

## ارتقای فعالیت جسمانی بر اساس تئوری رفتار برنامه ریزی شده در بیماران پر فشاری خون مراجعه کننده بر مراکز بهداشتی، روستای شهر رشت در سال ۱۳۹۳

فردین مهربابان<sup>۱</sup>، ربیع ا.. فرمانبر<sup>۲</sup>، مرجان مهدوی روشن<sup>۳</sup>، سعید امیددی<sup>۴</sup>، رقیه عاقبتی<sup>۵</sup>

- ۱) دانشیار گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی گیلان - رشت - ایران
- ۲) دانشیار گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی گیلان - رشت - ایران
- ۳) استادیار علوم تغذیه - مرکز تحقیقات اینترنشنال قلب و عروق - دانشگاه علوم پزشکی گیلان - رشت - ایران
- ۴) مربی گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی گیلان - رشت - ایران
- ۵) کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی گیلان - رشت - ایران

r.aghebati44097@yahoo.com

**مقدمه و هدف:** زندگی بدون تحرک و عدم فعالیت فیزیکی به عنوان یکی از عوامل اصلی قابل اصلاح بیماری های قلبی مطرح شده است. ورزش درمان کمکی در در بهبود فشار خون است و افرادی که ورزش می کنند اگر دچار سکت قلبی شوند زودتر بهبود یافته و فشار خون آنها در حد طبیعی خواهد ماند. این پژوهش با بهره گیری از تئوری رفتار برنامه ریزی شده به اجرای یک برنامه آموزشی به منظور ارتقای فعالیت جسمانی در بین بیماران پر فشاری خون پرداخته است.

**روش کار:** مطالعه نیمه تجربی از نوع قبل و بعد بر روی ۱۵۰ نفر از بیماران پر فشاری خون مراجعه کننده به مراکز شماره ۱۳-۱۴ رشت در دو گروه مداخله و کنترل انجام شد افراد به روش سهمیه ای در سه خانه بهداشت و در هر خانه بهداشت به شکل تصادفی ساده انتخاب شدند ابزار پژوهش پرسشنامه استاندارد GPAC و پرسشنامه مرتبط با فعالیت جسمانی براساس تئوری رفتار برنامه ریزی شده می باشد که همراه با اندازه گیری فشار خون در طی دو مرحله قبل و ۲/۵ ماه بعد از انجام مداخلات آموزشی استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS و آزمون های توصیفی و استنباطی در دو مرحله انجام شد.

**نتایج:** میانگین سنی افراد ۵۶/۰۸ سال با انحراف معیار ۶/۱۱ بوده است، ۷۶٪ از جامعه پژوهشی زن و ۲۴٪ مرد بودند. میانگین و انحراف معیار میزان فعالیت جسمانی MET/MIN/WEAK در پنج قسمت، میزان فعالیت جسمانی کلی، میزان فعالیت جسمانی در کار، میزان فعالیت جسمانی در جا به جایی و حرکت و میزان فعالیت جسمانی اوقات فراغت و نشسته بررسی شد نتایج نشان داد که دو گروه قبل از انجام مداخله آموزشی از نظر آماری تفاوت معنی داری با هم نداشته و پس از انجام مداخله آموزشی افزایش معنی داری در گروه مداخله، در قسمت های میزان فعالیت جسمانی کلی، فعالیت جسمانی در حالت نشسته و زمان کار با توجه به  $(p < .05)$  دیده شد که این معنی داری در قسمت های فعالیت جسمانی حرکت و جا به جایی و اوقات فراغت دیده نشد.  $(p > .05)$  در مجموع ارتباط معنی داری بین میزان فعالیت جسمانی و فشار خون سیستولی و دیاستولی بیماران ۲/۵ ماه پس از انجام مداخله آموزشی حاصل شد.

**نتیجه گیری:** افزایش پرداختن به فعالیت جسمانی در بین بیماران پر فشاری خون می تواند در کیفیت رفتار های خود مراقبتی آنان موثر بوده و لزوم آموزش در این مقوله در سطح جامعه جهت ارتقای سبک زندگی سالم احساس می شود.

**کلید واژه ها:** فعالیت جسمانی، رفتار خود مراقبتی، مداخله آموزشی