

عنوان مقاله:

بررسی رفتار ورزشی دانشجویان پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان بر اساس مدل مراحل تغییر و ارتباط آن با خودکارآمدی

محل انتشار:

مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، دوره 13، شماره 4 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

محمد اسدپور

محمود شیخ فتح الهی

رضا گوجانی

سعید راضی

فاطمه ترکاشوند

بابک حسنلوئی

سمانه بهادر

خلاصه مقاله:

۱ vml gte] چکیده زمینه و هدف: علی رغم مزایای فراوان ورزش، بسیاری از دانشجویان فعالیت فیزیکی کافی ندارند. با توجه به این که الگوی مراحل تغییر، به عنوان یک مدل جامع شناخته شده در زمینه ورزش است و خودکارآمدی یکی از سازه های اصلی این الگو می باشد، این مطالعه با هدف بررسی رفتار ورزشی دانشجویان پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان بر اساس مدل مراحل تغییر و رابطه آن با خودکارآمدی انجام گرفت. مواد و روش ها: در این مطالعه مقطعی ۲۸۴ نفر از دانشجویان پیراپزشکی شرکت کردند. ابزار جمع آوری اطلاعات، پرسش نامه چهار قسمتی شامل اطلاعات فردی و دموگرافیک، سوالات مربوط به سطح رفتار ورزشی، سوالات رفتار ورزشی و فعالیت جسمانی و خودکارآمدی در ورزش بود. ارتباط بین متغیرها با استفاده از آزمون های آماری من ویتنی

ل، کروسکال والیس H و ضریب همبستگی اسپیرمن (rs) بررسی گردید. یافته ها: از میان ۲۸۴ نفر شرکت کننده در مطالعه ۸۱ نفر (۵/۲۸٪) پسر و ۲۰۳ نفر (۵/۷۱٪) دختر بودند و میانگین سنی آن ها ۲۳/۲۰±۳/۲ سال بود. از کل این افراد، ۲۲ نفر (۳/۲۵٪) در مرحله پیش تفکر، ۸۰ نفر (۲/۲۸٪) در مرحله تفکر، ۵۱ نفر (۱/۸٪) در مرحله آمادگی، ۳۹ نفر (۷/۱۳٪) در مرحله عمل، ۱۵ نفر (۳/۵٪) در مرحله حفظ و نگهداری، ۲۰ نفر (۰/۷٪) در مرحله انتهایی و ۷ نفر نامشخص بودند. نتایج مطالعه ارتباط معنی داری را بین خودکارآمدی و متغیرهای مراحل تغییر (>۰۰۱/۰p)

و رفتار ورزشی نشان داد. نتیجه گیری: بر اساس نتایج این مطالعه، خودکارآمدی نقش مهمی در انجام ورزش دارد و از طرف دیگر رابطه خودکارآمدی دانشجویان با مراحل تغییر رفتار ورزشی حاکی از افزایش خودکارآمدی دانشجویان با پیشرفت مراحل تغییر رفتار می باشد که این نتایج حاکی از ارتباط دو سویه و مستقیم خودکارآمدی و فعالیت ورزشی می باشد. واژه های کلیدی: دانشجویان، الگوی مراحل تغییر، رفتار ورزشی، خودکارآمدی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

کلمات کلیدی:

Students, Stages of changes, Exercise behavior, Self-efficacy, Rafsanjan University of Medical Sciences
دانشجو، الگوی مراحل تغییر، رفتار ورزشی، خودکارآمدی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1710717>



