

## ارتباط میزان فعالیت بدنی و سلامت عمومی بازاریان شهر رشت

اکبر پیروش روشندل<sup>۱</sup>، محمد رضا فدائی چافی<sup>۲</sup>

۱- کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، تهران، ایران (\*نویسنده مسئول)

۲- استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران، خوزستان، اهواز.

\*Email: (akbarroshandel7@gmail.com)

### نوع ارائه مقاله: پوستر

### چکیده

**زمینه و هدف:** اکنون اکثر افراد جامعه بر این باورند که مزیت های فعالیت بدنی نه تنها آثار جسمانی دارد بلکه بر سلامت عمومی افراد به طور کلی و بر سلامت روان و کارکردهای اجتماعی به طور اخص اثرگذار و مفید فایده است. بنابراین، هدف از مطالعه حاضر بررسی ارتباط میزان فعالیت بدنی و سلامت عمومی بازاریان شهر رشت بود.

**روش کار:** مطالعه حاضر از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه بازاریان صنف طلا شهر رشت بود که مجوز رسمی از اصناف داشتند. نمونه تحقیق شامل ۱۹۸ نفر ( $41/1 \pm 6/3$  سال) به روش تصادفی ساده انتخاب شدند. پرسشنامه سطح فعالیت بدنی بک و پرسشنامه سلامتی عمومی GHQ28 توسط آزمودنی ها تکمیل شد. از آمار توصیفی و ضریب همبستگی پیرسون برای تجزیه و تحلیل آماری داده ها و تعیین رابطه بین فعالیت بدنی با خرده مقیاس های سلامت عمومی استفاده شد.

**یافته ها:** نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد بین سطح فعالیت بدنی با وضعیت سلامتی عمومی بازاریان شهر رشت ارتباط معناداری وجود دارد ( $r=0/38, p=0/05$ ). در مورد ارتباط فعالیت بدنی با خرده مقیاس های سلامتی عمومی، ارتباط معناداری بین فعالیت بدنی با افسردگی ( $r=-0/49, p=0/01$ )، وضعیت اختلال در کارکرد اجتماعی ( $r=-0/61, p=0/027$ ) و سلامتی جسمانی مشاهده شد ( $r=0/58, p=0/03$ )؛ اما رابطه معنی داری بین سطح فعالیت بدنی با وضعیت اضطراب و اختلال در خواب مشاهده نگردید ( $p=0/06$ ،  $r=-0/22$ ).

**نتیجه گیری:** با توجه به نتایج مطالعه حاضر می توان اذعان نمود که فعالیت بدنی با سلامتی عمومی بازاریان شهر رشت ارتباط دارد و انجام فعالیت بدنی برای بازاریان خصوصاً در صنف طلا به منظور بهبود وضعیت سلامت عمومی توصیه می شود.

**کلید واژه ها:** فعالیت بدنی، سلامت روانی، بازاریان صنف طلا