



رابطه بین فعالیت بدنی، سلامت و تصویر بدنی در دانش آموزان ۱۲ و ۱۵ سال

پری خلیلی مرندي*^۱، پروفیسور نورلینا سلام الدین^۲

۱. دانشجوی دکتری، گروه مدیریت و سلامت، دانشکده آموزش، دانشگاه ملی مالزی، سلنگور، مالزی. (*نویسنده مسئول)

۲. پروفیسور دانشگاه ملی مالزی و سر گروه آموزشی گروه مدیریت و سلامت، دانشکده آموزش، دانشگاه ملی مالزی، سلنگور، مالزی.

*Email: (Email:parikhm41@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: نوجوانی دوره مهمی در زندگی انسان است. در این دوره، تغییرات زیادی در بدن رخ می دهد که بر سلامت جسمی و روحی در طول عمر تأثیر می گذارد. تصویر ذهنی نوجوان یکی از جنبه های مهم سلامت روانی است. اگر عوامل منفی اثرگذار بر تصویر ذهنی، شناخته و پیش بینی شوند، می توان موجب شد تا انتقال از دوره نوجوانی به بزرگسالی به بهترین نحو انجام گردد. بنابراین هدف از پژوهش حاضر تعیین رابطه بین فعالیت بدنی، سلامت و تصویر بدنی در دانش آموزان ۱۲ و ۱۵ ساله می باشد.

روش کار: در این تحقیق، ۱۴۲۹ دختر و پسر (۷۱۹ دختر و ۷۱۰ پسر) دانش آموز شرکت کردند. برای تعیین میزان فعالیت بدنی شرکت کنندگان از پرسشنامه فعالیت بدنی (PAQ-C) و برای تعیین میزان تصویر بدنی از پرسشنامه (BICI) استفاده شد. سطح آمادگی جسمانی دانش آموزان نیز با آزمون های آمادگی جسمانی (قدرت، استقامت، استقامت قلبی عروقی، انعطاف پذیری و شاخص توده بدنی) اندازه گیری شد. داده ها با استفاده از رگرسیون چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: نتایج نشان داد که در همه گروه های سنی بین تصویر بدنی با انعطاف پذیری و هزینه انرژی ارتباط معنی داری وجود دارد. از سوی دیگر، ارتباط معنی دار و قوی بین تصویر بدنی و حداکثر اکسیژن مصرفی در همه گروه ها به جز پسران ۱۵ ساله وجود داشت. نتیجه جالب توجه اینکه در هیچ یک از گروه ها ارتباط معنی داری بین تصویر بدنی و فعالیت بدنی و شاخص توده بدن (BMI) وجود نداشت.

نتیجه گیری: بنابراین می توان با تقویت فاکتورهای انعطاف پذیری و هزینه انرژی در سنین کودکی و ابتدایی نوجوانی، نه تنها میتوان گامی موثر جهت پیشگیری از نارضایتی تصویر بدن برداشت بلکه در بهبود تصویر بدنی نوجوانان گامهای موثری برداشت.

کلیدواژه ها: نوجوانان، تصویر بدنی، آمادگی جسمانی، فعالیت بدنی.