



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی

بررسی سطح فعالیت های ورزشی و باورهای مرتبط با آن در دانش آموزان دختر مدارس راهنمایی دولتی شهر رفسنجان

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد مامایی گرایش مامایی جامعه نگر

استاد راهنما : هما صادقی اول شهر

استاد مشاور : لیلا امینی

استاد مشاور آمار: حمید حقانی

نگارش : مرضیه نجارمحمی آبادی

تیر ماه ۱۳۹۲

چکیده

بررسی سطح فعالیت های ورزشی و باورهای مرتبط با آن در دانش آموزان دختر مدارس راهنمایی دولتی شهر رفسنجان

زمینه وهدف : نوجوانی به عنوان یکی از مراحل بحرانی زندگی و در واقع مرحله آمادگی برای ورود به جامعه و فعالیت های اجتماعی می باشد، که این مسئله لزوم توجه بیشتر به مسائل بهداشتی (جسمی، روانی و اجتماعی) این گروه آسیب پذیر را روشن می سازد. پژوهش حاضر با هدف تعیین سطح فعالیت های ورزشی و باورهای مرتبط با آن در دانش آموزان دختر مدارس راهنمایی دولتی شهر رفسنجان انجام گردیده است.

روش بررسی : این مطالعه مقطعی یک پژوهش توصیفی تحلیلی بوده که از طریق نمونه گیری چند مرحله ای در ۶۳۶ دانش آموز دختر از ۷ مدرسه راهنمایی دولتی شهرستان رفسنجان انجام شده است. داده ها از طریق پرسشنامه سه قسمتی جمع آوری شدند (اطلاعات جمعیت شناختی، تعیین سطح فعالیت های ورزشی طی ۷ روز گذشته و سنجش باورها نسبت به فعالیت های ورزشی). جهت تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS (ویرایش ۱۶) با روش های آمار توصیفی (جداول توزیع فراوانی، میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (ANOVA، T-test) استفاده شد.

یافته ها : بیش از نیمی از دانش آموزان (۵۲/۸ درصد) فعالیت ورزشی مناسب نداشته و فقط ۴/۲ درصد آن ها فعالیت ورزشی مناسب داشتند. این پژوهش همچنین نشان داد اکثر دانش آموزان (۹۳/۲ درصد) در مجموع نسبت به فعالیت های ورزشی نگرشی مثبت داشته و اکثر آن ها با ایده "احساس لذت و خوشبختی" در زمینه فواید انجام فعالیت های ورزشی و با ایده "احساس خستگی" در زمینه جنبه های مطلوب و نامطلوب انجام فعالیت های ورزشی کاملاً موافق بودند. این پژوهش نشان داد معلمین ورزش مشوق اصلی برای انجام فعالیت های ورزشی در دانش آموزان هستند.

نتیجه گیری کلی : با توجه به اهمیت فعالیت های ورزشی در دختران نوجوان، سیاست گذاران سلامت باید اقدامات مناسبی را از طریق آموزش و مشاوره جهت تشویق این گروه آسیب پذیر و والدین آن ها به انجام فعالیت ورزشی مناسب و داشتن سبک زندگی سالم انجام دهند، تا موجب ارتقا سلامتی جامعه گردند.

کلید واژه ها: فعالیت ورزشی، دختران نوجوان، باورها



Tehran University of Medical Sciences

Faculty of Nursing and Midwifery

**Assessment Level of physical activity and its associated beliefs in
public school students in Rafsanjan**

Under Supervision of :

Homa Sadeghi Aval Shahr

Leila amini

Dr hamid haghani

By : Marziyeh Najar Mohyabadi

July 2013

Abstract:

Background & Aims : Adolescence is a critical life stage and the stage of preparation for entering into the community and social activities. Therefore it is more essential to pay especial attention to health issues (physical, mental and social) of this vulnerable group. This study aimed to determine the level of physical activity and related beliefs among female students in public schools of Rafsanjan city.

Material & Methods: This cross-sectional study is a descriptive analytical research that was conducted through multistep randomized sampling in 636 student from 7 public middle school of Rafsanjan city. Data were collected via a 3 part questionnaire (demographic, level of physical activity over the last 7 days and beliefs regarding exercise) . Data analysis was performed using spss software(version 16) and including descriptive statistics (mean, standard deviation ,...) and deductive statistics (T-test, ANOVA).

Results: More than half of students (%52/8) had inadequate and the minority (%4/2) had adequate physical activity. The results showed that the most students(93/2%) had positive attitude toward physical activity and strongly agreed with the item of "sense of joy and happiness" in the context of exercise benefits and the item of "feeling tired " in the context of hazards of and barriers to physical activity. This study showed that the teachers of physical educations are the main incentive for doing physical activity in students.

Conclusion : Given the importance of physical activity in adolescent girls, health policy makers should make appropriate measures through education and counseling to encouraging this vulnerable group and their parents to do appropriate physical activity and having active life style to promote community health.

Key words: physical activity , female adolescents, beliefs