



تأثیر روزه داری بر وضعیت سلامت عمومی و میزان شادکامی افراد فعال و غیر فعال حرکتی

لیلا صرامی (۱) مینا مستحفظیان (۲)

ازاد نجف آباد

l.sarrami@yahoo.com

چکیده مقاله :

ورزش که همواره برای سلامتی جسم و روح به آن سفارش شده، در ماه رمضان جلوه پر رنگ تری یافته و می تواند نقش خود را در این مهم بهتر و بیشتر ایفا کند. لذا پژوهش حاضر به منظور ارزیابی تاثیر روزه داری بر وضعیت سلامت عمومی و میزان شادکامی افراد فعال و غیر فعال انجام شد. جامعه آماری دو گروه فعال و غیر فعال بالاتر از 15 سال تشکیل می دادند که 300 نمونه (164 زن و 136 مرد) در رمضان سال 1431 قمری انتخاب گردیدند. ابزار تحقیق، پرسش نامه های سلامت عمومی، میزان شادکامی و اطلاعات دموگرافیک بود. داده ها به کمک آزمون تی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که روزه داری در ماه رمضان با کاهش میانگین نمره تمامی مقیاس ها بجز وضعیت جسمانی افراد فعال همراه بود. هم چنین با افزایش افسردگی و عدم روزه داری همراه بود. با تاثیر متغیرهای دموگرافیک، کاهش معنی دار در میانگین نمره کلی و مقیاس های علائم اضطرابی، افسردگی و کارکرد اجتماعی، میزان شادکامی در متاهلین فعال روزه دار با مجردین روزه دار، کاهش معنی دار در میانگین نمره کلی و مقیاس های اضطرابی و افسردگی افراد فعال روزه دار در مقایسه با افراد فعال غیر روزه دار بوجود آمد. تاثیر روزه داری در کاهش میانگین نمره کلی و میزان شادکامی در گروه بالای 31 سال فعال در مقایسه با سایر گروه های فعال و غیر فعال بود.

کلمات کلیدی :

روزه داری، سلامت عمومی، شادکامی، فعال و غیر فعال حرکتی

۱- عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد، مربی

۲- دکتری مدیریت تربیت بدنی، استادیار دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد