

بررسی رابطه بین میزان فعالیت بدنی و کیفیت زندگی در مردان چاق و دارای اضافه وزن شهر شیراز

ابوالفضل داودی مرام^۱، مهدی حسن زاده^۱، امیدرضا صالحی^{۲*}

۱. گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، مرودشت، ایران

۲. گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی موسسه آموزش عالی پیشتازان شیراز، شیراز، ایران

*آدرس نویسنده مسئول: گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی موسسه آموزش عالی پیشتازان شیراز، شیراز، ایران. شماره تماس:

۰۹۱۷۹۹۶۳۳۵۱ آدرس پست الکترونیکی: Omidreza.17salehi@gmail.com

چکیده

مقدمه: چاقی و اضافه وزن با بروز بیماری‌های مختلف جسمی و روحی همراه است. اما مطالعات نقش ویژه ورزش در سلامت این افراد را نشان داده‌اند، با این حال ارتباط میزان فعالیت بدنی و کیفیت زندگی در این افراد هنوز به خوبی شناخته نشده است. از این رو هدف از مطالعه حاضر بررسی رابطه بین میزان فعالیت بدنی و کیفیت زندگی مردان دارای اضافه وزن شهر شیراز بود.

روش‌ها: در این مطالعه نیمه تجربی و از نوع علی-مقایسه‌ای تعداد ۲۰۰ مرد چاق دارای شاخص توده بدنی بالاتر از ۲۵ کیلوگرم بر متر مربع به طور تصادفی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. جهت ارزیابی میزان فعالیت بدنی و کیفیت زندگی در آزمودنی‌های تحقیق حاضر از پرسش‌نامه جهانی میزان فعالیت بدنی (IPAQ) و پرسش‌نامه کیفیت زندگی ۳۶ سوالی استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق از آزمون‌های کالموگروف-اسمیرنوف، آزمون همبستگی پیرسون در نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد. سطح معنی داری برای تمام تجزیه و تحلیل‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

نتایج: نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که ارتباط معنی داری بین کیفیت زندگی و میزان فعالیت بدنی وجود ندارد ($P=0/35$ و $r=-0/24$). همچنین بین میزان فعالیت بدنی با وزن ارتباط معنی داری وجود ندارد ($P=0/84$ و $r=-0/52$). ($r=$

نتیجه گیری: به طور کلی به نظر می‌رسد با شرایط کنترل وزن تنها به میزان فعالیت بدنی وابسته نیست و انجام مطالعات دیگر مانند تغذیه نیز باید مورد بررسی قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: چاقی، کیفیت زندگی، میزان فعالیت بدنی

مقدمه

چاقی و سندروم متابولیک از اختلالات متابولیک شایع است که معمولاً با درجات متفاوتی از اختلالات متابولیکی و بیماری‌های مختلف همراه است (هدایتی و همکاران، ۱۳۹۵). بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت، چاقی به طور چشمگیری رو به افزایش است، به گونه‌ای که پیش‌بینی می‌شود تعداد افراد چاق و اضافه وزن در سال ۲۰۳۰ به ۱۳۵ میلیون نفر می‌رسد (میرزایی و همکاران، ۱۳۹۴). محققین اختلالات جسمی و روانی بسیار زیادی را در افراد چاق گزارش نموده‌اند (میرزایی و همکاران، ۱۳۹۴). مشکلات جسمی و روانی، محرومیت از خواب، خستگی و دیگر مشکلات بیماری دیابت با افزایش مقاومت به انسولین، اختلال در تحمل گلوکز، افزایش احساس گرسنگی در بافت‌های مختلف بدن انسان همراه است و این اتفاقات در نهایت به کاهش کیفیت زندگی افراد منجر می‌شود (هدایتی و همکاران، ۱۳۹۵). اگرچه مطالعات زیادی در رابطه با اثر دارو‌های مختلف بر کاهش وزن انجام شده است. اما این دارو‌ها همواره با عوارض جانبی بوده‌اند. بنابراین یکی از روش‌های درمانی توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت انجام فعالیت‌های بدنی منظم و طولانی

مدت می باشد (رهبر قاضی و همکاران، ۱۳۹۸؛ محمدی* و همکاران، ۲۰۱۷). در ارتباط با میزان آمادگی جسمانی و اختلالات روانشناختی مطالعات مختلفی انجام شده است، به عنوان مثال مطالعه رهبر قاضی و همکاران بیان نمود که اختلال در خواب و کاهش کیفیت زندگی موجب بروز اختلال در شاخص های متابولیکی می گردد (رهبر قاضی و همکاران، ۱۳۹۸)؛ همچنین مطالعه ای نشان داد که تمرینات ورزشی می تواند موجب بهبود کیفیت خواب و کیفیت زندگی در بیماران روانی بستری شده در مراکز توانبخشی گردد (عطا دخت[†] و همکاران، ۱۳۹۳)؛ مطالعه ای نیز نشان داد اضافه وزن موجب اختلال در کیفیت خواب و کیفیت زندگی می گردد ولی ورزش زومبا موجب بهبود کیفیت خواب در دختران دارای اضافه وزن می شود (زر و همکاران، ۱۳۹۶). اگرچه مطالعات زیادی در ارتباط با تاثیر مطلوب فعالیت بدنی و کیفیت زندگی انجام شده است، با این حال مطالعاتی که در شرایط چاقی انجام شده بسیار محدود و سطحی بوده اند، همچنین اکثر مطالعات انجام شده در گذشته یا از نظر تعداد نمونه های آماری دارای محدودیت بوده اند. با توجه به اهمیت ورزش در میزان سلامت جسمی و روان شناختی، به نظر می رسد نتایج این مطالعه بتواند اطلاعات جامع تری را در اختیار این افراد قرار دهد تا بیشتر به جنبه های زندگی روزمره و سلامتی خود بیاندیشند. لذا با توجه به مطالب ذکر شده در بالا هدف مطالعه حاضر بررسی رابطه بین میزان فعالیت بدنی و کیفیت زندگی در مردان دارای اضافه وزن بود.

روش شناسی

در این مطالعه نیمه تجربی و از نوع علی-مقایسه ای ابتدا پس از کسب مجوز از سازمان های مربوطه ابتدا در مراکز درمانی شهرستان شیراز اطلاعاتی ای مبنی بر انجام تحقیق نصب گردید؛ همچنین با استفاده از اطلاع رسانی های اجتماعی از بین تمام افراد مبتلا به دیابت نوع ۱، در محدوده سن ۴۵ تا ۵۵ سال، که سابقه استفاده از مواد مخدر، داروهای خواب آور و ... را نداشتند، تعداد ۲۰۰ نفر مرد دارای شاخص توده بدنی بیشتر از ۲۵ کیلوگرم بر متر مربع که داوطلب به شرکت در این تحقیق بودند به عنوان نمونه آماری تحقیق حاضر انتخاب شدند. و در جلسه ای توجیهی تمام ابعاد تحقیق برای آزمودنی ها شرح داده شد. و پس از تکمیل فرم رضایت نامه شرکت در تحقیق را امضا نمودند به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. در ادامه برای اندازه گیری میزان فعالیت بدنی در آزمودنی ها از پرسش نامه جهانی میزان فعالیت بدنی (IPAQ) بر اساس مطالعه فرمان بر و همکاران در سال ۲۰۱۷ منتشر شده بود، همچنین بر اساس مطالعات گذشته روایی و پایایی این پرسش نامه در جامعه ایران مورد ارزیابی قرار گرفته بود مورد استفاده قرار گرفت (فرمان بر و همکاران، ۲۰۱۷)؛ همچنین برای ارزیابی میزان کیفیت زندگی آزمودنی ها از پرسش نامه کیفیت زندگی جهانی ۳۶ سوالی استفاده شد. سپس از آزمودنی ها خواسته شد تا با دقت تمام سوالات را پاسخ دهند. در ادامه پس از جمع آوری اطلاعات داده های خام به نرم افزار اکسل منتقل شدند این نکته قابل ذکر است که برای نمره گذاری هر دو پرسش نامه از راهنمای آن پرسشنامه و بر اساس تحقیقات قبل استفاده شد.

روش تجزیه و تحلیل یافته ها

با توجه به اهداف تحقیق حاضر در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد؛ همچنین جهت بررسی طبیعی بودن توزیع یافته ها از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. علاوه بر این با توجه به طبیعی بودن توزیع یافته ها جهت بررسی رابطه بین میزان فعالیت بدنی و کیفیت زندگی از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد.

یافته ها

یافته ها

* Mohammadi

† Atadokht

در ابتدا در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیر های تحقیق ارائه شده است. همچنین در جدول ۲ نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نحوه توزیع داده ها ارائه شده است. در نهایت در جدول شماره ۳ نتایج آزمون همبستگی پیرسون ارائه شده است.

همانگونه که نتایج آزمون کالموگروف اسمیرنوف نشان داد توزیع داده ها نرمال هستند. از این رو برای تجزیه و تحلیل آماری داده ها از آزمون های پارامتریک استفاده شده است. در ادامه نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که ارتباط معنی داری بین کیفیت زندگی و میزان فعالیت بدنی وجود ندارد ($P=0/35$ و $r=-0/24$). همچنین بین میزان فعالیت بدنی با وزن ارتباط معنی داری وجود ندارد ($P=0/84$ و $r=-0/52$).

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد داده های تحقیق و نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون

سن	وزن	قد	کیفیت زندگی	فعالیت بدنی	توزیع کیفیت زندگی		توزیع فعالیت بدنی	
۳۰/۱۸ ± ۶/۹۴	۹۷/۱۲ ± ۶/۳۶	۱۸۰/۲۵ ± ۷/۱۶	۷۰/۳۳ ± ۶/۴۵	۱۷۴۸/۰۰ ± ۵۸۲/۴۶	آماره	معنی داری	آماره	معنی داری
					-۰/۲۴	۰/۳۵	-۰/۵۲	۰/۸۴

بحث

نتایج مطالعه حاضر نشان داد بین میزان فعالیت بدنی و کیفیت زندگی افراد چاق و دارای اضافه وزن ارتباط معنی داری وجود ندارد. به نظر می رسد عدم فعالیت بدنی، عدم پذیرش درمان های پزشکی، افزایش شیوع سایر مشکلات روانشناختی نظیر اضطراب و افسردگی موجب تاثیر منفی در عوامل خود مراقبتی و کاهش کیفیت زندگی در افراد چاق می گردد، که این عوامل خود به اختلالات متابولیکی دامن می زند (نوری آذری و همکاران، ۱۳۹۷). با توجه به نتایج مطالعه حاضر مطالعاتی نیز در این زمینه انجام شده است، همسو با مطالعه حاضر رضایی و همکاران نشان دادند که تمرین هوازی موجب بهبود برخی از پارامتر های خواب و کیفیت زندگی در زنان چاق غیر فعال می شود، هر چند مطالعه این محققین نشان داد که کفایت خواب بهبود معنی داری نداشت (رضایی و همکاران، ۱۳۹۸)؛ از طرفی زر و همکاران در سال ۱۳۹۷ نشان دادند که ارتباط مثبت و معنی داری بین افزایش میزان فعالیت بدنیو کیفیت زندگی در دختران دارای اضافه وزن وجود دارد، به گونه ای که فعالیت ورزشی زومبا موجب افزایش کیفیت زندگی آنها گردید (زر و همکاران، ۱۳۹۶)؛ این یافته با مطالعه حاضر همسو نبود؛ از دلایل ناهمسو بودن نتایج این مطالعه با مطالعه حاضر را می توان تفاوت در جامعه آماری، نوع و میزان فعالیت بدنی اشاره نمود. اما با توجه به نتایج مطالعات پیشین به نظر می رسد عدم در نظر نگرفتن سطح توان مالی، سطح تحصیلات و استفاده از داروهای مختلف که بر حالات روانشناختی تاثیر دارند از محدودیت های تحقیق حاضر بود، از این رو پیشنهاد می گردد در مطالعات آتی توان مالی، سطح تحصیلات و دارو های اثر گذار نیز مورد بررسی قرار گیرند. همچنین با توجه به تفاوت در میزان و نوع فعالیت ورزشی بر شاخص های متابولیکی و شاخص های کیفیت زندگی، عدم توانایی محقق در تعیین نوع فعالیت بدنی آزمودنی ها از محدودیت های دیگر این تحقیق بود؛ از این رو پیشنهاد می گردد در مطالعات آتی نوع و میزان و حتی تعداد جلسات تمرین در هفته و ارتباط آنها با کیفیت زندگی مورد ارزیابی قرار گیرد.

نتیجه گیری

به طور کلی به نظر می رسد با شرایط کنترل وزن تنها به میزان فعالیت بدنی وابسته نیست و انجام مطالعات دیگر مانند تغذیه نیز باید مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

- هدایتی، آروین، پوراسماعیل، علی، غلامپور، یوسف، دهقان، عزیزاله. ارتباط بین اختلالات خواب و سطح هموگلوبین A1C در بیماران مبتلا به دیابت شیرین نوع ۲. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*. ۱۳۹۵; ۵۹(۳): ۱۷۹-۱۸۷. doi: ۱۰.۲۲۰۳۸/mjms.۲۰۱۶.۷۷۱۸
- میرزایی مسعود، اکبری زهرا، فلاح زاده حسین. بررسی ارتباط کمیت و کیفیت خواب با بیماری دیابت. *دوماه نامه علمی - پژوهشی فیض*. ۱۳۹۴; ۱۹(۵): ۴۳۷-۴۳۰
- رهبرقاضی افشین، سیاه‌کوهیان معرفت. بررسی تاثیر اختلالات خواب بر شاخص‌های قلبی عروقی و عملکرد ورزشی در بیماران دیابتی. *نشریه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی البرز*. ۱۳۹۸; ۹(۱): ۷۵-۸۲
- Mohammadi, R., Matin Homaei, H., Azarbayjani, M. A., & Baesi, K. (۲۰۱۷). The Effects of ۱۲ week Endurance Training on glucose amount, Blood insulin and Heart Structure in type ۲ diabetic Rats. *Community Health Journal*, ۹(۳), ۲۹-۳۶.
- Atadokht A, Mohammadi I. Effectiveness of Aerobics Exercises on Sleep Quality of Chronic Psychiatric Patients Admitted in Rehabilitation Center in Ardabil . *JRUMS*. ۲۰۱۵; ۱۴(۱): ۳-۱۴
- Zar, A. (۲۰۱۷). Survey the effect of Zumba training on sleep quality in overweight girls. *The Journal of Qazvin University of Medical Sciences*, ۲۱(۱), ۴۵-۵۲.
- Farmanbar R, Bakhshi F, Afkar A, Akhoondi kolour M. Factors Associated with Physical Activity in Ringleaders of Righteous of Guilan Medical Society Basij Organization: Applying the Transtheoretical Model. *J Mil Med*. ۲۰۱۷; ۱۹(۱): ۴۹-۵۶
- Afkham Ebrahimi A, Ghale Bandi, M, Salehi, M, Kafian Tafti, A, Vakili, Y, Akhlaghi Farsi, E. Sleep Parameters and the Factors Affecting the Quality of Sleep in Patients Attending Selected Clinics of Rasoul-e-Akram Hospital. *RJMS*. ۲۰۰۸; ۱۵: ۳۱-۳۸
- Nouri Azari Z, Aghamohammadi M, Abazari M. Factors Affecting Fatigue in Patients with Type II Diabetes Mellitus Referring to Ardabil Diabetes Clinic. *JHC*. ۲۰۱۹; ۲۰(۴): ۲۸۰-۲۹۱
- Rezaei M, Irandoost K, Taheri M, Mahdavi S. The effect of aerobic exercise and garlic supplement administration on insulin, glucose, and sleep pattern of prediabetic obese women with sleep disorders. *EBNESINA*. ۲۰۱۹; ۲۱(۱): ۵۱-۵۳