

عنوان مقاله:

وضعیت آگاهی، نگرش و عملکرد فعالیت جسمانی دانشجویان خوابگاهی

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات آموزش علوم ورزشی، دوره 1، شماره 2 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

سعید ارشم - گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

کامران شاهدوست - گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

پیشینه و اهداف: صرف نظر از مزایای مشخص سبک زندگی فعال، کمبود فعالیت های جسمانی مسئله ای جدی در قشرهای مختلف جامعه از جمله جوانان است. هدف این پژوهش بررسی میزان آگاهی، نگرش و سطح فعالیت جسمانی دانشجویان ساکن خوابگاه های دانشگاه خوارزمی بود. روش ها: طبق یک طرح مقطعی، ۲۸۸ دانشجوی ساکن در خوابگاه (۱۸۹ دختر و ۹۹ پسر) به صورت تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه های آگاهی، نگرش و میزان فعالیت جسمانی را تکمیل کردند. از مقیاس DASS-۲۱ نیز جهت ارزیابی حالات افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان استفاده شد. داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS۲۲ در سطح معنی داری ۵/۰ تجزیه و تحلیل گردید. یافته ها: میانگین آگاهی، نگرش و میزان فعالیت های جسمانی دانشجویان در سطوح متوسط، بالا و نامطلوب بود، اما از لحاظ افسردگی، اضطراب و استرس، سلامت روانی مناسبی داشتند. نتایج تحلیل آماری تفاوت معنا داری بین نمرات آگاهی، نگرش و سلامت روانی پسران و دختران نشان نداد، اما سطح فعالیت جسمانی پسران بالاتر بود. همچنین، نگرش و سطح فعالیت جسمانی دانشجویان در طول هفته به ترتیب با مولفه های سلامت روانی و جنسیت ارتباط معنا داری داشت اما ارتباط آماری معنا داری بین سایر متغیرها یافت نشد. نتیجه گیری: به طور کلی، به دلیل شیوع کم تحرکی در دانشجویان، شناخت شیوه های افزایش آگاهی و میزان فعالیت جسمانی آن ها ضروری است.

کلمات کلیدی:

آگاهی، دانشجو، سلامت روان، فعالیت جسمانی، نگرش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1895687>

