



## بررسی رابطه بین میزان فعالیت‌های بدنی با سلامت دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد (مورد مطالعه: دانشکده ادبیات و علوم انسانی دکتر علی شریعتی)

پژمان ابراهیمی سیریزی\*<sup>۱</sup>، غلامرضا حسنی درمیان<sup>۲</sup>، محمد علی ابراهیمی سیریزی<sup>۳</sup>

۱. کارشناس ارشد، گروه علوم اجتماعی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، خراسان رضوی، ایران. (\*نویسنده مسئول)

۲. استادیار، گروه علوم اجتماعی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، خراسان رضوی، ایران.

۳. کارشناس، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زرنند، زرنند، کرمان، ایران.

\*Email: (pezhman.ebrahimi@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

### چکیده

**زمینه و هدف:** با اذعان به نقش ورزش و فعالیت‌های بدنی در ارتقای سلامت، مقاله حاضر به بررسی رابطه بین میزان فعالیت‌های بدنی با سلامت دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد پرداخته است. ارتباط میان فعالیت‌های بدنی و ابعاد آن ( شاخص فعالیت شغلی، اوقات فراغت و ورزش) با سلامت دانشجویان، از مهمترین اهدافی بود که در پژوهش حاضر دنبال شد.

**روش کار:** در این پژوهش با به کارگیری روش پیمایش، از پرسشنامه استاندارد سلامت SF-۳۶ و پرسشنامه فعالیت بدنی بک (۱۹۸۲) به عنوان ابزار گردآوری داده‌ها استفاده شد و پرسشنامه در میان ۳۷۰ نفر دانشجو که به عنوان نمونه آماری، با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شده بودند، توزیع گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که بین میزان فعالیت‌های بدنی با سلامت دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد؛ بدین معنا با افزایش میزان فعالیت‌های بدنی، دانشجویان از سطح سلامت بالاتری برخوردار خواهند بود. رابطه فعالیت‌های بدنی با بعد روانی \_ اجتماعی سلامت نسبت به بعد جسمانی، از ضریب همبستگی بالاتری برخوردار بود (۰/۵۳۴). از بین ابعاد فعالیت‌های بدنی، شاخص ورزش (۰/۵۴۳) بیشترین همبستگی را با سلامت داشت. و در نهایت نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه تحقیق نشان داد متغیرهای مستقل مجموعاً ۰/۲۱ درصد از واریانس متغیر وابسته (سلامت) را تبیین می‌کنند.

**نتیجه گیری:** در مجموع نتایج تحقیق نشان داد که فعالیت بدنی و ورزش یک شیوه مفید و مؤثر در افزایش سلامت می‌باشد.

**کلید واژه‌ها:** فعالیت‌های بدنی، سلامت، بعد روانی \_ اجتماعی سلامت، شاخص ورزش، دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد