

تدوین نیمرخ فعالیت بدنی با برخی شاخص‌های فیزیولوژیک و سلامت عمومی

مجری: عبدالحمید حبیبی

عضو هیئت علمی دانشگاه چمران اهواز. ۱۳۹۴

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

مواد و روش‌ها: این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی - پیمایشی است، که به روش میدانی انجام شد. از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای ۲۰۷۵ نفر از شهروندان بالای ۱۵ سال استان خوزستان به عنوان انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری 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 آزمون‌های همبستگی پیرسون، رگرسیون چند متغیره و آزمون t مستقل استفاده شد.

یافته‌های تحقیق: نتایج تحقیق نشان داد در سطح معنی‌دار ($\alpha \leq 0/05$) بین میزان فعالیت بدنی و سلامت عمومی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. بین فعالیت بدنی (شاخص‌های کار، ورزش و اوقات فراغت) و سلامت عمومی رابطه چندگانه وجود دارد ($P=0/001$)، به طوریکه شاخص ورزش پیش‌بینی‌کننده خوبی برای میزان سلامت عمومی می‌باشد ($P=0/001$). بین میزان فعالیت بدنی و شاخص‌های فیزیولوژیک رابطه معنی‌داری 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 معنی‌داری یافت شد. همچنین بین میزان فشار خون سیستول، ضربان قلب، نسبت دور کمر به دور لگن (WHR) و سلامت عمومی رابطه معنی‌داری 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 معنی‌داری وجود ندارد ($P=0/335$) و $P=0/057$. **نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج تحقیق انجام فعالیت بدنی مناسب و شرکت در برنامه‌های ورزشی می‌تواند باعث بهره‌مندی از فواید جسمی و روانی شود. ورزش به عنوان ابزاری کم‌هزینه و در دسترس باعث ارتقای سلامت افراد می‌شود.

واژه‌های کلیدی: نیمرخ فعالیت بدنی، سلامت عمومی، فشار خون، ضربان قلب، نسبت دور کمر به دور لگن، شاخص توده بدن