

عنوان مقاله:

مطالعه ارتباط سطح آمادگی جسمانی و سلامت روانی در کارمندان زن (مطالعه موردی: شهرداری منطقه 13 تهران)

محل انتشار:

هشتمین کنفرانس بین المللی سلامت زنان (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

مهلا محمدزاده - دکتری فیزیولوژی ورزش، کارشناس ورزش منطقه 13 شهرداری تهران.

مهناز جوادزاده - بیسانس مدیریت امور فرهنگی، رئیس امور اداری و کارگزینی منطقه 13 شهرداری تهران

عصمت همتی - دکتری مدیریت ورزشی، مدیر روابط عمومی منطقه 7 شهرداری تهران

خلاصه مقاله:

مقدمه: فعالیت جسمانی جنبه مهمی از سلامت عمومی است که در آن افراد درگیر در مسئولیت شخصی شان برای ایجاد سطح بالایی از سلامتی می شوند. بنا بر تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت روان، یعنی فرد در سطحی مناسب از رفاه و آسایش باشد و توانایی های خود را بشناسد و بتواند با استرسهای زندگی مقابله کند. در این تعریف منظور از نداشتن سلامت روان این نیست که فرد لزوما دارای اختلال روانی باشد، بلکه فرد باید احساس رضایت و آرامش درونی داشته باشد. روش شناسی: در پژوهش حاضر به بررسی رابطه سطح آمادگی جسمانی و سلامت روانی کارکنان زن (تعداد 300 نفر) در شهرداری پرداخته شد. این تحقیق با روش مطالعه همبستگی انجام شد. به این منظور از میان کارکنان شهرداری منطقه 13 تهران 100 نفر کارمند زن به روش تصادفی انتخاب شدند و از آنها به طور انفرادی مجموعه آزمون های آمادگی جسمانی و پرسشنامه تحلیل داده ها جمع آوری گردید. یافته ها: رابطه آمادگی جسمانی و سلامت روانی (مخصوصاً 0 ابعاد بدنی سازی، وسواس، افسردگی، اضطراب و پرخاشگری) معنی دار بود. شاخص توده بدنی (BMI) نیز رابطه مثبت و معنی داری با مولفه بدنی سازی در سلامت روان داشت. نتیجه گیری: نتایج تحقیق حاضر نقش آمادگی جسمانی و ورزش را در سلامت روان نشان داد و مشخص شد که نقش برخی از متغیرهای آمادگی جسمانی (انعطاف پذیری) بیشتر از دیگر آزمونها است. با توجه به نتایج به دست آمده توجه بیشتر به برنامه های ورزشی و افزایش آمادگی جسمانی کارمندان ضروری به نظر می رسد زیرا در افزایش سلامت روان آنها موثر می باشد. پیام برای سیاستگذاران: تبیین راهکارهای افزایش سرانه ورزش کارکنان

کلمات کلیدی:

آمادگی جسمانی، سلامت روانی، کارمندان، ورزش.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/971128>

