

## نوع و مدت فعالیت های فیزیکی خانه داری زنان شاغل در دانشکده های دانشگاه علوم پزشکی ایران

صغری نیکپور\*<sup>۱</sup> افتخارالسادات حاجی کاظمی<sup>۲</sup> حمید حقانی<sup>۳</sup>

### چکیده

در جوامع مختلف مدت زمان صرف شده جهت فعالیت های فیزیکی خانه داری توسط زنان متفاوت است. به طور معمول زنان مسئولیت خرید، طبخ غذا، شستن ظروف و لباس ها، نگهداری و مراقبت از فرزندان، نظافت کلی منزل، مرتب کردن رختخواب ها، نقاشی داخلی ساختمان، و... را به عهده دارند. مسئله مهم این است که زنان شاغل علاوه بر انجام مسئولیت های شغلی و خانه داری باید زمانی را صرف اوقات فراغت و مراقبت از خود نمایند. لذا این پژوهش با هدف تعیین نوع و مدت فعالیت های فیزیکی زنان شاغل در دانشکده های دانشگاه علوم پزشکی ایران، سال ۱۳۸۲ انجام شده است.

این پژوهش از نوع مقطعی است که در آن مدت و نوع فعالیت های فیزیکی خانه داری زنان تعیین شد و ارتباط مدت زمان این فعالیت ها با متغیرهای مداخله گر مورد بررسی قرار گرفت. تعداد نمونه های پژوهش ۳۰۰ نفر بودند که به روش نمونه گیری طبقه ای با تخصیص متناسب از دانشکده های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی به روش تصادفی انتخاب شدند. گردآوری داده ها از طریق خودگزارش دهی و به وسیله پرسشنامه خود ایفا بود. یافته های پژوهش نشان داد که در هفته میانگین ساعت فعالیت های فیزیکی زنان در خانه ۲۹/۵۸ ساعت است. ۸۵/۳ درصد وقت آن ها صرف غذا پختن، ظرف شستن، مرتب کردن وسایل منزل و خرید کردن می شود. نتایج به دست آمده در خصوص عوامل مرتبط با مدت فعالیت های فیزیکی زنان شاغل در محیط خانه و انجام کارهای خانه داری (سن- سطح درآمد خانواده- سطح تحصیلات- وضعیت تاهل- سن آخرین فرزند- شاخص توده بدنی- سیگار کشیدن) نشان داد که میانگین مدت زمان فعالیت های فیزیکی زنان شاغل در محیط خانه و انجام کارهای خانه داری در گروه های سنی مختلف، گروه های مختلف از نظر وضعیت تاهل، سن آخرین فرزند و گروه های با شاخص توده بدنی مختلف متفاوت است (P.V=۰/۰۰۰).

در این پژوهش نوع و مدت فعالیت های فیزیکی خانه داری زنان شاغل در طول یک هفته تعیین گردید. لذا پیشنهاد می شود تحقیقی در مورد الگوی فعالیت های فیزیکی زنان (مدت- تکرار- شدت) نیز انجام گیرد.

**واژه های کلیدی:** نوع فعالیت های فیزیکی خانه داری، مدت فعالیت های فیزیکی خانه داری، زنان شاغل

<sup>۱</sup> عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامائی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران (\* مؤلف مسئول)

<sup>۲</sup> عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامائی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

<sup>۳</sup> عضو هیئت علمی دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

**مقدمه**

فلاح حسنی و مقدم (۱۳۸۰) در ترجمه کتاب کلاندر، بلارد و چاندلر می نویسند: زنان امروزه وظایف متعددی بر عهده دارند که از آن جمله می توان به کارهای خانه داری، مراقبت از خانواده و کار کردن بیرون از خانه اشاره کرد. زنان همچنین نقش های متفاوتی مثل دختر، مادر، همسر، کارمند، رئیس، دوست، همسایه و... دارند. وظایف هر یک از این نقش ها ممکن است فشار و تنشی را در آن ها به وجود آورد. زیرا اغلب برای زنان مشکل است که زمانی را به خود اختصاص دهند و به دلیل وظایف متعدد کمتر اوقات فراغت دارند.

تاکنون تحقیق های زیادی در مورد فعالیت های فیزیکی در اوقات فراغت زنان انجام شده است و در پژوهش های کمتری به بررسی فعالیت های فیزیکی خانه داری پرداخته شده است، بنابر این دسترسی به اطلاعات جدید در مورد نوع و مدت فعالیت های فیزیکی خانه داری می تواند برای انجام مداخلاتی جهت بالا بردن میزان فعالیت های فیزیکی زنان و در نتیجه ارتقاء سلامت جسمی، روانی و اجتماعی آن ها مهم باشد. یکی از این مداخلات بالا بردن میزان آگاهی زنان در مورد عوارض کم تحرکی است. به علاوه با شناسایی مدت و نوع فعالیت های فیزیکی خانه داری می توان مداخلات مناسبی برای کنترل و پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی، عضلانی و استخوانی پیشنهاد کرد (Wilbur و همکاران، ۱۹۹۸). زنان با ایجاد تعادل در انجام فعالیت های فیزیکی خانه داری و تنظیم وقت برای انجام فعالیت های مناسب خانه داری می توانند باعث کنترل وزن،

زمانی را که زنان در جوامع مختلف صرف فعالیت های فیزیکی خانه داری می کنند متفاوت است. بنابر نتایج تحقیق Miller, Wilbur, Handler و Montgomery (۱۹۹۸) از ۱۶۸ ساعت در هفته زنان به طور متوسط ۳۷/۶۷ ساعت (۲۲/۴ درصد) را صرف انجام فعالیت های خانه داری می کنند. نتایج تحقیق Friedenreich, Courmya و Bryant (۱۹۹۶) نیز بیانگر آن بود که میانگین ساعت فعالیت های فیزیکی زنان در هفته برای انجام کارهای خانه داری ۲۸/۳ ساعت بوده است. در مورد نوع فعالیت های فیزیکی خانه داری زنان، نتایج تحقیق Milbur و همکاران (۱۹۹۸) نشان داد ۹۴/۹ درصد مسئولیت خرید را به عهده داشتند، ۹۳/۸ درصد غذا طبخ می کردند و ۹۰/۳ درصد ظروف را می شستند، ۹/۵ درصد رختخوابها را مرتب می کردند، ۲۳/۳ درصد نقاشی داخلی ساختمان را انجام می دادند، ۹۵/۵ درصد اقدام به شستن لباس ها می کردند و ۸۰/۷ درصد نیز نظافت کلی را انجام می دادند. در مورد کارهای باغبانی، ۴۵/۵ درصد زنان کندن علف های هرز، ۳۷/۵ درصد شخم زدن در باغ و ۳۳/۵ درصد چمن زدن را انجام می دادند.

از عوامل مرتبط با فعالیت های فیزیکی خانه داری نتایج تحقیق Sternfeld, Ainsworth و Quesenberry (۱۹۹۹) در کارولینای جنوبی نشان داد که زنان متأهل دارای فرزند کوچک در منزل با تحصیلات دانشگاهی کمتر، میزان فعالیت های خانه داری بیشتری داشته اند.

ارتقاء سلامت جسمی، روانی و اجتماعی، کاهش استرس و ایجاد شادابی بیشتری در خود کردند. بنابر این پژوهشگر به عنوان یکی از اعضای تیم بهداشتی بر آن شد که به مطالعه نوع و مدت فعالیت های فیزیکی خانه داری زنان پردازد تا بتواند با کسب اطلاعات پایه، زمینه را برای انجام تحقیق های بعدی فراهم آورد و تدابیر مناسب بهداشتی برای تأمین سلامت زنان پیشنهاد دهد. لذا این تحقیق با هدف تعیین نوع و مدت فعالیت های فیزیکی زنان شاغل در محیط خانه و انجام کارهای خانه داری و بررسی ارتباط بین مدت این فعالیت ها با متغیرهای مداخله گر انجام گرفته است.

### روش کار

این پژوهش قسمتی از یک مطالعه مقطعی وسیع تر است که به بررسی مدت و نوع فعالیت های فیزیکی خانه داری زنان شاغل در محیط خانه پرداخته است. جامعه این پژوهش کلیه زنان شاغل دارای سواد خواندن و نوشتن بودند که در دانشکده های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی ایران به طور رسمی اشتغال به کار داشتند. نمونه پژوهش به روش نمونه گیری طبقه ای از بین جامعه پژوهش انتخاب شد. بدین ترتیب که هر کدام از دانشکده ها به عنوان یک طبقه در نظر گرفته شد و نمونه ها با تخصیص متناسب به طور تصادفی از هر یک از دانشکده ها انتخاب شدند. با توجه به حجم نمونه لازم که ۳۰۰ نفر تعیین شده بود، ۱۰۹ نفر از دانشکده پزشکی، ۷۴ نفر از دانشکده پرستاری و مامائی، ۳۳ نفر از دانشکده پیراپزشکی، ۱۹ نفر از دانشکده بهداشت، ۴۴ نفر از دانشکده علوم توانبخشی و ۲۱ نفر از دانشکده

مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی انتخاب شدند. پژوهشگر با مراجعه مستقیم به دانشکده ها با نمونه ها ارتباط برقرار کرد و در صورت جلب رضایت آن ها برای شرکت در پژوهش، ابزار گردآوری اطلاعات در اختیار آن ها قرار داده شد. گردآوری داده ها از طریق خود گزارش دهی بوسیله پرسشنامه خود ایفا بود. پرسشنامه در بر گیرنده سؤالات باز و بسته مربوط به فعالیت های فیزیکی خانه داری بود. به علاوه سوالاتی نیز برای بررسی مشخصات واحدهای مورد پژوهش مطرح شده بودند. روش تکمیل پرسشنامه برای نمونه ها توضیح داده شد. پس از تکمیل حضوری، پرسشنامه ها جمع آوری گردید. قد و وزن واحدهای مورد پژوهش توسط پژوهشگر اندازه گیری شد. جهت تعیین اعتبار علمی پرسشنامه از روش اعتبار محتوا و جهت تعیین اعتماد علمی از روش آزمون مجدد استفاده شده است. داده ها از طریق نرم افزار SPSS با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. جهت دستیابی به اهداف پژوهش از آمار توصیفی (توزیع فراوانی نسبی و مطلق، میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی شامل آزمون اندازه های مکرر (repeated measure)، آنالیز واریانس و آزمون تعقیبی شفه (Scheffe) و آزمون تعقیبی LSD (Least Square Different) استفاده شد.

### نتایج

یافته های پژوهش نشان داد که میانگین مدت فعالیت های فیزیکی زنان در هفته در حیطه شغلی ۴۲/۶۶ ساعت با انحراف معیار ۶/۰۹، خانه داری

جدول شماره ۱- توزیع فراوانی نوع و میانگین مدت هر یک از فعالیت های فیزیکی خانه داری در محیط خانه در هفته در

## زنان شاغل

ردیف	نوع فعالیت	فراوانی (درصد)	میانگین مدت (دقیقه)
۱	خرید کردن	۲۶۸ (۸۹/۳)	۱۴۵/۲
۲	سبزی پاک کردن	۲۴۰ (۸۰)	۴۸/۳۳
۳	گوشت خرد کردن	۲۲۷ (۷۵/۷)	۵۹/۲
۴	بسته بندی مواد غذایی	۲۳۱ (۷۷)	۶۸/۰۶
۵	غذا پختن	۲۵۶ (۸۵/۳)	۳۹۵/۳۶
۶	شستن ظروف	۲۸۹ (۹۶/۳)	۲۴۷/۷۳
۷	شیشه پاک کردن	۲۲۶ (۷۵/۳)	۲۴/۶۹
۸	گردگیری کردن	۲۵۸ (۸۶)	۶۴/۵۸
۹	جارو کردن	۲۵۰ (۸۳/۳)	۶۳/۷۱
۱۰	مرتب کردن وسایل منزل	۲۶۶ (۸۸/۷)	۱۴۸/۳۳
۱۱	شستن سرویس های بهداشتی	۲۴۴ (۸۱/۳)	۵۴/۱۵
۱۲	شستن کف زمین و تی کشیدن	۱۸۰ (۶۰)	۳۳/۱۷
۱۳	لباس شستن با ماشین	۲۲۳ (۷۴/۳)	۷/۷۸
۱۴	لباس شستن با دست	۲۰۴ (۶۸)	۴۱/۶۶
۱۵	اتو کردن لباس ها	۲۳۳ (۷۷/۷)	۳۸/۷۳
۱۶	تا کردن لباس ها	۲۳۲ (۷۷/۳)	۲۸/۹۳
۱۷	شستن ماشین	۱۹ (۶/۳)	۲/۱۰
۱۸	مراقبت از کودک	۳۲ (۱۰/۷)	۵۴/۲۶
۱۹	رختخواب انداختن و جمع کردن	۱۵۰ (۵۰)	۲۸/۵۷
۲۰	خیاطی کردن	۹۰ (۳۰)	۱۵/۱۷
۲۱	بافندگی	۱۹ (۶/۳)	۴/۳۲
۲۲	رفو کردن	۲۰ (۶/۷)	۲/۱۰
۲۳	مهمانی رفتن	۲۶۰ (۸۶/۷)	۱۰۲/۸۸
۲۴	سرپرستی امور آموزشی بچه ها	۸۶ (۲۸/۷)	۵۸/۸۳
۲۵	بردن فرزندان به مدرسه	۳۵ (۱۱/۷)	۹/۷۸
۲۶	بردن فرزندان به کلاس های آموزشی و تفریحی	۳۹ (۱۳)	۴/۵۴
۲۷	شستن راه پله	۵۹ (۱۹/۷)	۶/۱۶
۲۸	باغبانی کردن	۲۳ (۷/۷)	۴/۷۳
۲۹	تمیز کردن گلدان ها	۷۶ (۲۵/۳)	۹/۷۷
۳۰	کندن علف های هرز	۱۸ (۶)	۲/۲۰

۲۹/۵۸ ساعت با انحراف معیار ۱۶/۲ و اوقات فراغت ۱۶/۶۸ ساعت بوده است. میانگین ساعات فعالیت های فیزیکی اوقات فراغت ۹/۱ ساعت با انحراف معیار ۴/۶ و میانگین مدت خواب ۴۷/۳۲ ساعت با انحراف معیار ۹/۸۷ بود. میانگین سابقه کار زنان شاغل ۱۴/۰۴ سال با انحراف معیار ۸/۳۱ بود.

نتایج به دست آمده در خصوص نوع و مدت فعالیت های فیزیکی زنان شاغل در محیط خانه و انجام کارهای خانه داری نشان داد میانگین ساعات فعالیت های فیزیکی زنان در هفته در خانه ۲۹/۵۸ ساعت بود. نوع و میانگین مدت هر یک از فعالیت های فیزیکی خانه داری زنان شاغل در محیط خانه طی هفته در جدول شماره (۱) نشان داده شده است.

نتایج به دست آمده در مورد بررسی عوامل مرتبط با میانگین مدت فعالیت های فیزیکی زنان شاغل در محیط خانه و انجام کارهای خانه داری در جدول شماره (۲) نشان داده شده است.

نتایج به دست آمده در مورد بررسی عوامل مرتبط با مدت فعالیت های فیزیکی زنان شاغل در محیط خانه به قرار زیر است: جهت بررسی مدت فعالیت های فیزیکی خانه داری در محیط خانه برحسب سن زنان شاغل از آزمون آنالیز واریانس استفاده شد، نتیجه این بود که میانگین مدت زمان فعالیت های فیزیکی زنان شاغل در محیط خانه در گروه های سنی مختلف، متفاوت است و میانگین ساعات فعالیت های فیزیکی زنان شاغل در محیط خانه در گروه سنی ۱۹-۲۹ سال کمتر از سایر گروه ها بود.

جدول شماره ۲- میانگین و انحراف معیار مدت فعالیت های فیزیکی خانه داری زنان شاغل در محیط خانه در هفته برحسب عوامل مرتبط

نتیجه آزمون	$\bar{X} \pm SD$	متغیر
F=۲/۴۲ p=۰/۰۰۰	۱۹/۰۷ ± ۱۳/۲ ۲۷/۸ ± ۱۶/۰۶ ۳۶/۴ ± ۱۵/۴ ۳۰/۱۶ ± ۱۳/۸	سن ۱۹-۲۹ ۳۰-۳۹ ۴۰-۴۹ ۵۰-۵۹
F=۲/۴۲۳ p=۰/۰۰۶	۳۰/۲ ± ۱۲/۶ ۳۶/۶ ± ۱۳/۴ ۲۶/۳ ± ۱۴/۲ ۳۰/۸۵ ± ۱۷/۵	سطح تحصیلات ابتدائی راهنمائی و دبیرستان دیپلمه دانشگاهی
F=۳۲/۹۴ p=۰/۰۰۰	۳۶/۳ ± ۱۴/۲ ۱۶/۰۹ ± ۱۱/۶ ۲۶/۱ ± ۱۰/۳ ۲۴/۵ ± ۱۴/۶	وضعیت تأهل متأهل مجرد مطلقه بیوه
F=۱۰/۴۳ p=۰/۰۰۰	۴۳/۸ ± ۲۲/۵ ۳۷/۹ ± ۱۰/۲ ۳۹/۰۳ ± ۱۳/۷ ۳۵/۰۳ ± ۱۴/۸ ۱۹/۹ ± ۱۲/۵	سن آخرین فرزند قبل ازمدرسه مدرسه- نوجوان حوان بالغ بدون فرزند
F=۳/۵۵ p=۰/۰۰۰	۱۹/۶ ± ۱۴/۳ ۲۸/۰۳ ± ۱۶/۰۱ ۳۲/۴ ± ۱۵/۵ ۴۰/۱ ± ۱۴/۲	شاخص توده بدنی کمتر از ۲۰ ۲۰-۲۵ ۲۵-۳۰ ۳۰-۴۰
F=۰/۲۲۶ p=۰/۷۹	۳۱/۰۵ ± ۱۶/۹ ۲۹/۲ ± ۱۵/۳ ۲۹/۷ ± ۱۹/۰۲	سطح درآمد خانواده پائین متوسط خوب
F=۰/۰۸۲ p=۰/۷۷	۳۱/۶ ± ۱۳/۴ ۲۹/۵ ± ۱۶/۳	سیگار کشیدن بله خیر

این بود که بین میانگین مدت زمان فعالیت های فیزیکی زنان شاغل در محیط خانه با سطوح مختلف تحصیلی اختلاف معنی داری از نظر آماری وجود نداشت.

جهت بررسی مدت فعالیت های فیزیکی خانه داری در محیط خانه بر حسب وضعیت تاهل زنان شاغل از آزمون آنالیز واریانس استفاده شد، نتیجه این بود که میانگین مدت زمان فعالیت های فیزیکی زنان شاغل در محیط خانه با وضعیت تاهل متفاوت است و میانگین ساعات فعالیت های فیزیکی زنان متأهل در محیط خانه بیشتر از سایر گروه ها بود.

جهت بررسی مدت فعالیت های فیزیکی خانه داری در محیط خانه بر حسب سن آخرین فرزند از آزمون آنالیز واریانس استفاده شد، نتیجه این بود که میانگین مدت زمان فعالیت های فیزیکی زنان شاغل در محیط خانه با سن آخرین فرزند متفاوت است و میانگین ساعات فعالیت های فیزیکی زنان بدون فرزند در محیط خانه کمتر از سایر گروه ها بود.

جهت بررسی مدت فعالیت های فیزیکی خانه داری در محیط خانه بر حسب شاخص توده بدنی از آزمون آنالیز واریانس استفاده شد، نتیجه این بود که میانگین مدت زمان فعالیت های فیزیکی زنان شاغل در محیط خانه بر حسب شاخص توده بدنی متفاوت است و میانگین ساعات فعالیت های فیزیکی زنان با شاخص توده بدنی کمتر از ۲۰، از سایر گروه ها کمتر بود.

جهت بررسی مدت فعالیت های فیزیکی خانه داری در زنان شاغل بر حسب متغیرهای سطح درآمد خانواده و سیگار کشیدن زنان از آزمون آنالیز

جهت بررسی مدت فعالیت های فیزیکی خانه داری در محیط خانه بر حسب سطح تحصیلات زنان شاغل از آزمون آنالیز واریانس استفاده شد، نتیجه

واریانس استفاده شد. نتایج گویای آن بود که بین این متغیرها با مدت فعالیت های فیزیکی خانه داری اختلاف معنی دار آماری وجود نداشت.

در نهایت جهت بررسی مدت فعالیت های فیزیکی خانه داری در محیط خانه بر حسب سیگار کشیدن زنان شاغل نیز از آزمون آنالیز واریانس استفاده شد، نتیجه این بود که بین میانگین مدت زمان فعالیت های فیزیکی زنان شاغل در محیط خانه در گروه های سیگاری و غیرسیگاری اختلاف معنی داری از نظر آماری وجود نداشت.

### بحث و نتیجه گیری

نتایج به دست آمده در خصوص نوع و مدت فعالیت های فیزیکی زنان شاغل در خانه نشان داد که میانگین ساعت فعالیت های فیزیکی زنان به طور هفتگی در خانه ۲۹/۵۸ ساعت بود. حال آن که نتایج تحقیق Wilbur و همکاران (۱۹۹۸) در شیکاگو نشان داد که زنان به طور متوسط در هفته ۳۷/۷ ساعت صرف فعالیت های خانه داری می کنند. نتایج تحقیق Friedenreich و همکاران (۱۹۹۶) در کانادا نیز مبین آن بود که میانگین ساعت فعالیت های فیزیکی زنان در هفته در خانه ۲۸/۳ ساعت می باشد، که این تعداد ساعت به نتیجه حاصل از تحقیق حاضر نزدیک است. البته در زمینه ساعات مربوط به امور خانه داری زنان در منزل استاندارد مشخصی وجود ندارد اما با توجه به شاغل بودن زنان لازم است کارهای خانه داری به صورتی تنظیم شوند که تعادلی بین فعالیت های داخل و خارج از منزل به وجود آید. این تعادل تا حدودی با مشارکت همسر و یا سایر اعضاء خانواده قابل دستیابی است.

نتایج به دست آمده در خصوص عوامل مرتبط با مدت فعالیت های فیزیکی زنان شاغل در محیط خانه و انجام کارهای خانه داری نشان داد که میانگین مدت زمان فعالیت های فیزیکی زنان شاغل در محیط خانه و انجام کارهای خانه داری در گروه های سنی مختلف، گروه های مختلف از نظر سن وضعیت تأهل، گروه های مختلف از نظر سن آخرین فرزند و گروه های مختلف از نظر شاخص توده بدنی متفاوت است به طوری که میانگین ساعات فعالیت های فیزیکی زنان شاغل در محیط خانه در هفته در زنان با گروه سنی ۱۹-۲۹ سال، در زنان با شاخص توده بدنی کمتر از ۲۰، در زنان بدون فرزند نسبت به سایر زنان کمتر و در زنان متأهل این میانگین بیشتر بود ( $P=0/000$ ). میانگین مدت زمان فعالیت های فیزیکی خانه داری زنان شاغل در گروه های مختلف از نظر سطح تحصیلات و سطح درآمد خانواده، سیگاری بودن یا نبودن زنان اختلاف معنی دار آماری نداشت. در مورد عوامل مرتبط با فعالیت های فیزیکی خانه داری، نتایج تحقیق Sternfeld و همکاران (۱۹۹۹) در کارولینای جنوبی نشان داد که زنان متأهل دارای فرزند کوچک در منزل و با تحصیلات دانشگاهی کمتری، فعالیت های خانه داری بیشتری داشتند. نتایج تحقیق Wilbur و همکاران (۱۹۹۸) با استفاده از آزمون کای اسکوئر نشان داد که از بین عوامل تأثیرگذار در فعالیت های خانه داری زنان، تنها ارتباط معنی داری بین فعالیت های فیزیکی خانه داری و وضعیت تاهل وجود داشته است. به طوری که ۶۱ درصد زنان متأهل الگوی فعالیت فیزیکی

مداوم داشتند و ۷۰ درصد خانم های غیر متأهل گاهگاهی فعالیت فیزیکی داشتند.

یافته های پژوهش نشان داد که میانگین فعالیت های فیزیکی خانه داری در زنان متأهل از زنان مجرد بیشتر بود. لذا به زنان متأهل توصیه می شود که ضمن انجام امور خانه داری با تنظیم وقت جهت پرداختن به فعالیت های فیزیکی به سلامت جسمی و روحی خود توجه بیشتری داشته باشند. به زنان مجرد و بدون فرزند توصیه می شود که در صورت کم تحرکی در منزل، لازم است کمبود فعالیت خود را با انجام حرکات فیزیکی مناسب در اوقات فراغت جبران کنند.

یافته های پژوهش نشان داد که میانگین مدت فعالیت های فیزیکی زنان در هفته در حیطه شغلی ۴۲/۶۶ با انحراف معیار ۶/۰۹، و در خانه داری ۲۹/۵۸ با انحراف معیار ۱۶/۲ بوده است که نشانگر آن است زنان از مدت ۱۶۸ ساعت موجود در هفته، ۷۲/۲۴ ساعت را در دو حیطه شغلی و خانه داری صرف می کنند و همان طوری که فلاح حسنی و مقدم (۱۳۸۰) در ترجمه کتاب کلاندر، بلارد و چاندلر می نویسند: زنان امروزه وظایف متعددی بر عهده دارند که می توان به کارهای خانه داری، مراقبت از خانواده، کار کردن بیرون از خانه اشاره کرد. زنان همچنین نقش های متفاوتی مثل دختر، مادر، همسر، کارمند، رئیس، دوست، همسایه و... دارند. مسئولیت انجام هر یک از این وظایف ممکن است فشار و تنشی را در زنان پدید آورد. به دلیل تعدد نقش ها، اغلب برای زنان شاغل مشکل است که زمانی را به خود اختصاص دهند، لذا آن ها اوقات فراغت کمتری دارند.

یافته ها نشان داد که در هفته میانگین ساعات فعالیت های فیزیکی مربوط به اوقات فراغت زنان شاغل ۹/۱ ساعت با انحراف معیار ۴/۶ بود. این در حالی است که برنامه ریزی برای اوقات فراغت یکی از مناسب ترین روش ها برای دستیابی به آرامش و آسایش، جبران صدمات جسمی و روانی ناشی از هیجانات مداوم کار و نیز رها شدن از کسالت ناشی از یکنواختی در انجام وظایف روزانه است که در نهایت رشد و شکوفائی شخصیت و تقویت قدرت ابتکار و خلاقیت افراد را سبب می شود. بنابراین کارکنان تیم بهداشتی می توانند با استفاده از نتایج این پژوهش، نقش مؤثری در جهت آموزش نحوه تنظیم وقت و حفظ تعادل بین انجام کارهای خانه داری، شغلی و اوقات فراغت ایفا نمایند. زیرا افزایش میزان فعالیت های مربوط به اوقات فراغت برای ارتقاء سلامت جسمی، روانی و اجتماعی زنان ضروری است. همچنین آگاهی دادن به زنان در مورد عوارض کم تحرکی، بسیار با اهمیت است. زنان باید به استفاده صحیح از اوقات فراغت تشویق شوند. به این منظور گسترش برنامه هائی همچون سفرهای دسته جمعی، توجه اساسی به فعالیت های ورزشی و ایجاد نشاط روحی بسیار با اهمیت است و به زنان کمک می کند که در انجام کلیه وظائف موفق تر باشند.

یافته های پژوهش نشان داد که مدت زمان فعالیت های شغلی زنان بیشتر از فعالیت های خانه داری بود. بنابراین توجه مسئولین به این نکته جلب می گردد که در محیط کار نیز باید مدت زمانی به عنوان ساعت فراغت و تفریح در نظر گرفته شود تا زنان به توانند با انجام فعالیت های

**منابع**

کلاندر، چریل. بلارد، دنی. چاندلر، سینتیا (۱۳۸۰). بهداشت زنان از دوران نوزادی تا یائسگی. مترجمین: کبری فلاح حسنی و مریم مقدم. تهران: انتشارات شهرآب. ص ۶۸

Friedenreich, C.M., Courmya, S.K., Bryant, E.H. (1996). The lifetime total physical activity questionnaire: development and reliability. Official Journal of the American College of Sports Medicine. 30(2), 266-74.

Sternfeld, B., Ainsworth, B.E., Quesenberry, C.P. (1999). Physical activity patterns in a diverse population of women. Preventive Medicine, 28(3), 313-23.

Wilbur, J., Miller, A.M., Montgomery, A., Handler, P. (1998). Women's physical activity patterns: Nursing Implications. Journal of Jognn, 27(4), 383-392.

مناسب جسمی از ساعت فراغت خود در محیط کار به بهترین نحو ممکن سود برند و با کسب انرژی و نشاط بیشتر بازده کاری بهتری در محیط شغلی و خانه داری داشته باشند. با توجه به یافته های پژوهش پیشنهاد می گردد که تحقیقی در مورد الگوی فعالیت های فیزیکی زنان (مدت- تکرر- شدت) نیز انجام گیرد.

**تقدیر و تشکر**

بدینوسیله از معاونت محترم پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایران، سرکار خانم رحیمی ها، مسئولین و معاونین محترم دانشکده پرستاری و مامایی ایران و کلیه عزیزانی که در انجام این پژوهش مرا یاری نموده اند تشکر و قدردانی می گردد.



# STUDY OF THE KIND AND DURATION OF TIME OF HOUSEHOLD PHYSICAL ACTIVITIES AMONG EMPLOYED WOMEN IN COLLEGES OF IRAN UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

*S. Nikpour, M.S.<sup>\*1</sup> F. Haji Kazemy, M.S.<sup>2</sup> H. Haghani, M.S.<sup>3</sup>*

## ABSTRACT

Undoubtedly, the time that women spend for household physical activities is varied in different countries. They do shopping, cooking, dish and cloth washing, child care, general cleaning, bed making, painting and etc. while, there is no standard time for doing household physical activities, it is important that employed women pay attention to their leisure time and self care.

To assess the kind and time of household physical activities in employed women a cross sectional study was carried out with 300 women selected through stratified and random sampling method and data were gathered through questionnaires.

Finding indicated that the mean of hours women spent for household activities within a week was 29.58. Most of the contributors said that they spent time on cooking, dish washing, organizing their houses and shopping. We found a significant relation between the mean of hours and age, marital status, the age of the last child and body mass index (B.M.I) (P=0.000), it means that the mean of hours was less in women between 19-29 years of age, B.M.I<20 and those without children and more in married women. Furthermore, significant relations were not found with income, educational level and smoking habit

Determining the pattern of household activities, we recommend another study to be conducted on the duration, frequency and intensity of household physical activities.

**Key Words:** Household physical activities, Employed women

---

<sup>1</sup> Senior lecturer, School of Nursing and Midwifery, Iran University of Medical and Health Services, Tehran, Iran (\*Corresponding author)

<sup>2</sup> Senior Lecturer, School of Nursing and Midwifery, Iran university of Medical and Health services, Tehran, Iran

<sup>3</sup> Senior Lecturer , school of Management and Medical Information , Iran University of Medical Science and Health Services, Tehran, Iran