

Original article

Physical activity, body image, and health-promoting behaviors among
studentsZeinab Jalambadani^{1*}, Saeed Azizi², Fouzieh Hoseini Tabatabaee³

1. Non-Communicable Diseases Research Center, Department of Community Medicine, Faculty of Medicine, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran
2. M. A student, Department of Educational Psychology, Torbat Jam branch, Islamic Azad University, Torbat Jam, Iran
3. Department of Psychology, Torbat Jam branch, Islamic Azad University, Torbat Jam, Iran

Article Info.

Received: 10- July- 2024

Accepted: 10- Sep- 2024

Abstract

Background and Aims: The aim of the present study was to investigate the relationship between physical activity and body image and health-promoting behaviors of students in 2024.

Materials and Methods: The research method is correlational in terms of the applied goal and the type of data analysis. The statistical population is all the male students of the third year of the second secondary level of mathematics, physics and experimental sciences in the city of Torbet Jam in the academic year of 2024, of which 214 students were selected by available sampling method. The research tools of Walker et al.'s health-promoting behaviors questionnaire (1997), Shahlai's physical activity questionnaire (2013) and Soeto and Garcia's body image questionnaire (2002) were used. Pearson's correlation coefficient and regression were used to analyze the data.

Result: the results showed that: There is a significant positive relationship between physical activity and health promoting behaviors of students. There is a significant positive relationship between physical activity and body image of students. Also, the result showed that physical activity predicts health-promoting behaviors and body image of students.

Conclusion: It seems that one of the ways to increase health-promoting behaviors and increase body image satisfaction is physical activity.

Keywords: physical activity, body image, health promoting behaviors

1* Corresponding Author: Zeinab Jalambadani, Non-Communicable Diseases Research Center, Faculty of Medicine, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran. Tel: 05144018301, Fax: 05144018301. **E-mail:** jalambadaniz@gmail.com/jalambadaniz@medsab.ac.ir

How to Cite: Jalambadani Z, Azizi S, Hoseini Tabatabaee Physical activity, body image, and health-promoting behaviors among students. *Journal of Student Research Committee Sabzevar University of Medical Sciences*, 2024;29(2): 189-198.

فعالیت بدنی با تصویر بدنی و رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت دانش‌آموزان

زینب جلمبادانی^{1*}، سعید عزیزی²، فوزیه حسینی طباطبایی³

1. مرکز تحقیقات بیماری‌های غیرواگیر، گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران
2. دانشجوی روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد واحد اسلامی تربت‌جام، تربت‌جام، ایران
3. گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد واحد اسلامی تربت‌جام، تربت‌جام، ایران

اطلاعات مقاله

تاریخ پذیرش: 1403/06/20

تاریخ دریافت: 1403/04/20

چکیده

زمینه و هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه فعالیت بدنی با تصویر بدنی و رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت دانش‌آموزان در سال 1403 بود.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش مقطعی بود. جامعه آماری تمام دانش‌آموزان پسر سال سوم مقطع متوسطه دوم رشته‌های ریاضی فیزیک و علوم تجربی سطح شهر تربت‌جام در سال تحصیلی 1403 که تعداد 214 دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت والکر و همکاران (1997)، پرسشنامه فعالیت بدنی شهلائی (1390) و پرسشنامه تصویر بدنی سوئوتو و گارسیا (2002) مورد استفاده قرار گرفت. برای تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که: بین فعالیت بدنی و رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت دانش‌آموزان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. بین فعالیت بدنی و تصویر بدنی دانش‌آموزان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد.

نتیجه‌گیری: نتیجه نشان داد که فعالیت بدنی رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت و تصویر بدنی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند. به نظر می‌رسد یکی از راه‌های افزایش رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت و افزایش رضایت تصویر بدنی، فعالیت بدنی باشد.

کلید واژگان: تصویر بدنی، رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت، فعالیت بدنی

نویسنده مسئول: زینب جلمبادانی، مرکز تحقیقات بیماری‌های غیرواگیر، گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران. شماره تماس: 05144018301. ایمیل: jalambadaniz@gmail.com - jalambadaniz@medsab.ac.ir

استناد به مقاله: زینب جلمبادانی، سعید عزیزی، فوزیه حسینی طباطبایی، فعالیت بدنی با تصویر بدنی و رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت دانش‌آموزان، مجله کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، بهار ۱۴۰۳، دوره 29، شماره 2، صفحات: ۱۸۹-۱۹۸.



مقدمه

از مؤثرترین روش‌هایی که افراد به‌وسیله آن سلامتی خود را حفظ و کنترل می‌کنند، رعایت رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت است (1). رفتارهای مرتبط با سلامت را می‌توان، شیوه زندگی فرد دانست که شامل عواملی همچون ویژگی‌های شخصیتی، تغذیه، ورزش، خواب، مقابله با استرس، حمایت اجتماعی و استفاده از دارو شد. با ارزیابی رفتارهای مرتبط با سلامت افراد می‌توان میزان موفقیت‌های فردی و اجتماعی آنان را در زندگی مورد ارزیابی و بررسی قرار داد. اخیراً علت عمده مرگومیر ناشی از بیماری مرتبط با رفتارهای سلامت است، این بیماری‌ها در طول مدت‌زمان طولانی (چندین سال) ایجاد می‌شوند، اختلالات ناشی از رفتارهای مرتبط با سلامت قابل‌پیشگیری و یا قابل‌تصحیح هستند به شرطی که در عادات و رفتارهایی که به ایجاد این مشکلات کمک می‌کنند، تغییر ایجاد شود (2).

سازمان جهانی بهداشت هم سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت را شامل شش بعد دانسته: بعد معنوی و اعتقاد به قدرت برتر خداوند در جهت حفظ سلامت روان، احساس مسئولیت در قبال حفظ و ارتقای سلامتی خود و جامعه، حفظ روابط بین فردی در جهت ارتقای بعد اجتماعی سلامت، مدیریت استرس در جهت پیشگیری از بیماری‌های جسمی و روانی، انجام فعالیت فیزیکی مناسب و رعایت رژیم غذایی سالم و بر تأثیر معنویت در حفظ سلامت روان تأکید کرده است (3).

بر اساس برآورد سازمان جهانی سلامت علت 70% مرگ‌های سنین نوجوانی، رفتارهای قابل اصلاح می‌باشند. به‌طورکلی، 6% از علل مرگومیر جهانی مرتبط با بیماری‌های ناشی از عدم فعالیت بدنی است. همچنین در حدود 3/2 میلیون مرگ در هر سال در سطح جهان مرتبط با عدم تحرک و نداشتن فعالیت بدنی کافی است. عدم فعالیت بدنی علت اصلی تقریباً 25-21 درصد سرطان‌های روده و سینه و حدود 27 درصد از عوامل ایجاد دیابت (بیماری قند) و تقریباً 30 درصد بیماری‌های قلبی ناشی از نرسیدن اکسیژن کافی به عضله قلب را تشکیل می‌دهد. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت در

سال 2013، حدود 27/1 درصد دانش‌آموزان دبیرستانی کمتر از 60 دقیقه در روز در طول هفته فعالیت بدنی داشتند و تنها 29 درصد گرایش به حضور در کلاس‌های تربیت‌بدنی روزانه را گزارش کرده‌اند. همچنین 15/2 درصد دانش‌آموزان دبیرستانی هیچ‌گونه مشارکتی در برنامه‌های فعالیت بدنی حداقل به مدت 60 دقیقه در هفته نداشتند. برخی مطالعات انجام‌شده در این زمینه عنوان کرده‌اند که تمایل به شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی مدارس در دانش‌آموزان سنین دبیرستان به‌طور سالیانه کاهش می‌یابد. به‌طوری‌که میزان تمایل از 42 درصد در سال 1991 به 29 درصد در سال 2013 تقلیل یافته است (4). از آنجایی‌که جوانان در معرض بدن ایده‌آل لاغر و عضلانی قرار دارند و این مسئله باعث افزایش نارضایتی بدنی و تأثیر آنان نسبت به بدن موجودشان شده است. بنابراین جوانان سعی می‌کنند بدن خود را با تصویر آرمانی و انتظارات فرهنگی جامعه هماهنگ و نزدیک سازند (5). باور عقل سلیم معتقدند فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی تأثیرات پیش‌بینی پذیری در جوامع دارد، از منافع مهم این امر می‌توان به سلامت عمومی، تقویت سرمایه انسانی به لطف توسعه شناخت ورزش و فعالیت‌های بدنی، انگیزش، مهارت‌ها و آمادگی برای انجام فعالیت‌های شخصی، شهروند فعال، انسجام و شمولیت اجتماعی اشاره کرد (6). به‌طور خلاصه به نظر می‌رسد فعالیت بدنی برای ارتقای ابعاد متفاوت زندگی ازجمله پذیرش تصویر بدنی و رفتارهای ارتقا دهند سلامت مفید باشد. همچنین بر طبق مطالعات انجام‌شده، در اغلب کشورها بین 60 تا 80 درصد بزرگسالان به‌اندازه‌ای که برای سلامت آن‌ها مفید است فعالیت بدنی ندارند، همچنین با توجه به نتایج مقالات می‌توان نتیجه گرفت که اغلب جمعیت ایران ازجمله دانش‌آموزان از فعالیت بدنی کافی برخوردار نیستند که این مسئله بر ابعاد متفاوتی ازجمله تصویر بدنی و رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی تأثر می‌گذارد؛ بنابراین با توجه به اهمیت موضوع پژوهش حاضر باهدف بررسی رابطه فعالیت



پرسشنامه تصویر بدنی توسط سوئوتو و گارسیا2 (2002) به منظور سنجش رضایت از تصویر تن در افراد طراحی و تدوین شده است و در ایران توسط طاهری تربتی و همکاران (1392) اعتبار یابی شده است. این پرسشنامه دارای 22 سؤال است و بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت با سؤالاتی مانند (از بدنم آن طوری که هست راضی‌ام). به سنجش رضایت از تصویر بدنی می‌پردازد.

در فروردین 1403 با مسئولین آموزش و پرورش شهرستان تربت‌جام جهت همکاری کامل با پژوهشگر هماهنگی لازم به عمل آمد. در اردیبهشت‌ماه 1403 پرسشنامه‌ها آماده و در ابتدا، ضمن ارائه توضیحات کافی به تمام داوطلبان شرکت در پژوهش در مورد اهمیت، مدت و شرایط اجرای پرسشنامه‌ها داده شد پرسشنامه‌ها به دانش‌آموزان ارائه شد و بعد از پاسخ‌گویی جمع‌آوری شد.

روش‌های تجزیه و تحلیل داده‌ها

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های خام به دست آمده، از آمار توصیفی و استنباطی استفاده گردید. آمار توصیفی را عمدتاً مفاهیمی از قبیل جدول توزیع فراوانی و نسبت‌های توزیع، نمایش هندسی و تصویری توزیع، اندازه‌های گرایش به مرکز و اندازه‌های پراکندگی تشکیل می‌دهد. در تحقیق حاضر در آمار استنباطی از آزمون ضرب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی با استفاده از نرم‌افزار نسخه 24 spss استفاده شد.

ضوابط اخلاقی

تمام ملاحظات اخلاقی در مورد رضایت شرکت کنندگان، عدم اشاره به نام و هویت شرکت‌کنندگان در پژوهش به هنگام گزارش نتایج پژوهشی رعایت گردید. این تحقیق با کد اخلاق IR.IAU.TJ.REC.1403.054 در دانشگاه آزاد واحد اسلامی تربت‌جام به ثبت رسید.

یافته‌ها

بدنی با تصویر بدنی و رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت دانش‌آموزان شهر تربت‌جام در سال 1403 انجام گرفت.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع مقطعی است. جامعه آماری تمام دانش‌آموزان پسر سال سوم مقطع متوسطه دوم رشته‌های ریاضی فیزیک و علوم تجربی سطح شهر تربت‌جام در سال تحصیلی 1402-1403 می‌باشند. N=480

با توجه به آمار دانش‌آموزان سال آخر مقطع متوسطه دوم و جدول کرجسی مورگان تعداد 214 دانش‌آموز با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت

پرسشنامه رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت توسط والکر و همکاران1 (1997) ساخته شده است. این پرسشنامه حاوی 54 سؤال است که آزمودنی‌ها باید با توجه به مقیاس چهارگزینه‌ای لیکرت یکی از گزینه‌های هرگز (1 نمره)، گاهی اوقات (2 نمره)، اغلب (3 نمره) و معمولاً (4 نمره) را انتخاب می‌کرد، این پرسشنامه دارای 6 خرده مقیاس، مسئولیت‌پذیری (12 سؤال)، فعالیت فیزیکی (12 سؤال)، تغذیه (9 سؤال)، رشد معنوی (11 سؤال)، مدیریت استرس (8 سؤال) و روابط بین فردی (5 سؤال) است و هر چه نمره بالاتر باشد نشان‌دهنده سلامت بالاتر است. با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه و حیطه‌های آن 0/94-0/74 گزارش شده است (7).

پرسشنامه فعالیت بدنی

پرسشنامه فعالیت بدنی توسط شهلائی در سال (1390) ساخته شده است، این پرسشنامه دارای 14 سؤال بوده و هدف آن ارزیابی میزان فعالیت بدنی عمومی است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بود.

پرسشنامه تصویر بدنی



برابر با 0/001 که کمتر از 0/05 بوده و لذا مدل معنی‌دار است پس می‌توان مدل معنی‌داری بین متغیر مستقل فعالیت بدنی و رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت به دست آورد.

همبستگی بین فعالیت بدنی و تصویر بدنی ($p < 0/01$)، $r = 0/48$ از این‌رو؛ فرض صفر رد و فرض خلاف تأیید می‌شود و با اطمینان 95 درصد نتیجه می‌گیریم بین فعالیت بدنی و تصویر بدنی دانش‌آموزان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد و این همبستگی برای مؤلفه‌های فعالیت بدنی معنادار است.

برای آزمودن این‌که آیا فعالیت بدنی می‌تواند تصویر بدنی دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند از رگرسیون همزمان استفاده می‌کنیم که متغیر مستقل فعالیت بدنی و متغیر ملاک تصویر بدنی است:

نتایج جدول 3 نشان می‌دهد که مقدار همبستگی چندگانه بین متغیر ملاک (تصویر بدنی) و متغیر مستقل فعالیت بدنی 0/48 است که بیانگر همبستگی متوسط متغیر ملاک و متغیرهای مستقل است مجذور (r^2) در مدل مورد استفاده 23 درصد تغییر در نمرات تصویر بدنی دانش‌آموزان را توسط این عوامل برآورد می‌شود با توجه به اینکه مقدار آماره دوربین واتسون بین 1/5 تا 2/5 قرار دارد بنابراین استقلال باقیمانده‌ها پذیرفته می‌شود. با توجه به نتیجه به‌دست‌آمده از آزمون F مشاهده می‌شود که آماره آزمون برابر با 64/24 و سطح معنی‌داری برابر با 0/001 که کمتر از 0/05 بوده و لذا مدل معنی‌دار است پس می‌توان مدل معنی‌داری بین متغیر مستقل فعالیت بدنی و تصویر بدنی به دست آورد.

در پژوهش حاضر 34 دانش‌آموز و (16%) از نمونه این پژوهش رشته ریاضی، 87 دانش‌آموز (41%) رشته تجربی و 93 دانش‌آموز (43%) رشته علوم انسانی بودند. میانگین برای فعالیت بدنی (26/77)، میانگین برای تصویر بدنی (75/70)، میانگین برای تصویر بدنی (136/51) بود. همان‌طور که در جدول 1 مشاهده می‌شود همبستگی بین فعالیت بدنی و رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت ($r = 0/41, p < 0/01$) فعالیت بدنی و تصویر بدنی ($r = 0/48, p < 0/01$) از این‌رو؛ فرض صفر رد و فرض خلاف تأیید می‌شود و با اطمینان 95 درصد نتیجه می‌گیریم بین فعالیت بدنی و تصویر بدنی با رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت دانش‌آموزان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد.

برای آزمودن این‌که آیا فعالیت بدنی می‌تواند رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند از رگرسیون همزمان استفاده می‌کنیم که متغیر مستقل فعالیت بدنی و متغیر ملاک رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت است. نتایج جدول 2 نشان می‌دهد که مقدار همبستگی چندگانه بین متغیر ملاک (رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت) و متغیر مستقل فعالیت بدنی 0/41 است که بیانگر همبستگی متوسط متغیر ملاک و متغیرهای مستقل است مجذور (r^2) در مدل مورد استفاده 17 درصد تغییر در نمرات رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت دانش‌آموزان را توسط این عوامل برآورد می‌شود با توجه به اینکه مقدار آماره دوربین واتسون بین 1/5 تا 2/5 قرار دارد بنابراین استقلال باقیمانده‌ها پذیرفته می‌شود. با توجه به نتیجه به‌دست‌آمده از آزمون F مشاهده می‌شود که آماره آزمون برابر با 42/24 و سطح معنی‌داری

جدول ۱. ضریب همبستگی فعالیت بدنی و تصویر بدنی با رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت

رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت			تصویر بدنی		فعالیت بدنی
سطح معناداری	ضریب همبستگی	سطح معناداری	ضریب همبستگی	تعداد	
0/001	**0/41	0/001	**0/48	214	

جدول ۲. رگرسیون آمارهای داده‌های تعدیل‌شده

مدل	R	r^2	r^2 تعدیل‌شده	خطای استاندارد برآورد	آماره دوربین واتسون	F	سطح معناداری
1	a0/41	0/17	0/16	22/70	1/57	42/54	a0/00

a متغیر پیش‌بینی کننده فعالیت بدنی و مقدار ثابت b متغیر ملاک رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت

جدول ۳. رگرسیون آمارهای داده‌های تعدیل‌شده

مدل	R	r^2	r^2 تعدیل‌شده	خطای استاندارد برآورد	آماره و اتسون	دوربین F	سطح معناداری
1	0/48 ^a	0/23	0/23	16/44	1/87	64/24	a0/00
a متغیر پیش‌بینی کننده فعالیت بدنی و مقدار ثابت							
b متغیر ملاک							
تصویر بدنی							

بحث و نتیجه‌گیری

بین فعالیت بدنی با تصویر بدنی و رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت دانش‌آموزان رابطه معنی‌داری وجود دارد. همان‌طور که در جدول 1 مشاهده گردید، نتیجه نشان داد بین فعالیت بدنی و رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت دانش‌آموزان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های نهضت نوروزی تهرانی، طاهری و ایران‌دوست (8)، ربیو و همکاران (9)، میکلسن، استویانوفسکا، پولناکویچ، بوسفسکی آپوستولوپولوس (10)، کورن، گونن، شاکد و گولان (11) و بیکر، اولسن و سورنسن (12) همخوان است. طبق نتایج فوق، فعالیت بدنی بر روی رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت شامل مسئولیت‌پذیری، مدیریت استرس، حمایت بین فردی، خودشکوفایی ورزش، تغذیه تأثیرگذار است و می‌تواند بر وضعیت سلامت افراد تأثیر بگذارد. فعالیت بدنی باعث اتخاذ رفتارهای پیشگیرانه برای حفظ سلامتی می‌شود و افراد دارای فعالیت بدنی، بیشتر مراقب سلامت خود هستند و وضعیت سلامت خود را بهتر ارزیابی می‌کنند. افراد با شناخت عوامل خطرآفرین برای سلامتی می‌توانند موجب بهبودی رفتارهای سلامتی خود باشند و در راستای یک زندگی سالم اقدام نمایند.

همچنین نتایج نشان داد که بین فعالیت بدنی و تصویر بدنی دانش‌آموزان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های اویانگ⁵ و همکاران (13)، ایشیکوا، یوکویاما، نیشی و میورا⁶ (14)، اسکندر نژاد،

علیزاده و فکروند لیل آبادی (15-17) و غیاثوند محمدخانی و اورنگ (18) همخوان است.

تصویر بدنی فرد به زمینه ارزیابی وی مربوط است، پس موقعیت مقایسه اجتماعی الگوهای متفاوتی از خودارزیابی در بعد تصویر بدنی ایجاد می‌کند و افراد بر ظاهر خود بیشتر تمرکز می‌کنند و از طرفی با توجه به اینکه جوامع امروزی به فعالیت بدنی و ورزش اهمیت خاصی می‌دهند، همچنین افراد تحت تأثیر رسانه‌ها مبنی بر لاغر بودن و مناسب بودن تصویر بدنی اشخاص قرار می‌گیرند، بنابراین افرادی که مرتب به فعالیت بدنی می‌پردازند، تصویر بدنی مناسب‌تر و مورد تأییدی دارند. فعالیت بدنی می‌تواند رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند. همان‌طور که در فصل چهار مشاهده گردید نتیجه نشان داد که بین فعالیت بدنی و رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت دانش‌آموزان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد و همچنین مقدار بتا برای متغیر پیش‌بین فعالیت بدنی (0/41) به دست آمد که نشان‌دهنده تأثیر مثبت این عامل بر روی رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت دانش‌آموزان است؛ یعنی فعالیت بدنی می‌تواند رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های نهضت نوروزی تهرانی، طاهری و ایران‌دوست (6)، ربیو و همکاران (19)، کورن، گونن، شاکد و گولان (11) همخوان است.

نتیجه نشان داد که بین فعالیت بدنی و تصویر بدنی دانش‌آموزان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد و همچنین مقدار بتا برای متغیر پیش‌بین فعالیت بدنی (0/48) به دست آمد که نشان‌دهنده تأثیر مثبت این عامل

4 Baker, Olsen, Sørensen

5 Ouyang

6 shikawa, Yokoyama, Nishi, Miura

1 Ribeiro

2 Mikkelsen, Stojanovska, Polenakovic, Bosevski Apostolopoulos

3 Korn, Gonen, Shaked, Golan

تجربی) مقطع دوم متوسطه شهرستان تربت جام در سال تحصیلی 1402-1403 بودند که قابلیت تعمیم نتایج را به سایر مناطق را محدود می‌کند.

- عدم همکاری مسئولان آموزش و پرورش
- عدم همکاری بعضی از دانش‌آموزان در پاسخگویی به پرسشنامه‌ها

پیشنهادهای پژوهش

- پیشنهاد می‌شود پژوهش حاضر در مطالعات بعدی، بر روی دانش‌آموزان سایر مقاطع تحصیلی و رشته‌های تحصیلی اجرا شود که می‌تواند زمینه‌ساز بستری مناسب برای مقایسه بهتر و افزایش قدرت تعمیم‌پذیری نتایج شود.
- استفاده از روش پژوهش کیفی و انجام مصاحبه بعد از تکمیل پرسش‌نامه‌ها برای افراد بر اساس پرسش‌نامه، در پژوهش‌های بعدی پیشنهاد می‌شود.
- مسابقات متفاوت ورزشی به‌صورت خانوادگی جهت استقبال خانواده‌ها از فعالیت بدنی و ورزش برگزار شود.
- دانش‌آموزان به ورزش و برگزاری اردوهای ورزشی تشویق شوند.
- دوره‌های آموزش گروهی در مورد اهمیت فعالیت بدنی و ورزش برای والدین دانش‌آموزان برگزار شود

بر تصویر بدنی دانش‌آموزان است؛ یعنی فعالیت بدنی می‌تواند تصویر بدنی دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های اویانگ¹ و همکاران (13)، ایشیکاوا، یوکویاما، نیشی و میورا (11)، اسکندر نژاد، علیزاده و فکروند لیل آبادی (15-17) و غیاثوند محمدخانی (18) همخوان است.

فعالیت بدنی منجر به تصویر ذهنی مثبت از خود و کاهش ناراضیاتی از تصویر بدنی می‌شود و این نشان‌دهنده تأثیر مثبت و طولانی‌مدت فعالیت بدنی بر تصویر بدنی است، درواقع افراد فعال، تصویر بدنی مثبت‌تر و ناراضیاتی از تصویر بدنی آن‌ها نسبت به افراد غیرفعال کمتر است. پژوهش‌ها انگیزه فعالیت بدنی را شامل دلایل مرتبط با ظاهر (همانند کنترل وزن)، سلامتی، اجتماعی و مدیریت تنش پیشنهاد کرده‌اند. انگیزه برای فعالیت بدنی و ورزش کردن ممکن است تعدیل‌کننده ارتباطی بین ورزش و حالت ناراضیاتی از تصویر بدنی و خلق باشد.

محدودیت‌های پژوهش

- موانع و محدودیت‌هایی که در ذیل به آن‌ها اشاره می‌کنیم عبارتند از:
- نمونه موردبررسی، جامعه آماری شامل تمام دانش‌آموزان سال سوم (رشته ریاضی فیزیک و علوم



References

- [1]. ابوالقاسمی، حسن، مینو اسد زندی، (1398). تبیین چگونگی تأثیر سلامت معنوی بر سایر ابعاد سلامت، نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی، 2، 3؛ 162-172
- [2]. اسکندر نژاد، مهتا، (1397). نقش فعالیت بدنی در سوگیری توجه به تصاویر بدنی و نارضایتی از تصویر بدنی در بانوان، دو فصلنامه علمی - پژوهشی شناخت اجتماعی، 7(2): 51-70
- [3]. اسکندر نژاد، مهتا، (1392). همبستگی ادراک تصویر بدنی و میزان فعالیت بدنی در زنان و مردان با توجه به سطوح مختلف شاخص توده بدنی. مدیریت ارتقای سلامت، 2(2): 59-70
- [4]. اسکندر نژاد، مهتا، رقیه عزیزاده، ندا فکروند لیل آبادی، (1401). نقش پیش‌بینی کنندگی سطح فعالیت بدنی بر اضطراب اجتماعی، عزت نفس و تصویر بدنی در دانش‌آموزان نوجوان دختر، دو فصلنامه جامعه‌شناسی و مدیریت سبک زندگی، 8(19): 27
- [5]. امدادی، شهره، سحر بیجاری، فاطمه رستمی، زیبا باقری سهامی شعار، مجید براتی، مریم فرهادیان، (1396). رابطه تصویر ذهنی بدنی با خودکارآمدی دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی همدان، پوست و زیبایی، 8(2): 90-99
- [6]. روان‌بخش، فرشته، پریش نوربخش، حسین سپاسی، مهدی کهن دل، (1398). طراحی مدل عوامل جذب بانوان به باشگاه‌های آمادگی جسمانی با تأکید بر رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت. طلوع بهداشت. ۱۸ (۵): ۱۵-۲۶
- [7]. سعیدی، علی، محسن جلیلیان، بهزاد مهکی، (1401). تعیین تأثیر برنامه آموزشی مبتنی بر مدل فرا نظری در بهبود فعالیت بدنی دانش‌آموزان پسر مقطع دبیرستان شهر سرابله. مجله دانشکده پزشکی ایلام، ۵ (۱): 56-68
- [8]. شهلائی، ناهید، (1390). بررسی رابطه بین تمایل به فعالیت‌های عمومی و ورزشی و سلامت روان. پایان‌نامه کارشناسی. دانشگاه پیام نور.
- [9]. کلروزی، فاطمه، سید امیرحسین پیشگوی، اسما طاهریان، سامان خیاط، راضیه فراز، (1393). رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی و عوامل مرتبط با آن در پرستاران شاغل در بیمارستان‌های منتخب نظامی، مجله علوم مراقبتی نظامی، 1(2): 80
- [10]. طاهری تربتی، حمیدرضا؛ مصطفی بلقان آبادی و محمد قدوسی تبار، (1392). بررسی اولیه مشخصه‌های روان‌سنجی مقیاس رضایت از تصویر تن، تحقیقات علوم رفتاری، 11(6): 522-531.
- [11]. غیاثوند محمدخانی، پریشان؛ زهرا اورنگ، (1396). بررسی رابطه تصویر بدنی و میزان فعالیت بدنی دانشجویان دارای اضافه‌وزن و چاق دانشگاه بین‌الملل امام خمینی (ره) قزوین، دومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی، تهران
- [12]. نوروزی، علی، امیر ملکی، مهربان پارسا مهر، حمید قاسمی، (1397). بررسی تأثیر تصویر بدن و مدیریت بدن بر مشارکت ورزشی زنان استان ایلام، جامعه‌شناسی کاربردی، 29(4): 99-122.
- [13]. Cockerham, W. C. (2005). Health lifestyle and the convert gence of agency and structure. Journal of Health and Social Behavior, 46,P: 51-67.
- [14]. Mikkelsen, K. Stojanovska, L. Polenakovic, M. Bosevski, M. Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. Maturitas, 106, 48-5
- [15]. Korn, L. Gonen, E. Shaked, Y. & Golan, M. (2013), Health perceptions, self and body image, physical activity and nutrition among undergraduate students in Israel, PloS one, 8(3), e58543.
- [16]. Baker, J. L. Olsen, L. W. & Sørensen, T. I. (2007), Childhood body-mass index and the risk of coronary heart disease in adulthood, New England journal of medicine, 357(23), 2329-2337
- [17]. Ouyang Y, Wang K, Zhang T, Peng L, Song G, Luo J. (2020). The influence of sports participation on body image self-efficacy, and self-esteem in college students. Frontiers in psychology.10:3039



- [18].Ishikawa, M. Yokoyama, T. Nishi, N. & Miura, H. (2020). Study of the Relationship between Body Mass Index, Body Image, and Lifestyle Behaviors: A Community Survey in Fiji. JMA Journal, 3(1), 41-50
- [19].Ribeiro PA, Boidin M, Juneau M, Nigam A, Gayda M. (2017). High-intensity interval training in patients with coronary heart disease: prescription models and perspectives. Annals of physical and rehabilitation medicine.60(1):50-7.

