

# سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش



دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: [www.confsh.ir](http://www.confsh.ir)



## تحلیل رابطه بین ورزش و عوامل پاتوژنیک سبک زندگی مرتبط با سلامت در دانشجویان و کارمندان شهر کرمان

مهدی عباس پور<sup>۱\*</sup>، مینا حاکم زاده<sup>۲</sup>، سارا بهجتی<sup>۳</sup>

Abbaspoor.uok@gmail.com

۱- استادیار دانشگاه شهید باهنر کرمان

۲- استادیار دانشگاه آزاد اسلامی کرمان

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه شهید باهنر کرمان

### چکیده

زمینه و هدف: سلامت وضعیتی "بیو - پسیکو - اجتماعی" است که ترکیبی از فاکتورهای بیولوژیک، روان‌شناختی و اجتماعی بر آن تاثیر دارند. سبک زندگی، شرایط، کنش‌ها، تصمیمات و ... زندگی فردیست و دارای دو دسته عوامل سانوژنیک که باعث ارتقا و بهبود سلامت می‌شوند و پاتوژنیک که علت بیماری یا تولید کننده بیماری هستند، می‌باشد. هدف تحقیق حاضر تحلیل رابطه بین ورزش و عوامل پاتوژنیک سبک زندگی مرتبط با سلامت در دانشجویان و کارمندان شهر کرمان بود.

روش کار: روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی بود. تعداد ۴۰۰ پرسشنامه استاندارد برای شناسایی مولفه‌های سبک زندگی، سلامت و ورزش بین دانشجویان دانشگاه شهید باهنر کرمان و کارکنان ادارات شهر کرمان توزیع شد که تعداد ۳۶۰ پرسشنامه بصورت داوطلبانه تکمیل و جمع‌آوری گردید. آنالیز آماری داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۸ و در سطح معنی داری ۰,۰۵ انجام شد.

یافته‌ها: در بخش توصیفی نتایج مهم‌ترین دلایل پرخوری بعد از گرسنگی بترتیب عبارت بودند از: عصبی بودن، خوردن تفریحی، خوشحالی، بی‌حوصلگی، خستگی، استرس و افسردگی و مهم‌ترین منابع استرس نیز بترتیب عبارت: کار، دانشگاه، خانواده، وضعیت مالی، آینده، ترس و نگرانی بدون دلیل و ازدواج بود. مهم‌ترین دلیل قطع ورزش نیز کمبود وقت بیان گردید. هم‌چنین بین تناسب اندام با میزان فعالیت بدنی هفتگی منظم، همبستگی معنی‌دار مستقیم ( $r=0.23$ ) و با تغذیه نیز همبستگی معنی‌دار مستقیم ( $r=0.12$ ) مشاهده شد.

نتیجه‌گیری: استخراج ترتیبی مهم‌ترین دلایل پرخوری و منابع استرس به عنوان عوامل پاتوژنیک سلامت جامعه مورد مطالعه از مهم‌ترین نتایج تحقیق حاضر بود که شناسایی این عوامل می‌تواند در اولویت‌بندی اصلاح سبک زندگی مورد توجه قرار گیرد. وجود رابطه معنی‌دار بین تناسب اندام با میزان فعالیت بدنی و سطح تغذیه (از عوامل سانوژنیک) نیز بیانگر توجه ویژه به این دو عامل از بین عوامل متعدد اثر گذار بر تناسب اندام بود.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی، پاتوژنیک، ورزش