

عنوان مقاله:

تأثیر روزه داری در ماه رمضان بر سلامت عمومی (جسمانی- روانی) و عزت نفس در ورزشکاران

محل انتشار:

اولین همایش ملی ارتقاء و توسعه ورزش های همگانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

فرناز موذنی - دانشجوی پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل

میلاد عجم - دانشجوی کارشناسی مهندسی پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل

علی خرم دوست - مدیر گروه مرکز آموزشی علمی کاربردی هلال احمر اردبیل

خلاصه مقاله:

ورزش که همواره برای سلامتی جسم و روح به آن سفارش شده در ماه رمضان جلوه پررنگ تری یافته و می تواند نقش خود را در این مهم بهتر و بیشتر بکند. هدف از انجام این پژوهش ارزیابی تأثیر روزه بر عزت نفس و سلامت عمومی (جسمانی- روانی) ورزشکاران است. این مطالعه توصیفی مقایسه ای بر روی 60 ورزشکار (38 زن و 22 مرد) به ظاهر سالم از بین ورزشکاران استان اردبیل که تصمیم به روزه داری در ماه رمضان 1437 قمری (1385 شمسی) را داشتند انجام شد. آزمودنی های 2 هفته قبل از آغاز ماه رمضان توسط پرسشنامه ی مشخصات فردی، پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیتو فهرست علامتی 90 گزینه ای بازبینی شده (SCL-90-R) مورد ارزیابی قرار گرفتند این افراد حداقل 21 روز در این ماه روزه گرفته و مجدداً یک یا دو هفته پس از انجام ماه با 2 پرسشنامه ی کوپراسمیت و SCL-90-R بررسی شدند. پس از ماه رمضان عزت نفس آزمودنی ها نسبت به آغاز ماه افزایش معنی داری یافت ($P < 0.001$) براساس نتایج آزمون SCL-90-R آزمودنی ها در ابعاد افسردگی ($P < 0.001$)، روان پریشی ($P < 0.007$)، اضطراب ($P < 0.001$)، خصومت ($P < 0.001$)، افکار پارانوییدی ($P < 0.001$) و مقایسه کلی علایم مرضی ($P < 0.001$) کاهش مدونی داری یافته روزه داری در ماه رمضان تأثیر قابل ملاحظه ای در سلامت عمومی، جسمانی- روانی، و ارتقای عزت نفس عموم ورزشکاران دارد.

کلمات کلیدی:

ورزشکاران، روزه داری، سلامت جسمانی روانی، عزت نفس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/572183>

