

تدوین نیمرخ فعالیت بدنی با برخی شاخص های فیزیولوژیک و سلامت عمومی

مجری: عبدالحمید حبیبی

عضو هیئت علمی دانشگاه چمران اهواز، ۱۳۹۴

هدف و زمینه تحقیق: یکی از دلایل به وجود آورنده ناراحتی ها و بیماری های روانی و جسمی عدم تحرک و ضعف آمادگی جسمانی می باشد، به طوری که نه تنها اثرات منفی زیادی بر روی توانایی و کارایی ارگان های بدن دارد، بلکه ممکن است روح و روان را دچار مشکل سازد. هدف از مطالعه حاضر تدوین نیمرخ فعالیت بدنی با برخی شاخص های فیزیولوژیک و سلامت عمومی شهروندان استان خوزستان می باشد.

مواد و روش ها: این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی - پیمایشی است، که به روش میدانی انجام شد. از طریق نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای ۲۰۷۵ نفر از شهروندان بالای ۱۵ سال استان خوزستان به عنوان انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری در این تحقیق پرسشنامه میزان فعالیت بدنی بک (۱۹۸۲)، پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) و فشارسنج دیجیتال بود. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از آزمون های همبستگی پیرسون، رگرسیون چند متغیره و آزمون t مستقل استفاده شد.

یافته های تحقیق: نتایج تحقیق نشان داد در سطح معنی دار ($\alpha \leq 0/05$) بین میزان فعالیت بدنی و سلامت عمومی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. بین فعالیت بدنی (شاخص های کار، ورزش و اوقات فراغت) و سلامت عمومی رابطه چندگانه وجود دارد ($P=0/001$)، به طوریکه شاخص ورزش پیش بینی کننده خوبی برای میزان سلامت عمومی می باشد ($P=0/001$). بین میزان فعالیت بدنی و شاخص های فیزیولوژیک رابطه معنی داری یافت نشد. ولی بین شاخص ورزش در فعالیت بدنی با ضربان قلب ($P=0/001$) و نسبت دور کمر ($P=0/041$) به دور لگن (WHR) رابطه منفی و معنی داری یافت شد. همچنین بین میزان فشار خون سیستول، ضربان قلب، نسبت دور کمر به دور لگن (WHR) و سلامت عمومی رابطه معنی داری وجود دارد ($P=0/038$ ، $P=0/001$ و $P=0/003$). ولی بین میزان فشار خون دیاستول، شاخص توده بدن (BMI) و سلامت عمومی رابطه معنی داری وجود ندارد ($P=0/335$ و $P=0/057$). نتیجه گیری: با توجه به نتایج تحقیق انجام فعالیت بدنی مناسب و شرکت در برنامه های ورزشی می تواند باعث بهره مندی از فواید جسمی و روانی شود. ورزش به عنوان ابزاری کم هزینه و در دسترس باعث ارتقای سلامت افراد می شود. واژه های کلیدی: نیمرخ فعالیت بدنی، سلامت عمومی، فشار خون، ضربان قلب، نسبت دور کمر به دور لگن، شاخص توده بدن