

تبیین فعالیت جسمانی منظم از دیدگاه زنان مبتلا به دیابت: یک مطالعه کیفی

زینب غضنفری^۱ - شمس الدین نیکنامی^۲ - فضل ا... غفرانی پور^۳ - باقر لاریجانی^۴

چکیده

زمینه و هدف: با وجود اینکه سبک زندگی فعال یک تعیین کننده اساسی سلامتی است، انجام ورزش های با شدت پائین در زنان کمتر از مردان بوده و با افزایش سن نیز کاهش می یابد. این سطوح پائین فعالیت به از دست دادن قدرت و انعطاف عضلانی، افزایش وزن و چاقی، ناتوانی، مرگ و میر زودرس، دیابت، سرطان و استئوپروزیس منجر می شود. برای افزایش فعالیت جسمانی زنان دیابتی، شناسایی باورهای آنان نسبت به ورزش بسیار اهمیت دارد. هدف از این مطالعه تبیین باورهای زنان دیابتی نسبت به فعالیت جسمانی منظم بود.

روش تحقیق: این مطالعه به روش کیفی و با استفاده از مصاحبه های فردی باز و ساختار یافته با ۵۰ نفر از زنان دیابتی واقع در مرحله آمادگی و با نمونه گیری مبتنی بر هدف انجام شد. مدت هر مصاحبه بطور متوسط ۴۵ دقیقه بطول انجامید. محتوای مصاحبه ها به روش آنالیز محتوا مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: باورهای زنان در مورد فعالیت جسمانی منظم به سه طبقه باورهای رفتاری (فواید و مضرات رفتار)، هنجاری و کنترلی تفکیک شد. فواید رفتار در چهار طبقه سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی تفکیک شدند. کنترل قند خون، کاهش وزن، کاهش فشار و چربی خون در طبقه سلامت جسمی، پیشگیری از استرس، اضطراب، افسردگی، شادابی و بهبود روحیه و خلق و خو در حوزه سلامت روان، افزایش همکاری و رابطه با دیگران در حوزه سلامت اجتماعی و تقویت رابطه الهی در حوزه سلامت معنوی عمده ترین فواید فعالیت جسمانی منظم بودند که توسط زنان دیابتی بیان شدند. شرکت کنندگان در بخش هنجارهای انتزاعی، دریافت حمایت از سوی فرزندان و همسر و در درجه بعدی پزشک خود را برای انجام ورزش منظم مهم شمردند و بر اهمیت آن تأکید کردند. همچنین مشکلات روانشناختی، فقدان مراکز ورزشی برای زنان، هزینه بالای کلاس های ورزشی و عدم استطاعت مالی برای شرکت در کلاس های ورزشی، مشغله های کاری، مسئولیت های خانوادگی، آب و هوای بد و نامناسب و زمان ناکافی بعنوان مهمترین باورهای کنترلی بازدارنده انجام فعالیت جسمانی منظم بیان شد.

نتیجه گیری: زنان دیابتی باورهای متنوعی درباره فعالیت جسمانی منظم دارند. این باورها در طیفی از عقاید مثبت تا منفی قرار می گیرند. محققینی که قصد ارتقاء رفتار ورزشی زنان دیابتی دارند، باید با هدف قرار دادن این باورها، عقاید منفی را کم رنگ کرده و از بین ببرند و بر باورهای مثبت ذکر شده تأکید نمایند و از نکات ذکر شده تا حد ممکن در مداخلات خود استفاده نمایند.

کلید واژه ها: باور؛ فعالیت جسمانی؛ سلامت زنان؛ دیابت؛ مطالعه کیفی؛ ایران

افق دانش؛ فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد (دوره ۱۵؛ شماره ۱؛ بهار سال ۱۳۸۸)

دریافت: ۱۳۸۷/۹/۲۹ اصلاح نهایی: ۱۳۸۸/۱/۳۰ پذیرش: ۱۳۸۸/۲/۹

۱- دانشجوی دکتری آموزش بهداشت، دانشکده پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس

۲- نویسنده مسؤول؛ دانشیار، گروه آموزشی بهداشت، دانشکده پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس

آدرس: تهران- بزرگراه جلال آل احمد- دانشگاه تربیت مدرس- دانشکده پزشکی- ساختمان شماره یک- گروه آموزشی بهداشت

تلفن: ۸۲۸۸۳۵۴۹-۰۲۱-۰۲۱-۸۸۰۱۳۰۳۰ پست الکترونیکی: niknamis@modares.ac.ir

۳- دانشیار، گروه آموزشی بهداشت، دانشکده پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس

۴- استاد، مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران