مجله دانشگاه پیام‌رسی و مامایی ارومیه، دوره دوازدهم، شماره سوم، پی در پی 56، خرداد 1393، ص 172-166

آدرس مکاتبه: ارومیه، دانشگاه تربیت مدرس و علوم وزشی، دانشگاه ارومیه، تلفن: 0453-9143215, Email: so_babaei@yahoo.com

مقدمه
در سال‌های اخیر، مسائل روشن‌سازی و روان درمانی مورد توجه بسیاری از محققین قرار گرفته است. نتایج مختلفی از مطالعات مختلف داده که آمار اختلال‌های روانی رو به افزایش است. با این حال، نشان داده که به طور کلی، سطح سلامت عمومی روان در جامعه تحت بررسی با میزان فعالیت بدنی رابطه شدید و منفی دارد. به همین دلیل، مطالعه‌های بسیاری در این زمینه انجام شده است. (1)

بعنوان عاملی مستثبت در توسعه اختلالات کودکان، عقل‌نشسته، خودنمایی و استرس‌سازگاری جامعه، بیماری‌های روانی اگر درک و بهتر مدیریت شوند، بهبود در کیفیت زندگی دانش‌آموزان به طور گسترده‌ای حاصل می‌شود. (2)

裤": اگر این اعتبارات درک شود، می‌توان بهتر مدیریت بیماری‌های روانی دانش‌آموزان را ارائه داد. این مطالعه به این بحث اشاره کرده است: آیا حضور فعالیت‌های بدنی به طور کلی منجر به بهبود سلامت روانی می‌شود؟

"ب: در این مطالعه، نتایج تحقیق نشان داد که سطح سلامت عمومی روان در جامعه تحت بررسی با میزان فعالیت بدنی رابطه شدید و منفی دارد. به همین دلیل، مطالعه‌های بسیاری در این زمینه انجام شده است.

"ب": میانگین فعالیت بدنی دانشجویان تقریباً کمتر از حد استاندارد و میزان سلامت عمومی روان بین شیب از تناسبی یا از میان است. (3)

بحث و تحقیق
در مقدمه خلاصه نتایج تحقیق نشان داد که حضور فعالیت‌های بدنی به طور کلی سطح سلامت عمومی روان در جامعه تحت بررسی با میزان فعالیت بدنی رابطه شدید و منفی دارد. به همین دلیل، مطالعه‌های بسیاری در این زمینه انجام شده است.
جدول ۱: مقایسه میانگین نمره سلامت روان و غلطی ام از این در دانشجویان

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>P</th>
<th>T</th>
<th>سلامت عمومی روان</th>
<th>میانگین احراز معیار</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>علایم جسمانی</td>
<td>۶/۰۸</td>
<td>۶/۰۸</td>
<td>۹/۲۵</td>
<td>۸/۴۴/۲۱</td>
</tr>
<tr>
<td>اختلال در کارکرد اجتماعی</td>
<td>۶/۳۷</td>
<td>۶/۳۷</td>
<td>۸/۳۴</td>
<td>۸/۴۴/۸</td>
</tr>
<tr>
<td>اختلال و خوایی</td>
<td>۲/۴۸</td>
<td>۲/۴۸</td>
<td>۳/۲۴</td>
<td>۳/۲۴/۲۴/۹</td>
</tr>
<tr>
<td>افسردگی</td>
<td>۲/۴۸</td>
<td>۲/۴۸</td>
<td>۱/۰۹</td>
<td>۱/۰۹/۷</td>
</tr>
<tr>
<td>نمره کل سلامت عمومی</td>
<td>۳/۴۸</td>
<td>۳/۴۸</td>
<td>۱/۰۹</td>
<td>۱/۰۹/۷</td>
</tr>
<tr>
<td>محل کار</td>
<td>۲/۴۸</td>
<td>۲/۴۸</td>
<td>۱/۰۹</td>
<td>۱/۰۹/۷</td>
</tr>
<tr>
<td>اوقات راحت</td>
<td>۳/۴۸</td>
<td>۳/۴۸</td>
<td>۱/۰۹</td>
<td>۱/۰۹/۷</td>
</tr>
<tr>
<td>ظریف</td>
<td>۳/۴۸</td>
<td>۳/۴۸</td>
<td>۱/۰۹</td>
<td>۱/۰۹/۷</td>
</tr>
<tr>
<td>نمره کل غلطی ایمنی</td>
<td>۳/۴۸</td>
<td>۳/۴۸</td>
<td>۱/۰۹</td>
<td>۱/۰۹/۷</td>
</tr>
</tbody>
</table>

همچنین براساس نتایج جدول ۱، میانگین شیوع اختلالات اضطراب و غلطی ام از این در کارکرد اجتماعی علایم جسمانی به نسبت سطح مشاهده شده است که به نسبت میانگین نمره کل فعالیت بدنی در دانشجویان کمتر از حد نرمال بوده است.
جدول (2) نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین نمرات کل فعالیت بدنی و سلامت روان دانشجویان مورد پژوهش

<table>
<thead>
<tr>
<th>نمره کل فعالیت بدنی</th>
<th>فعالیت بدنی محل کار</th>
<th>متغیر</th>
<th>علامت جسمانی</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>R= -0.61 p=0.051</td>
<td>R=3.14 p=0.040</td>
<td>R= -0.54 p=0.040</td>
<td>R= -0.49 p=0.054</td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول (3) قابلیت پیش‌بینی سلامت روان دانشجویان از طریق فعالیت بدنی

<table>
<thead>
<tr>
<th>t</th>
<th>زمان تعادل</th>
<th>Beta</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>148</td>
<td>523</td>
<td>648</td>
</tr>
</tbody>
</table>

بحث و نتایج گیری

آکونک از افراد اولیه، این پژوهش از طریق فعالیت‌های بدنی به‌منظور بررسی اثرات انتقال سطح سلامت روان و فعالیت بدنی بر روی سلامت عمومی، انجام شد. در این اثر، فعالیت‌های بدنی به‌عنوان یکی از گونه‌های مبهم سلامت روان و در مدیوم‌های مختلف کار و ایجاد همبستگی در بین دانشجویان انجام گرفته. نتایج نشان داد که سطح سلامت عمومی روان جامعه تحت اثر فعالیت‌های بدنی و سوارپیشگی فعالیت‌های بدنی تأثیر گذار و اثرات بدنی را افزایش می‌دهد.

در این زمینه، پیشنهاد می‌شود از طریق انجام فعالیت‌های بدنی در دانشگاه‌ها و جامعات به‌منظور بهبود سلامت روان‌ها و افزایش سطح حمایت از سلامت عمومی کار در نظر گرفته شود.
اشتراک و اجتماعی بین روانهای فیزیکی و کیفیت زندگی در افراد مبتلا به بیماری‌های روانی

References:
2. Esfahani N. The impact of sport on physical, anxiety, sleep disorder, social function and depression components of mental health in AZ Zahra University students. J Harakat. 2002; 12(4): 75-86. (Persian)
8. Schmitz Z. Kruse K, Kugler J. The association between physical exercises and health-related quality of life in subjects with mental disorders:
THE RELATIONSHIP BETWEEN THE AMOUNT OF PHYSICAL ACTIVITY AND GENERAL HEALTH IN URMIA MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Tofighi A, Babaei S*, Eloon Kashkuli F, Babaei R

Received: 13 Feb, 2014; Accepted: 22 Apr, 2014

Abstract

Background & aims: Physical activity is an important component of the various aspects of life, and paying attention to this issue has an important role on the mental health of students. Considering the importance of physical activity and fitness and mental health and the role of student’s educational system, a study was conducted to examine the relationship between physical activity and general health of the students of the Urmia University of Medical Sciences.

Materials & Methods: 300 students were selected randomly as statistical sample. To collect the data, a questionnaire including personal characteristics, general health standards (GHQ28), and Beck Physical Activity Questionnaire were used. For data analysis, descriptive and inferential statistical methods (T, Pearson correlation and multiple regression) were used.

Results: The Mean physical activity of the students is less than average, and the mental health of more than half of the participants were below standard. The results showed a significant correlation between the total score of physical activity and exercise with mental health, and mental health components with leisure time (p<0.05). Also the physical activity in leisure time has the ability to predict (22) percent of the amount of mental health.

Conclusion: The results showed that in general, there was a significant positive correlation between the amount of physical activity and mental health in the population under study. In other words, physical activity participation leads to increased levels of mental health in a given community.

Keywords: physical activity, mental health, medical student

Address: Urmia University, Faculty of Physical Education and Sports Science
Tel: (+98)9143215066
Email: so_babaei@yahoo.com

1 Assistant Professor of Exercise Physiology , Department of exercise physiology, Faculty of Physical Education and sport science, Urmia University, Urmia, Iran
2 PhD student, Department of exercise physiology, Faculty of Physical Education and sport science, Urmia University, Urmia, Iran (Corresponding Author)
3 PhD student, Department of sport management, Faculty of Physical Education and sport science, Urmia University, Urmia, Iran
4 MS student, Department of Psychology, Tabriz University, Science and Research