

عنوان مقاله:

بررسی رابطه ورزش و تغذیه بر کیفیت زندگی دانش آموزان

محل انتشار:

سومین همایش ملی دستاوردهای ورزش دانش آموزی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 2

نویسندگان:

بهناز قاسمیان - کارشناسی ارشد، آموزش و پرورش مازندران، دبیر گرافیک

بهناز قاسمیان - کارشناسی تربیت بدنی، آموزش و پرورش استان مازندران، دبیر تربیت بدنی

فرحناز قاسمیان - دکتری مدیریت ورزشی، آموزش و پرورش استان مازندران، دبیر تربیت بدنی

خلاصه مقاله:

سبک زندگی سالم روشی از زندگی است که سبب تامین، حفظ و ارتقای سلامت و رفاه فرد می شود و یک رویکرد معتبر برای گسترش تعریف سلامتی فراهم کرده است، به طوری که حوزه های سلامت جسمی، روانی و اجتماعی را نیز در برمی گیرد. هدف از انجام این پژوهش بررسی رابطه ورزش و تغذیه بر کیفیت زندگی دانش آموزان در طبقه سنی 16-13 سال می باشد که بر روی 160 نفر از دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر ساری (ناحیه دو)، به روش نمونه گیری تصادفی انجام شد. ابزار تحقیق با استفاده از پرسشنامه محقق ساخت که 32 سوال به صورت پيوستار 5 ارزشی طراحی و تدوین شد و نیز روایی محتوایی توسط 15 تن متخصصان داخلی (تغذیه و ورزش) مورد ارزیابی و تأیید قرار گرفت. ضریب پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ با احتمال 96 درصد به دست آمد و تجزیه و تحلیل آماری از آزمون همبستگی پیرسون (تعیین رابطه بین سطح فعالیت بدنی و تغذیه با کیفیت زندگی) استفاده شد. براساس یافته های تحقیق حاضر فعالیت بدنی و ورزش و تغذیه با کیفیت زندگی سالم رابطه مثبت و معنی داری دارد. که این نتیجه با نتایج مطالعات دلیری (1394)، صفابخش و همکاران (1389)؛ ساهیون (2002) و پاتریک و همکاران (2004) هم خوانی دارد. پیروی از فعالیت جسمی منظم دوران کودکی و نوجوانی اثرات کوتاه مدت و دراز مدت متعددی در کنترل وزن، تنظیم سطح فشارخون، بهبود وضعیت روحی - روانی و همچنین برقراری عادت به شیوه ی زندگی پرتحرک در سنین بزرگسالی، افزایش امید به زندگی و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را در بر دارد. در نتیجه چگونگی اتخاذ سبک زندگی سالم در نوجوانان تحت تاثیر عوامل متعددی از جمله ورزش و تغذیه قرار دارد. در این گروه سنی شناسایی عوامل تاثیرگذار بر سبک زندگی سالم نقش مهمی در تغییر و ارتقای سبک زندگی آنان دارد و در جهت ارتقاء سلامت جسم و روان دانش آموزان دختر ضروری است. از نتایج این مطالعه می توانیم گامی در جهت تدوین راهبردهای آموزشی و ارتقای سبک زندگی سالم نوجوانان و جوانان بهره برد و با ایجاد محیط حمایت کننده در خانه و مدرسه توسط والدین، دوستان و آموزش، نحوه برخورد با کم تحرکی و چاقی را تسهیل کرد.

کلمات کلیدی:

کیفیت زندگی، دانش آموزان، تغذیه، ورزش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1168482>

