

عنوان مقاله:

پیش بینی رفتارهای سلامت دبیران متوسطه شهرستان مهریز براساس شاخص توده بدنی و میزان فعالیت های بدنی

محل انتشار:

نشریه رفتار حرکتی و روان شناسی ورزشی ایران، دوره 2، شماره 2 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

محمد حسن دشتی خویدکی - استادیار، فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

حیدر حسینی - استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

اکرم السادات بیدکی - کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

خلاصه مقاله:

ارتقای رفتارهای سلامت در معلمان می تواند به عنوان الگویی رفتاری در ارتقای رفتارهای سلامت در همه ی جامعه اثرات مهمی داشته باشد و این پژوهش با هدف پیش بینی رفتارهای سلامت دبیران متوسطه شهرستان مهریز براساس شاخص توده بدنی و میزان فعالیت های بدنی انجام شده است. روش انجام پژوهش از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل همه ی دبیران زن و مرد دوره ی متوسطه شهرستان مهریز بود حجم نمونه ۱۹۷ نفر و روش نمونه گیری از نوع در دسترس بود. برای سنجش میزان فعالیت های بدنی و رفتارهای سلامت بترتیب از فرم کوتاه پرسشنامه بین المللی فعالیت بدنی سازمان جهانی بهداشت و نیمرخ سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت (HPLP-II) استفاده شد. تحلیل داده های پژوهش با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون با کمک نرم افزار SPSS انجام گرفت. بر اساس یافته های پژوهش، بین فعالیت های بدنی با رفتارهای سلامت دبیران متوسطه شهرستان مهریز رابطه مستقیم و معنادار آماری ($r = 0.761$ ، $P < 0.05$) و بین شاخص توده ی بدنی با رفتارهای سلامت دبیران رابطه معکوس و معنادار آماری ($r = -0.335$ ، $P < 0.05$) مشاهده شد. مقدار ضریب تعیین به دست آمده نشان داد ۲/۱۱ درصد از واریانس متغیر رفتارهای سلامت توسط شاخص توده ی بدنی پیش بینی و بر آن تاثیر منفی می گذارد و ۹/۵۷ درصد از واریانس متغیر رفتارهای سلامت توسط متغیر مستقل یعنی فعالیت های بدنی پیش بینی می شود و بر آن تاثیر مثبت می گذارد.

کلمات کلیدی:

سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت، کیفیت زندگی، ورزش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1551894>

