

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



PROPOSAL

پروپوزال

مركز آموزش پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

کارگاه آنلاین پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی



مركز آموزش روش تحقیق و مقاله نویسی علوم انسانی

کارگاه آنلاین روش تحقیق و مقاله نویسی علوم انسانی



مركز آموزش آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترکیه های جستجو

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترکیه های جستجو



## فعالیت بدنی و عزت نفس:

### بررسی روابط مستقیم و غیرمستقیم مرتبط با مکانیزم‌های روانشناختی و جسمانی

سید حجت زمانی ثانی<sup>۱</sup>، زهرا فتحی رضائی<sup>۲</sup>، سرج برند<sup>۳</sup>

۱. گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران؛ ۲. گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران؛ ۳. کلینیک روانشناسی دانشگاه بازل، مرکز ناتوانی های عاطفی، استرس و خواب، بازل، سوئیس

آدرس ایمیل نویسنده مسئول: hojjatzamani8@gmail.com

**مقدمه:** جوامع علمی و مردم عادی ادعا دارند که فعالیت بدنی روی عملکردهای روانشناختی و بویژه عزت نفس تأثیر دارد، به طوری که مبانی زیربنایی مکانیزم های روان شناختی آن بسیار پیچیده است (۱-۵). هدف تحقیق حاضر بررسی روابط بین فعالیت بدنی و عزت نفس با معرفی متغیرهای تعدیل کننده شاخص توده بدنی، ادراک آمادگی بدنی و تصویربدنی بود.

**روش‌شناسی:** بدین منظور ۲۶۴ بزرگسال (۱۸۷ مرد و ۷۷ زن) پرسشنامه های ویژگی های فردی، فعالیت بدنی، عزت نفس ادراک آمادگی بدنی و تصویر بدنی را تکمیل کردند. داده ها با استفاده از SPSS v. 20 برای بررسی میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی پیرسون تحلیل شدند و مدل تحلیل مسیر به منظور تخمین ضرایب با استفاده از نرم افزار LISREL v8.5 انجام شد.

**نتایج:** فعالیت بدنی به طور مستقیم و غیر مستقیم با عزت نفس رابطه داشت. همه متغیرها با طور معنی داری با همدیگر ارتباط داشتند. شاخص توده بدنی نتوانست به طور مستقیم یا غیر مستقیم عزت نفس را پیش بینی کند، اما شاخص توده بدنی اثر مستقیمی روی ادراک آمادگی بدنی و تصویر بدنی و همچنین اثر غیر مستقیم روی تصویر بدنی داشت. علاوه براین ادراک آمادگی بدنی اثر مستقیم روی تصویر بدنی و عزت نفس، و تصویر بدنی اثر مستقیمی روی عزت نفس داشت.

**بحث و نتیجه‌گیری:** الگوی نتایج پیشنهاد کردند که در بین نمونه مورد بررسی، فعالیت بدنی اثر مستقیم و غیر مستقیم روی عزت نفس دارد، به طوری که ادراک آمادگی بدنی و تصویر بدنی و نه شاخص توده بدنی نقش مهمی روی عزت نفس داشتند. براین اساس می توان گفت که فعالیت بدنی منظم در افراد بزرگسالی که عزت نفس پایینی دارند بایستی افزایش داده شود.

**واژه‌های کلیدی:** فعالیت بدنی، عزت نفس، ادراک آمادگی بدنی، تصویر بدنی، بزرگسالان

منابع:

- Altıntaş A, Aşçı F, Kin-İşler A, Güven-Karahan B, Kelecek S, Özkan A, et al. The role of physical activity, body mass index and maturity status in body-related perceptions and self-esteem of adolescents. *Annals of human biology*, 2014. **41**(5): p. 395-402.
- Kaminsky LA, Dewey, D The Association between Body Mass Index and Physical Activity, and Body Image, Self Esteem and Social Support in Adolescents with Type 1 Diabetes. *Canadian Journal of Diabetes*, 2014. **38**(4): p. 244-9
- Maegan C. The Relationship of Body Image Satisfaction and Self-Esteem Among Southern California College Women: A Cross-Cultural Study. *Chicago School of Professional Psychology*, 2014.
- Sonstroem R.J. HLLaJL. Exercise and Self-Esteem: Validity of Model Expansion and Exercise Associations. *Journal of sport and exercise Psychology*, 1994. **16**: p. 29-42.
- WHO. Fact sheet on physical activity <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/2015> [updated Updated January 2015].

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



PROPOSAL  
پروپوزال

پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

دوره آموزشی

کارگاه آنلاین  
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی



روش تحقیق و مقاله نویسی علوم انسانی

دوره آموزشی

کارگاه آنلاین  
روش تحقیق و مقاله نویسی علوم انسانی



ISI  
Scopus



آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو

دوره آموزشی

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو