

چکیده

زمینه و هدف: در جهت بهبود عادات غذایی و فعالیت بدنی و نیز اتخاذ استراتژی‌های مناسب در راستای کاهش چاقی و اضافه وزن در قشر فعال جامعه از جمله کارمندان و با توجه به اهمیت این عوامل بر سلامتی افراد، بررسی وضعیت تغذیه و فعالیت بدنی این گروه مهم لازم و حیاتی می‌باشد. بنابراین، هدف از مطالعه حاضر بررسی رابطه سطح فعالیت بدنی، وضعیت تغذیه‌ای و شاخص توده بدنی در کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان بود.

روش شناسی: مطالعه حاضر از نوع توصیفی می‌باشد و جامعه آماری آن را کلیه کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان تشکیل دادند. تمامی کارکنان مرد (۱۶۰ نفر) پرسشنامه‌های مرتبط با سطح فعالیت بدنی (بک) و یادآمد ۲۴ ساعته خوراک را تکمیل نموده و به محقق تحویل دادند. از آمار توصیفی (فراوانی - میانگین - درصد) و آمار استنباطی برای مقایسه نمره پرسشنامه با نورم مرجع آن و همچنین جهت محاسبه وضعیت تغذیه‌ای از نرم افزار N4 استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها می‌توان اذعان نمود که وضعیت شاخص توده بدنی و سطح فعالیت بدنی کارکنان مرد دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان خوب نبود؛ هرچند میزان کالری دریافتی آن‌ها با توجه به سطح فعالیت بدنی بالا می‌باشد. در این مطالعه رابطه معناداری بین وضعیت تغذیه‌ای و سطح فعالیت بدنی کارکنان مرد دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان مشاهده نشد ($r = -0.07$, $p = 0.06$). همچنین رابطه معناداری بین شاخص توده بدنی و سطح فعالیت بدنی ($r = -0.08$, $p = 0.01$) و میزان کالری دریافتی ($r = 0.03$) کارکنان مرد دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان وجود دارد. ($r = 0.079$, $p = 0.01$)

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج مطالعه حاضر می‌توان اذعان نمود که کارکنان مرد دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان دارای اضافه وزن بوده و به نسبت میزان بالای انرژی دریافتی فعالیت بدنی پایینی دارند و این نکته حاکی از آن است که پایین بودن سطح فعالیت بدنی همراستا با بالا رفتن میزان شاخص توده بدنی و به تبع آن چاقی و اضافه وزن می‌باشد.

واژه های کلیدی: فعالیت بدنی، تغذیه، شاخص توده بدنی، اضافه وزن