

## عنوان مقاله:

بررسی رابطه بین میزان فعالیت های بدنی با سلامت دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد (مورد مطالعه: دانشکده ادبیات و علوم انسانی دکتر علی شریعتی)

## محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اهواز (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

پژمان ابراهیمی سیریزی - کارشناس ارشد، گروه علوم اجتماعی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، خراسان رضوی، ایران

غلامرضا حسنی درمیان - استادیار، گروه علوم اجتماعی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، خراسان رضوی، ایران

محمدعلی ابراهیمی سیریزی - کارشناس، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زرنند، زرنند، کرمان، ایران.

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: با اذعان به نقش ورزش و فعالیت های بدنی در ارتقای سلامت، مقاله حاضر به بررسی رابطه بین میزان فعالیت های بدنی با سلامت دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد پرداخته است. ارتباط میان فعالیت های بدنی و ابعاد آن ( شاخص فعالیت شغلی، اوقات فراغت و ورزش) با سلامت دانشجویان، از مهمترین اهدافی بود که در پژوهش حاضر دنبال شد. روش کار: در این پژوهش با به کارگیری روش پیمایش، از پرسشنامه استاندارد سلامت SF\_36 و پرسشنامه فعالیت بدنی بک (1982) به عنوان ابزار گردآوری داده ها استفاده شد و پرسشنامه در میان 370 نفر دانشجو که به عنوان نمونه آماری، با روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شده بودند، توزیع گردید. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد. یافته ها: نتایج پژوهش نشان داد که بین میزان فعالیت های بدنی با سلامت دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد؛ بدین معنا با افزایش میزان فعالیت های بدنی، دانشجویان از سطح سلامت بالاتری برخوردار خواهند بود. رابطه فعالیت های بدنی با بعد روانی \_ اجتماعی سلامت نسبت به بعد جسمانی، از ضریب همبستگی بالاتری برخوردار بود (534/0). از بین ابعاد فعالیت های بدنی، شاخص ورزش (543/0) بیشترین همبستگی را با سلامت داشت. و در نهایت نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه تحقیق نشان داد متغیرهای مستقل مجموعاً 21/0 درصد از واریانس متغیر وابسته (سلامت) را تبیین می کنند. نتیجه گیری: در مجموع نتایج تحقیق نشان داد که فعالیت بدنی و ورزش یک شیوه مفید و موثر در افزایش سلامت می باشد.

## کلمات کلیدی:

فعالیت های بدنی، سلامت، بعد روانی \_ اجتماعی سلامت، شاخص ورزش، دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/813131>

