

## عنوان مقاله:

نگاهی به ابعاد مختلف سبک زندگی بزرگسالان دارای اضافه وزن

## محل انتشار:

دومین همایش ملی روانشناسی و سلامت با محوریت سبک زندگی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

حبیب هادیان فرد - استاد بخش روانشناسی بالینی، دانشگاه شیراز

زیبا کبیری - کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه شیراز

مهتاش سپهری نیا - کارشناسی روانشناسی بالینی، دانشگاه شیراز

محمدرضا ربیعی - دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه شیراز

## خلاصه مقاله:

هدف: این پژوهش با هدف بررسی نیمرخ ابعاد مختلف سبک زندگی و نمایه ی توده بدنی در بزرگسالان به دنبال رژیم لاغری انجام شده است. نمونه پژوهش گروهی از مراجعه کنندگان برای دریافت رژیم غذایی با  $BMI > 25$  و بالاتر بودند. روش: برای این مطالعه توصیفی-همبستگی، نمونه ایی از میان زنان و مردان مراجع به یکی از کلینیک های تخصصی تغذیه در شهر شیراز 100 نفر به روش نمونه گیری غیر تصادفی هدفمند انتخاب شده است. برای جمع آوری داده ها، به پرسشنامه سبک زندگی لعلی پاسخ دادند. سپس داده های جمع آوری شده با استفاده از نسخه بیست و پنجم نرم افزار آماری SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته ها: یافته های این پژوهش نشان می دهد مردان در تمامی ابعاد سبک زندگی بجز سلامت اجتماعی و سلامت معنوی نمرات کمتری رانسبت به زنان کسب کرده اند؛ همچنین میانگین نمرات هر دو گروه در ابعاد مختلف سبک زندگی، بجز ابعاد پیشگیری از بیماری ها، سلامت اجتماعی و سلامت روانشناختی بیانگر سبک نامطلوب زندگی آن هاست. نتیجه گیری: با استنتاج به نتایج این پژوهش و پژوهش های مشابه می توان نتیجه گرفت، با تأیید رابطه بین ابعاد سبک زندگی، خصوصاً ابعاد ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، سلامت روانشناختی و سلامت محیطی با نمایه ی توده بدن، ایجاد تغییرات مثبت در جهت ارتقای سددبک زندگی، بر کاهش نمایه توده بدنی و سلامت جسمانی و روانشناختی افراد تأخیرگذار خواهد بود؛ از این رو لازم است با برنامه ریزی صحیح و مستمر فردی و گروهی در جهت اصلاح سبک زندگی در کنار رژیم های غذایی کنترل وزن اقدام شود.

## کلمات کلیدی:

سبک زندگی، نمایه ی توده بدنی، رژیم غذایی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1160864>

