افزایش معنی دار نسبت به قصد رفتاری پیاده روی سالمندان هم خوانی دارد (۲۹، ۲۸). قبل از مداخله آموزشی گروه مداخله و کنترل اختلاف آماری از لحاظ عملکردی در ارتباط با فعالیت جسمانی منظم نداشته اند ولی دو ماه بعد از مداخله افراد گروه مداخله نسبت به گروه کنترل عملکرد

اگر چه با توجه به پیچیدگی رفتار باید مدت زمان بیشتری را برای مداخلات در نظر گرفت و از تلفیق چند تئوری برای تغییر رفتار استفاده نمود (۳۰). از محدودیت های پژوهش می توان به مشغله کاری زنان شاغل در مجتمع آموزشی دانشگاه علوم پزشکی همدان نام برد، محدودیت منابع مالی پژوهش جهت پوشش تمام بانوان شاغل دانشگاه و فراهم کردن تسهیلات و امکانات بیشتر برای آنها جهت انجام فعالیت جسمانی منظم بود، همچنین وضعیت تغذیه در مطالعه به عنوان یک عامل تاثیر گذار بررسی نشده است. در این مطالعه بهتر بود، خانواده های افراد نیز به طریقی درگیر شوند ولی به دلیل مسائل مالی و کمبود فضای آموزشی (چون منحصرآ آموزشی و در اختیار دانشجویان بود)، این کار میسر نشد. استفاده از مدل های مطالعه رفتار به منظور بررسی و شناسایی فاکتور های تاثیرگذار بر تغییر رفتار های بهداشتی مانند انجام فعالیت جسمی امری مهم است. مدل بزنف به عنوان یکی از این مدل های تغییر رفتار، می تواند از جمله مدل های آموزش بهداشت موثر در جهت بهبود و افزایش عملکرد بانوان شاغل در زمینه انجام فعالیت جسمانی منظم طبق استاندارد بین المللی باشد. با توجه به نتایج این مطالعه مبنی بر تاثیر آموزش بر عملکرد زنان، پیشنهاد می شود در طراحی و اجرای مداخلات از این مدل بهره کافی برده شود.

سپاسگزاری

از معاونت محترم آموزشی و پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان همدان در جهت پایان نامه کارشناسی ارشد آموزش بهداشت تشکر و قدردانی به عمل می آید. هم چنین از بانوان شاغل در دانشگاه علوم پزشکی همدان تقدیر می گردد.

مناسب تری داشته اند و تعداد بیش تری از افراد به انجام حداقل ۵ روز هفته فعالیت جسمانی روزانه حداقل ۳۰ دقیقه می پرداختند. نتایج با مطالعه هزاوه ای و همکاران هم خوانی دارد (۳۰)، اما با مطالعه امامی و همکاران هم خوانی نداشت (۱۹). در مطالعه امامی پس آزمون از رابطین بهداشتی یک ماه بعد از مداخله جمع آوری شده و نشان از این است که افزایش عملکرد در رابطه با انجام فعالیت جسمانی منظم نیاز به زمان دارد و این مسئله در مطالعه حاضر گویای این مطلب است. در حقیقت تداوم آموزش و قرار دادن عوامل قادر کننده، هنجار های انتزاعی باعث انگیزه بیشتر فرد در گروه مداخله شده و زنان شاغل این گروه را به سمت عملکرد مناسب بعد از دو ماه سوق داده بود. در مجموع می توان گفت که نتایج این تحقیق تایید کننده نتایج تحقیقات دیگران در زمینه استفاده از مدل بزنف در سایر رفتار های مرتبط با سلامتی می باشد. از آن جمله بررسی اثر آموزش تغذیه براساس مدل بزنف به مادران عشایری فارس بر رشد کودکان زیر ۵ سال آن ها بود (۲۷). مطالعات مختلف در حیطة و مکان های متفاوت اثربخشی مداخلات رفتاری بر فعالیت جسمانی کوتاه مدت افراد کم تحرک را تایید کرده اند، ولی بیش تر مطالعات ذکر کرده اند که دستیابی به تغییرات دراز مدت به سختی امکان پذیر است و نگه داری رفتار طی سالیان در چرخه زندگی به راحتی امکان پذیر نیست. عادت به زندگی کم تحرک از دوران کودکی بیان کننده این مسئله است که شاید لازم باشد این مداخلات از همان ابتدای زندگی شکل گیرد و به طور کلی هر چه رفتار غیر بهداشتی استمرار بیش تری داشته باشد تغییر آن مشکل تر است. بررسی بیشتر و استفاده از سیستم انتقال پیام متفاوت می تواند به همراه به کارگیری تئوری های و مداخلات آموزشی موثر باشد

References

- Melanie MC. Community based Learning an introduction. 2th ed. Philadelphia Mosby Co Publication. 2002;P.231.
- Cooper R, Mishra GD, Kuh D. Physical activity across adulthood and physical performance in midlife findings from a British birth cohort. Am J Prev Med2011;41:376-84.
- Sorensen TI. The changing lifestyle in the world. Body weight and what else? Diabetes Care2000;23:2:1-4.
- Flynn MA, McNeil DA, Maloff B, Mutasingwa D, Wu M, Ford C, Tough SC.

- Reducing obesity and related chronic disease risk in children and youth: a synthesis of evidence with 'best practice' recommendations. *Obes Rev*2006;7:1:7-66.
5. World Health Organization. Obesity preventing and managing the global epidemic. World Health Org Tech Rep Ser 2000:894:1-253.
6. Ralimo R, ELbatawi M, Cooper CL. Psychosocial factors at work. Geneva World Health 2005;2: 23-57.
7. Evangelista LS, Dracup K, Doering L, Moser DK, Kobashigawa J. Physical activity patterns in heart transplant women. *J Cardiovasc Nurs*2005; 20:334-9.
8. Bopp M, Wilcox S, Laken M, Butler K, Carter RE, McClorin L, Yancey A. Factors associated with physical activity among African American men and women. *Am J Prev Med* 2006;30:340-6.
9. Frost A, Boyle P, Autier P, King C, Zwijnenburg W, Hewitson D, Sullivan R5 The effect of explosive remnants of war on global public health: a systematic mixed-studies review using narrative synthesis. *Lancet Public Health* 2017;2:286-96.
10. Jurkowski JM, Mosquera M, Ramos B. Selected cultural factors associated with physical activity among latino Women. *Womens Health* 2010; 20: 19-26.
11. Zarkou NA, Michalopoulou MA, Tokmakidis S. The impact of fear of falling, falls and gender on the quality of life in elderly people. *Physiotherapy*2011;7:21-32.
12. Carter ND, Kannus P, Khan KM. Exercise in the prevention of falls in older people. *Sports Med* 2001; 31: 427-38.
13. Aghamolaei T, Tavafian SS, Hassani L. [Exercise self-efficacy exercise perceived benefits and barriers among students in Hormozgan University of medical sciences]. *Iranian J Epidemiol*2009;4: 9-15. (Persian)
14. Shahrjerdy S, Sheikh Hosseini R, Eivazi M. Effects of stretching exercises on primary dysmenorrhea in adolescent girls. *Biomed Hum Kinet*2012; 4:127-32.
15. Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc* 2000;32:963-75.
16. Lee LL, Arthur A, Avis M. Using self-efficacy theory to develop interventions that help older people overcome psychological barriers to physical activity a discussion paper. *Int J Nurs Stud* 2008 ;45:1690-9.
17. Center for Disease Control and Prevention. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young People. *MMWR* 1997; 46: 1-22.
18. Hazavehei MM, Khanijyhouni A, Hasanzade A, Rashidi M. The effect of education program on BASNEF model on diabetic type II eye care in Kazemis clinic Shiraz. *IJEM* 2008; 10:145-54.
19. Seyedemami R, Eftekhar Ardebili H, Golestan B. [Effect of a health education intervention on physical activity knowledge attitude and behavior in health volunteers] . *Hayat*2011;16:48-55. (Persian)
20. Hazavehie SMM, Otogara M, Moeini B, Roshanaei Gh, Kafami V. Physical activity and its related factors among female employees applying Basnef model. *J Res Health* 2013; 3:551- 57.
21. Hagströmer M, Oja P, Sjostrom M. The international physical activity questionnaire a study of concurrent and construct validity. *Publ Health Nutr* 2006 9:755-62.
22. Fan M, Lyu J, He P. Chinese guidelines for data processing and analysis concerning the international physical activity questionnaire. *Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi*2014 Aug;35:961-4.
23. Ahmadi Tabatabaei S, Taghdisi M, Nakheeli N, Balali F. [Effect of educational intervention based on the theory of planned behaviour on the physical activities of kerman health centers staff 2008]. *JBUMS*2010; 12:62-69. (Persian)
24. Ralph R, Victoria S, Sydney L. Assessing the Effectiveness of a Community-Based Media Campaign Targeting Physical Inactivity. *Fam Commun Health* 2002; 25:18-30.
25. Hazavehei SMM, Asadi Z, Hassanzadeh A, Shekarchizadeh P. [Comparing the effect of two methods of presenting physical education π course on the attitudes and practices of female students towards regular physical activity in Isfahan University of medical sciences]. *Iranian J Med Edu*2008; 8:121-31. (Persian)
26. Wallace LS, Buckworth J, Kirby ET, Shermna WM. Characteristics of exercise behavior among college student application

of social cognitive theory to predicting stage of change. *Preve Med*2000;31:494-505.

27.Salehi M. Asswsing the impact of nutrition on growth indicate of Iranian nomadic children an application of modified beliefs attitude subjective norms and enabling factor model. *British J Nutr*2004; 91:779-87.

28.Parrott MW, Tenenant L, Olejnik S, Poudevign M. Theory of planned behavior

implication of email based physical activity intervention. *Psychol Sport Exe*2008; 9:511-26.

29.Regar B, Cooper L, Boothbutterfield S. Wheeling walks a community campaign using paid media to encourage walking among sedentary older adulrs. *Prev Med* 2002; 35:285-92.

30.Glans k, Rimer B, Viswanath K. Health behavior and health education.4th ed. USA Jossey Bass Publication. 2008; P.23-44.

◆ The effect of educational program based on BASNEF Model on performing regular physical activity among employees women in Hamadan University of Medical Sciences

Hazavehei M¹, Moeini B², Otagara M^{1*}, Afshari M¹, Roshanaei G³

(Received: April 4, 2016

Accepted: May 24, 2016)

Abstract

Introduction: Due to the high prevalence of physical inactivity in Iran, especially among women, this study was conducted to assess the effect of educational program based on BASNEF model on physical activity among working women in Hamadan university of Medical Sciences.

Materials & methods: This study was an experimental research in 2011 which was performed on 80 working women in Hamadan University of Medical Sciences in two groups of intervention and control. Through a questionnaire based on BASNEF model components of this model were measured before and after intervention. The behaviors section was measured by means of International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The instruments were administrated in pre-test and post-test experimental design. Data were analyzed using SPSS16.

Findings: After intervention the mean scores of BASNEF components Included

Knowledge, attitudes, subjective norms, and enabling factors respectively (experimental group: before intervention: 62.50, 64.8, 46.6 and 77/25, One month after the intervention: 48.56, 81.86, 56.8 and 75.19, two month after the intervention: 94.17, 82.53, 69.2 and 74.85;) were significantly more in experimental group as comparing with control group ($p < 0.001$). The experimental group participation in regular physical activity was significantly greater than that of control group ($p = 0.003$).

Discussion & conclusions: BASNEF model can effectively include health education models to improve and enhance the performance of women employed in regular physical activity is as per international standard.

Keywords: BASNEF model, Intervention, Physical activity, working woman

1. Dept of Public Health, Faculty of Health, Hamadan University of Medical Sciences, Hamadan, Iran

2. Social Determinants of Health Research Center, Hamadan University of Medical Sciences, Iran.

3. Dept of Vital Statistics, Hamadan University of Medical Sciences, Hamadan, Iran

* Corresponding author Email: m_otogara@yahoo.com