

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



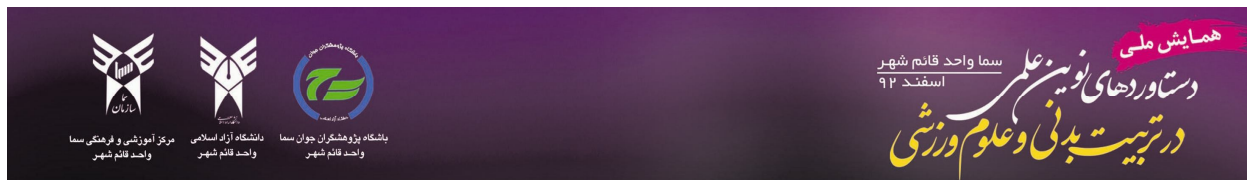
مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله



مقایسه سلامت عمومی افراد فعال و غیر فعال در ورزش همگانی شهرستان گیلانغرب

سعید الفتی، احمد روشن بختی، رضا شیرزادی، محمد روشن بختی

۱ - کارشناس ارشد مدیریت ورزشی و مدرس دانشگاه

مقدمه

توسعه ورزش همگانی و سیاستگذاری برای آن می تواند توسعه و ارتقای سطح سلامتی و بهداشت جامعه کمک کند (تقوی، ۱۳۸۲؛ کارگرفرد و همکاران، ۱۳۸۶). به همین دلیل لازم است که ابعاد مختلف مشارکت افراد در ورزش همگانی مورد بررسی قرار گیرد. با توجه به تأکید پزشکان بر فوائد ورزش ملایم، پیاده روی و سایر فعالیتهای جسمانی آرام برای گروه های سنی مختلف به نظر می رسد که وضعیت سلامتی افرادی که در فعالیتهای ورزشی شرکت می کنند متفاوت از سایر افراد می باشد (کندی و همکاران، ۲۰۰۶). بنابراین پژوهش حاضر نیز به بررسی سلامت عمومی افراد فعال و غیر فعال در ورزش همگانی شهرستان گیلانغرب و به منظور پاسخ به این پرسش ها انجام شد: چه تفاوتی بین وضعیت سلامت عمومی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی با افراد غیر فعال وجود دارد؟

روش تحقیق

این پژوهش از نوع توصیفی- تحلیلی است. جامعه آماری این تحقیق را افراد شرکت کننده در ایستگاههای ورزش همگانی و افراد غیر فعال شهرستان گیلانغرب تشکیل داده است. با استفاده از نمونه گیری تصادفی ۱۵۰ نفر افراد شرکت کننده در ورزش همگانی و ۱۳۰ نفر افراد غیرفعال به عنوان نمونه آماری این تحقیق انتخاب شده اند، و از پرسشنامه استاندارد سلامت عمومی (GHQ) برای اندازه گیری ۴ خرده مقیاس (سلامت جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی) استفاده گردید. اعتبار پرسشنامه تاکنون در بیش از ۷۰ کشور دنیا برآورد شده است (۰/۹۲، ۰/۸۸، ۰/۸۵، ۰/۸۲). برای آزمون فرضیه های تحقیق از آزمون U - Mann- Witney و آزمون همبستگی اسپیرمن استفاده شد.

یافته های پژوهش

با توجه به نتایج آزمون یومن ویتنی در جدول ۱ اختلاف معنی داری بین سلامت عمومی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی و افراد غیر فعال (Sig = ۰/۰۲۶، Z = -۲/۲۲۶) وجود دارد.

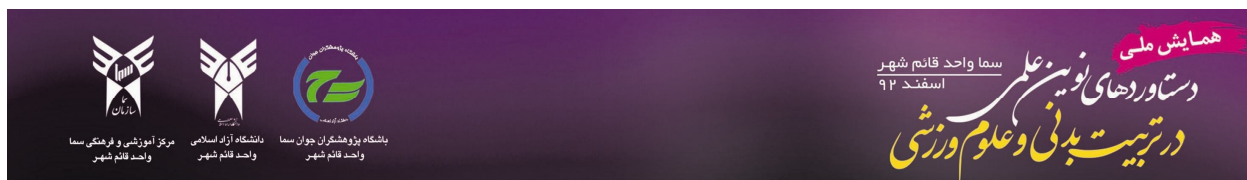
جدول ۱: نتایج آزمون U - Mann - Whitney برای مقایسه سلامت عمومی افراد

* P value	Z	U - Mann - Whitney	میانگین		تعداد	آماره
			رتبه	گروه		
۰/۰۲۳	-۳/۴۲۴	۸۸۰۶	۳۳/۶۲	۱۴۷/۷۹	۱۵۰	افراد شرکت کننده در ورزش همگانی
			۳۱/۶۲	۱۳۴	۱۳۰	افراد غیر فعال

مقایسه شاخص های سلامت نیز نشان داد که در هر چهار مقیاس، نمرات افراد فعال کمتر از افراد غیر فعال بوده است بنابراین وضعیت سلامت عمومی افراد فعال نسبت به افراد غیر فعال مطلوب تر است (جدول ۲).

جدول ۲: وضعیت شاخص های آماری نمرات آزمودنی ها به تفکیک مقیاس های چهار گانه سلامت عمومی

افسردگی		کارکرد اجتماعی		اضطراب و اختلال خواب		جسمانی		علائم
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	شاخص
۴/۷۲	۴/۶۲	۳/۲۷	۱۳/۶۴	۴/۲۴	۷/۰۷	۳/۱۷	۶/۲۱	نمرات افراد فعال
۵/۶۴	۶/۲۵	۳/۵۳	۱۲/۶۷	۴/۷۴	۸/۳۲	۳/۵۲	۶/۳۶	نمرات افراد غیر فعال



بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که افراد شرکت کننده در ورزش همگانی وضعیت جسمانی بهتری نسبت به افراد غیر فعال قرار دارند. و که فعالیت بدنی، سلامت روانی را افزایش می دهد و باعث کاهش مشکلات روانی می شود. بسیاری از روان شناسان نیز تمرین هوازی را با شدت متوسط برای بهبود بهداشت روانی توصیه می کنند. اگرچه شدت تمرینات افراد شرکت کننده در ورزش همگانی تعیین نشده؛ اما این شاخص ها با توجه به فرض آخر تحقیق با میزان فعالیت ورزشی ارتباط مستقیمی دارند. بنابراین توافق همگانی وجود دارد که افراد فعال با استفاده از هرگونه فعالیت بدنی و ورزشی ملایم تا شدید از نظر سلامت جسمانی در وضعیت بهتری از افراد غیر فعال دارند. البته این احساس و درک یا تصور از سلامتی خود، ممکن است تحت تاثیر مستقیم مدت، شدت و نوع فعالیت بدنی نباشد بلکه به اثرات روانی و عاطفی حاصل از شرکت در این فعالیت های مربوطه باشد. با اینکه برای افزایش سطوح آمادگی جسمانی و بهبود سایر متغیرها یا شاخص های سلامت جسمانی مانند کاهش چربی توجه به اصول تمرین ضروری است، اما نتایج این تحقیق نشان داد شرکت در فعالیت های جسمانی غیر سازمانی و بدون برنامه نیز می تواند باعث تفاوت در احساس و تصور سلامتی عمومی بهتر باشد. همین استدلال را در مورد اثرات روانی و عاطفی شرکت در ورزش همگانی مانند اضطراب و اختلال خواب، افسردگی و کارکرد اجتماعی می توان بیان کرد.

واژه های کلیدی: ورزش تفریحی، سلامت جسمانی، کارکرد اجتماعی، افسردگی و اضطراب.

منابع

تقوی، امید (۱۳۸۵) بررسی وضعیت اقتصادی - اجتماعی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه گیلان. کارگر فرد، مهدی و صادقی، کامران، (۱۳۸۲) بررسی تعداد افراد شرکت کننده در فعالیت های بدنی و ورزش شهر اصفهان، چکیده مقالات دومین کنگره خاور میانه ای ای اچ پر، اکادمی ملی المپیک.

Cindy, H, Linder, K. .

۲۰۰۶, Situational state balances and participation motivation in youth sport, British journal of education psychology, vol ۷۶, number ۲, pp ۳۶۹-۳۸۴.

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی

مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها

اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله

آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله