

عنوان مقاله:

پیش بینی اضطراب ناشی از کرونا و کیفیت زندگی در دوران پاندمی کووید-۱۹ بر اساس میزان مشارکت و حجم و شدت تمرینات ورزشی و ترکیب بدنی

محل انتشار:

دوفصلنامه جامعه شناسی و مدیریت سبک زندگی، دوره 8، شماره 19 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

نویسندگان:

مصطفی خانی - دانشگاه تبریز

بهزاد بهزادنیا - دانشگاه تبریز

ساناز صلاح پور - دانشگاه تبریز

کیمیا صدر - آموزش و پرورش

خلاصه مقاله:

پاندمی ویروس کرونا باعث افزایش استرس های روان شناختی و کاهش کیفیت زندگی شده است. هدف این پژوهش بررسی رابطه بین میزان مشارکت و شاخص های سلامت با اضطراب ناشی از کرونا و کیفیت زندگی بود. بدین ترتیب، تعداد ۸۴۰ نفر (میانگین سنی ۴۷/۸ ± ۸۵/۲۷ سال، وزن ۸۷/۹ ± ۵/۷۵ کیلوگرم، قد ۱۷۱ ± ۳/۵ و شاخص توده بدنی ۲۵/۳ ± ۷۳/۲۵ کیلوگرم/متر مربع) در دامنه سنی ۱۸-۴۰ ساله در شهر تبریز انتخاب و پرسشنامه های مورد نظر را تکمیل کردند. از روش های آماری همبستگی و رگرسیون گام به گام برای تحلیل داده ها استفاده شد. نتایج آزمون رگرسیون نشان داد که مشارکت در برنامه های ورزشی به طور معنی داری اضطراب کرونا را تبیین کرد. نتایج همچنین نشان داد که مشارکت در برنامه های ورزشی، حجم تمرین و شاخص توده بدنی، به طور معنی داری کیفیت زندگی را تبیین کرد. مشارکت در برنامه های فعالیت بدنی در دوران همه گیری کرونا می تواند بعنوان یک فاکتور مهم در کنترل اضطراب و بالابردن کیفیت زندگی مورد توجه قرار گیرد. تحقیق حاضر ملزومات کلیدی به جهت اثربخشی رفتارهای سالم (فعال) در دوران کرونا دارد.

کلمات کلیدی:

پاندمی کرونا، کیفیت زندگی، اضطراب، حجم و شدت تمرینات، شاخص توده بدنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1643756>

