

## مقایسه رفتار ورزشی دانشجویان کارشناسی پرستاری و مامایی دانشگاه‌های علوم پزشکی کرمان و رفسنجان قبل و بعد از گذراندن دروس تربیت بدنی

غلامرضا رفیعی<sup>۱\*</sup>، محمد پوررنجبر<sup>۲</sup>، سعادت سالاری<sup>۳</sup>، احمدرضا صیادی<sup>۱</sup>

### خلاصه

**زمینه و هدف:** مطالعات نشان داده که افت کمیت و تمایل به فعالیت‌های ورزشی، در مقطع عبور از دبیرستان به سطوح دانشگاهی، بسیار واضح بوده و شاید ارائه دروس تربیت بدنی بتواند در بازگرداندن و یا ارتقاء این فعالیت‌ها و رفتار ورزشی به دانشجویان، مثر باشد. این مطالعه به منظور مقایسه رفتار ورزشی دانشجویان کارشناسی پرستاری و مامایی دانشگاه‌های علوم پزشکی کرمان و رفسنجان قبل و بعد از گذراندن دروس تربیت بدنی انجام گردیده است.

**مواد و روش‌ها:** این پژوهش "تجربه طبیعی" به صورت سرشماری بر روی کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی پرستاری و مامایی در دانشکده‌های پرستاری مامایی رازی کرمان، رفسنجان، جیرفت، بم، زاهد (تحت پوشش دانشگاه‌های علوم پزشکی کرمان و رفسنجان) که در نیمسال اول ۸۶-۸۵ دروس تربیت بدنی ۱ و ۲ را انتخاب کرده، انجام شد و رفتار ورزشی آنان قبل از شروع درس مربوطه و سه ماه پس از اتمام درس، از طریق پرسشنامه، جمع‌آوری و با گروه شاهد مقایسه گردید. داده‌ها از طریق نرم افزار SPSS و با استفاده از آزمون‌های آماری ویلکاکسون و کای دو مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**یافته‌ها:** در مجموع ۲۵۷ نفر دانشجوی دوره کارشناسی در این پژوهش شرکت داشتند که ۱۸۹ نفر (۷۳/۵ درصد) جزو گروه آزمون و ۶۸ نفر (۲۶/۵ درصد) در گروه شاهد قرار گرفتند. بیش از سه چهارم نمونه‌ها (۷۸/۲ درصد) مونث بودند. نتایج نشان داد میانگین رتبه‌ای رفتار ورزشی گروه آزمون پس از گذراندن واحد درس مربوطه، به طرز محسوس و معنی‌داری افزایش یافته ( $p < 0/05$ ) که این نتیجه، بیشتر متاثر از درس تربیت بدنی ۱ بوده است.

**نتیجه‌گیری:** یافته‌های این پژوهش حاکی از افزایش رفتار ورزشی پس از گذراندن دروس تربیت بدنی به‌ویژه درس تربیت بدنی ۱ در دانشجویان مورد مطالعه است که برای قطعیت این فرضیه، انجام تحقیق تحلیلی مورد-شاهدی با هم‌سان سازی کلیه فاکتورهای مخدوش کننده، پیشنهاد می‌گردد.

**واژه‌های کلیدی:** درس تربیت بدنی، رفتار ورزشی، دانشجویان پرستاری، مامایی

\*۱- مربی و عضو هیات علمی دانشکده پرستاری مامایی و پیراپزشکی رفسنجان، نویسنده مسئول، تلفن ۰۳۹۱۵۲۲۵۹۰۰

۲- مربی تربیت بدنی، امور دانشجویی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

۳- مربی گروه پرستاری داخلی جراحی و عضو هیات علمی، دانشکده پرستاری جیرفت،

## مقدمه

با پیشرفت علم و تکنولوژی، تمایل به زندگی سکون روبه افزایش است. ما اوقات فراغت زیادی را با تماشای تلویزیون، کار کامپیوتری، استفاده از اتومبیل، آسانسور و... عملاً در حالت سکون و بی تحرکی سپری می‌کنیم. گزارش عمومی جراحان آمریکا تاکید می‌کند که مردم می‌توانند سلامت و کیفیت زندگی خود را با اختصاص دادن اندکی از وقت خود به فعالیت‌های فیزیکی و ورزشی در زندگی روزمره، ارتقاء دهند. این فعالیت‌ها، خطر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های قلب و عروق، پرفشاری خون، سرطان روده بزرگ و دیابت را کاهش می‌دهد ضمن آن‌که در پرکردن اوقات فراغت مردم به ویژه جوانان، ودور نگهداشتن آنان از انحرافات و معضلات اجتماعی، نقش به سزائی ایفاء می‌کند [۱]. متأسفانه دوران جوانی با یک سراسیمگی تند در فعالیت‌های بدنی همراه است و مطالعات اندکی در جهت شناسائی مشخصات و متغیرهای مرتبط با ورزش منظم در این دوره، انجام گردیده است [۲]. اطلاعات نشان می‌دهد یکی از مقاطع مهم کاهش فعالیت فیزیکی و ورزشی در زندگی، سنین بین نوجوانی با بزرگسالی یا به عبارتی سنین پس از مدرسه و یا دوره جوانی است که در این زمینه بسیاری فاکتورها از جمله ادامه تحصیل، خدمت نظام وظیفه، و ورود به شغل، می‌توانند تاثیرگذار باشند [۳]. یک مطالعه بر روی دانش آموزان سال آخر دبیرستان در آمریکا نشان داد که ۳۰ تا ۳۶ درصد افراد ۱۸-۲۴ سال داوطلب ادامه تحصیل در مقاطع دانشگاهی بوده ۵۴/۹ درصد آن‌ها به فعالیت‌های ورزشی سنگین می‌پرداختند [۴] در حالی که در همان سال، تنها ۳۵/۳ درصد دانشجویان سال اول دانشگاه، دارای فعالیت‌های ورزشی سنگین بودند [۵] و این نشان دهنده افت کمیت و تمایل به فعالیت‌های ورزشی در مقطع عبور از دبیرستان به سطوح دانشگاهی است. Bray و همکاران، فعالیت فیزیکی و ورزشی دو ماه آخر دانش آموزان در حال فراغت از دبیرستان را با دومه اول دوره دانشگاهی مقایسه کرده و نتیجه گرفتند ۵۰ درصد دانش‌آموزانی که دارای فعالیت‌های سنگین ورزشی بودند، در ماه‌های اولیه دوره دانشگاهی دچار افت این فعالیت‌ها شده‌اند [۶]. اهمیت دانشگاه به عنوان یک مکان و جایگاه برای پیش برد سلامت، غیرقابل انکار است که در آن بایستی برنامه‌های آموزشی در جهت افزایش آگاهی از سلامت و راه‌های ارتقاء آن در ذهن دانشجویان و به تبع آن جامعه، تدوین گردد [۷]. متأسفانه امروزه در جامعه دانشگاهی، از فعالیت‌های ورزشی، به عنوان

یک کمبود و یا خلا بهداشتی یاد می‌شود [۸]. در گزارش مرکز کنترل بیماری‌ها، درصد ناکفایتی در ورزش روزانه دانشجویان از ۳۶ تا ۶۵/۱ درصد اعلام شد [۹]. در یک مطالعه مقطعی بر روی ۱۹۲۹۸ دانشجوی دانشگاه‌های ۲۳ کشور جهان، شیوع کم تحرکی از ۲۳ درصد در ایالات متحده و اروپای غربی تا ۴۴ درصد در کشورهای در حال توسعه متفاوت بود و این مطالعه، سطح فعالیت ورزشی دانشجویان در اوقات فراغت، را پائین‌تر از حد استاندارد بیان نمود [۱۰]. پژوهشی در یک دانشگاه شهر Private نشان داد ۴۶ درصد دانشجویان، حالت غیرفعال و یا ورزش نامنظم داشتند که لزوم مداخله جهت افزایش این فعالیت‌ها در قشر جوان دانشگاهی پیشنهاد گردید [۱۱]. در ایران، براساس یافته‌های کارشناسان تنها ۱۰ درصد از دانشجویان، فعالیت ورزشی داشته‌اند هم‌چنین حدود ۲۰ هزار نفر از دختران دانشجو، تحت ورزش همگانی بوده که این رقم در مقایسه با کشوری مانند استرالیا با ۵۲ درصد مشارکت، آمار کمی به نظر می‌رسد [۱۲].

دروس تربیت بدنی، یک جایگاه ایده‌آل در پیشبرد مهارت‌های حرکتی و افزایش فعالیت بدنی، در تمام دوره‌های آموزشی محسوب می‌شوند [۱۳]. در دو مطالعه جداگانه بر روی دانشجویان ثابت شد که گذاشتن دوره‌های ورزشی در یک نیمسال تحصیلی، باعث افزایش نگرش مثبت و انگیزش به فعالیت‌های ورزشی در دانشجویان شده که این تغییر در دانشجویان مؤنث به طرز معنی‌داری بیش از دانشجویان مذکر گزارش گردید [۱۴ و ۱۵] حتی در دو پژوهش جداگانه، مشخص شد دانش‌آموزانی که در طول دوران مدارس، مشارکت فعال و منظم در تمام دروس ورزشی داشتند، در مرحله بزرگسالی، علاقه و نگرش مثبت‌تری به ورزش در مقایسه با گروه کنترل داشته و امتیازات ورزشی بالاتری را کسب کرده بودند [۱۶ و ۱۷]. اما برخلاف نتایج فوق، در سه مطالعه دیگر بین نمرات و یا سطح فعالیت‌های ورزشی دانشجویان، قبل و بعد از گذراندن دروس تربیت بدنی و یا برنامه‌ریزی تمرینات ورزشی، تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد [۲۰-۱۸] که در بروز این تناقضات، شاید بتوان برخی فاکتورهای متفاوت از جمله سطح امکانات و کیفیت آموزشی، نگرش‌ها و عادات ورزشی دانشجویان، و مدیریت و برنامه‌ریزی آموزشی دانشکده‌ها تاثیرگذار دانست [۲۱].

اگر هدف از آموزش درس تربیت بدنی، تغییر در رفتار و ایجاد زمینه ورزش منظم است بایستی تاثیر این برنامه‌ریزی درسی را در تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی دانشجویان ارزیابی نمود که در صورت عدم حصول هدف، نیازمند بازنگری در

شماره ۱ فراوانی نمونه ها بر حسب انتخاب دروس تربیت بدنی نمایش می دهد. بیش از سه چهارم نمونه ها (۷۸/۲ درصد) مونث و اکثر قریب به اتفاق آن ها (۹۶/۶ درصد) مجرد بودند. ۲۳۱ نفر (۸۹/۹ درصد) از دانشجویان در رشته پرستاری و ۲۶ نفر (۱۰/۱ درصد) در رشته مامائی مشغول به تحصیل بودند. دوره تحصیلی ۲۱۷ نفر (۸۴/۴ درصد) روزانه و ۴۰ نفر (۱۵/۶ درصد) شبانه بود.

#### جدول (۱): فراوانی نمونه ها بر اساس واحد درسی انتخابی

نوع درس	تعداد	درصد
تربیت بدنی ۱	۸۲	۳۱/۹
تربیت بدنی ۲	۱۰۷	۴۱/۶
هیچ کدام (شاهد)	۶۸	۲۶/۵
جمع کل	۲۵۷	۱۰۰

نتایج این پژوهش حاکی است که اوقات فراغت دانشجویان مورد مطالعه با انحراف معیار ۱۴/۳۶ به طور متوسط ۲۲/۷۴ ساعت در هفته بوده که مشاهده تلویزیون و مطالعه به ترتیب با ۳۷ و ۲۷/۲ درصد، بیشترین اولویت اول دانشجویان در پرکردن اوقات فراغت خود بوده است. فقط ۵/۴ درصد دانشجویان از پرداختن به ورزش به عنوان اولویت اول در پرکردن اوقات فراغت نام برده اند هرچند که این آمار در اولویت دوم، به ۹/۳ درصد افزایش پیدا کرده است. در پاسخ به این سوال که "آیا شما موافقید که ورزش، به تقویت سلامت و توانائی جسمی شما کمک می کند؟" اکثر قریب به اتفاق آن ها (۹۶/۱ درصد) جواب مثبت داده بودند. ۱۵/۶ درصد دانشجویان اظهار داشتند که قبل از دوران دانشجویئی، دارای فعالیت ورزشی منظم و ۴۶/۷ درصد آن ها گاهی اوقات دارای فعالیت ورزشی بوده و بقیه، هیچ فعالیت ورزشی را گزارش نکردند.

برای تعیین میزان رفتار ورزشی دانشجویان گروه آزمون قبل از شروع درس تربیت بدنی ۱ یا ۲ و مقایسه آن با میزان رفتار ورزشی آن ها بعد از اتمام درس مربوطه جدول شماره ۲ تدوین و طراحی گردید. نتایج آزمون ویلکاکسون نشان می دهد میانگین رتبه ای رفتار ورزشی دانشجویان بعد از گذراندن واحد تربیت بدنی ۱ به طرز معنی داری نسبت به قبل از انتخاب واحد مورد نظر، افزایش یافته است ( $p < 0.05$ ). هرچند که میانگین رتبه ای رفتار ورزشی دانشجویان بعد از گذراندن واحد تربیت بدنی ۲ نسبت به قبل از انتخاب واحد مورد نظر، افزایش یافته است اما این افزایش اختلاف، معنی دار نبود ( $p > 0.05$ ) و شاید بتوان گفت که نزدیک به معنی دار بوده است.

محتوی و ارائه درس و کاربرد محدوده وسیع تری از تجربیات، امکانات و روش های تکاملی و پیشرفته است [۲۲]. با عنایت به نکات فوق، پژوهشگران بر آن شدند رفتار ورزشی روزانه دانشجویان دوره کارشناسی پرستاری و مامائی دانشگاه های علوم پزشکی کرمان و رفسنجان را قبل و بعد از گذراندن واحدهای درسی تربیت بدنی، مورد ارزیابی قرار دهند.

#### مواد و روش ها

این مطالعه توصیفی بر مبنای "تجربه طبیعی"، بر روی کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی پرستاری و مامائی در دانشکده های پرستاری مامائی رازی کرمان، رفسنجان، جیرفت، بم، زرنند (تحت پوشش دانشگاه های علوم پزشکی کرمان و رفسنجان) که در نیمسال اول ۸۶-۸۵ دروس تربیت بدنی ۱ و یا ۲ را انتخاب کرده، انجام شد و رفتار ورزشی آنان قبل از شروع درس مربوطه و سه ماه پس از اتمام درس، جمع آوری و با هم مقایسه گردید. حجم نمونه شامل کل جامعه مبتنی بر هدف بوده که به صورت سرشماری وارد مطالعه شدند. در این مطالعه، سعی شد در هر دانشکده، یک گروه از دانشجویان در هر رشته که دروس تربیت بدنی را تاکنون نگذرانده و در ترم مربوطه هم انتخاب نکرده اند، به عنوان گروه شاهد (کنترل) در نظر گرفته شوند.

اطلاعات از طریق پرسشنامه دو قسمتی، جمع آوری شد که قسمت اول آن شامل مشخصات دموگرافیک نمونه ها (از جمله سن، جنس، رشته تحصیلی و مقطع و دوره آن، محل تحصیل و وضعیت سکونت، میزان ساعات فراغت در هفته و نحوه پرکردن این اوقات، علاقه ورزشی و موانع انجام فعالیت ورزش منظم) و قسمت دوم، حاوی پرسشنامه فعالیت ورزشی هفتگی Godin است که میزان رفتار ورزشی را بر اساس پاسخ ها، نمره بندی می نمود [۲۲]. برای تعیین اعتبار ابزار، از روائی محتوی و نظرخواهی از کارشناسان دانشکده تربیت بدنی و دانشگاه علوم پزشکی کرمان و رفسنجان و برای سنجش اعتماد آن، از پایائی آزمون مجدد استفاده شد که ضریب پایائی ابزار با استفاده از ثبات درونی در ۱۲ نمونه گروه شاهد رفسنجان در فاصله یک هفته،  $I = 0.79$  گزارش گردید. داده ها از طریق نرم افزار SPSS و با استفاده از آزمون های آماری کای دو و ویلکاکسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

#### یافته ها

در مجموع ۲۵۷ نفر دانشجوی دوره کارشناسی در این پژوهش شرکت داشتند که ۱۸۹ نفر (۷۳/۵ درصد) جزو گروه آزمون و ۶۸ نفر (۲۶/۵ درصد) در گروه شاهد قرار گرفتند و جدول

جدول (۲): مقایسه رفتار ورزشی دانشجویان قبل و بعد از گذراندن دروس تربیت بدنی ۱ و ۲

میزان p	Z	میانگین رتبه‌ای	تعداد	متغیر	واحد درس
۰/۰۰۷ معنی‌دار	-۲/۶۹	۲۱	۸۲	رفتار قبل از آزمون	تربیت بدنی ۱
		۲۴	۸۲	رفتار بعد از آزمون	
۰/۰۵۳ بدون معنی	-۱/۹۳	۳۲/۳۸	۱۰۷	رفتار قبل از آزمون	تربیت بدنی ۲
		۳۳/۳۷	۱۰۷	رفتار بعد از آزمون	

از گذراندن واحد درس مربوطه، به طرز محسوس و معنی‌داری افزایش یافته است ( $p < 0/05$ ).

جدول شماره ۳ مقایسه رفتار ورزشی کل دانشجویان گروه آزمون را قبل با بعد از گذراندن واحد درسی تربیت بدنی (۱ یا ۲) به نمایش می‌گذارد یافته‌ها و نتایج آزمون ویلکاکسون حاکی است که میانگین رتبه‌ای رفتار ورزشی گروه آزمون پس

جدول (۳): مقایسه رفتار ورزشی کل گروه آزمون قبل و بعد از گذراندن دروس تربیت بدنی

میزان p	Z	میانگین رتبه‌ای	تعداد	متغیر
۰/۰۰۱ معنی‌دار	-۳/۲۱	۵۳/۱۲	۱۸۹	رفتار قبل از آزمون
		۵۷/۵۰	۱۸۹	رفتار بعد از آزمون

میل و علاقه به ورزش در نمونه‌ها، زیاد بود [۲۴]. در پژوهش Garman و همکاران بر روی ۲۵۷ دانشجو مشخص شد که فقط ۲۱/۸ درصد نمونه‌ها، ۶ ساعت یا بیشتر در هفته ورزش منظم انجام می‌دادند [۲۷] دریک مطالعه مقطعی بر روی ۱۹۲۹۸ دانشجوی دانشگاه‌های ۲۳ کشور جهان، شیوع کم‌تحرکی از ۲۳ درصد در ایالات متحده و اروپای غربی تا ۴۴ درصد در کشورهای در حال توسعه، متفاوت بود و این مطالعه، سطح فعالیت ورزشی دانشجویان در اوقات فراغت، را پائین‌تر از حد استاندارد بیان نمود [۱۰].

یافته‌های این مطالعه حاکی است که میانگین رتبه‌ای رفتار ورزشی گروه آزمون پس از گذراندن واحد درس تربیت بدنی، به طرز محسوس و معنی‌داری افزایش یافته است ( $p < 0/05$ ) در دو مطالعه جداگانه بر روی دانشجویان، ثابت شد که گذاشتن دوره‌های ورزشی در یک نیمسال تحصیلی، باعث افزایش نگرش مثبت و انگیزش به فعالیت‌های ورزشی در دانشجویان شده که این تغییر در دانشجویان مؤنث به طرز معنی‌داری بیش از دانشجویان مذکر گزارش گردید [۷، ۱۴]. اما برخلاف نتایج فوق، در سه مطالعه دیگر بین نمرات و یا سطح فعالیت‌های ورزشی دانشجویان، قبل و بعد از گذراندن دروس تربیت بدنی و یا برنامه‌ریزی تمرینات ورزشی، تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد [۱۸، ۱۹، ۲۰].

در مطالعه ما تاثیر دروس تربیت بدنی بر رفتار دانشجویان مورد مطالعه، بیشتر متاثر از درس تربیت بدنی ۱ بود که میانگین رتبه‌ای رفتار ورزشی دانشجویان بعد از گذراندن واحد تربیت بدنی ۱ به طرز معنی‌داری نسبت به قبل از انتخاب

در مورد تغییر رفتار ورزشی دانشجویان گروه شاهد، نتایج نشان داد که میانگین رتبه‌ای این دانشجویان در قبل و پس از اتمام طرح، تفاوت چندانی نداشته و نتیجه آزمون ویلکاکسون هم موید عدم اختلاف معنی‌دار نتایج این دو مرحله در گروه شاهد می‌باشد ( $p = 0/06$ ). در این مطالعه، هرچند که میانگین رفتار ورزشی دانشجویان پس‌قبل از اجرای طرح، به مراتب بیش از دختران بوده اما میانگین رتبه‌ای رفتار ورزشی دانشجویان دختر بعد از اجرا و اتمام دروس تربیت بدنی مربوطه، به طرز معنی‌داری افزایش یافته به عبارتی دیگر، تاثیر دروس تربیت بدنی بر رفتار ورزشی دانشجویان دختر بیش از دانشجویان پسر بوده است ( $p = 0$ ).

#### بحث

نتایج این پژوهش نشان داد که میانگین اوقات فراغت دانشجویان مورد مطالعه ۲۲/۷۴ ساعت در هفته، یا به عبارتی بین ۳-۴ ساعت در روز بوده که با یافته‌های تندنویس [۲۳]، رحمانی [۲۴]، علیزاده [۲۵]، مظفری و صفانیا [۲۶] هم‌خوانی دارد. یافته‌های این پژوهش حاکی است که دانشجویان زمان زیادی از اوقات فراغت خود را صرف فعالیت‌های غیرورزشی مانند تماشای تلویزیون کرده و فقط ۵/۴ درصد دانشجویان از پرداختن به ورزش به‌عنوان اولویت اول در پرکردن اوقات فراغت خود نام برده‌اند هرچند که اکثر قریب به اتفاق آن‌ها (۹۶/۱ درصد) از نقش ورزش در تقویت سلامت و توانایی جسمی اطلاع داشتند. در مطالعه رحمانی و دیگران هم، ورزش کردن با ۳/۳ درصد، در اولویت دهم فعالیت‌های اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های زنجان قرار داشت اما

را طلب می کند چرا که مطالعه ما صرفاً یک مطالعه توصیفی بر مبنای تجربه طبیعی است که بدون انتخاب تصادفی نمونه‌ها و عدم نظارت و مداخله در فرآیند آموزش، امکانات و مدرسین، و ناهمگون بودن نمونه‌های دو گروه آزمون و شاهد از نظر کمیت و جنسیت به مرحله اجرا درآمده است.

#### با تشکر از:

۱) حوزه معاونت محترم پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان در تایید و تصویب طرح  
 ۲) آقای مهدی خیرخواه مسئول محترم تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان و سرکار خانم صدیقه خدابنده عضو هیات علمی دانشکده پرستاری زرنده که در جمع آوری داده ها، محققین را یاری نمودند.

#### منابع

- 1- Teh KC, Ong VT. Physical activity patterns of Singaporeans in 2001. Singapore Med J. 2004;45(11):517.
- 2- Wallace LS, Buckworth J, Kirby TE, Sherman WM. Characteristics of exercise behavior among college students: application of social cognitive theory to predicting stage of change. Prev Med. 2000; 31(5):494-505.
- 3- Bray SR. Self-Efficacy for Coping With Barriers Helps Students Stay Physically Active During Transition to Their First Year at a University. Research Quarterly for Exercise and Sport, Mar 2007; 78(2):61-71.
- 4- Kann, L, Warren, C W. Harris WA, Collins JL, Williams BI, Ross JG, et al. Youth risk behavior surveillance- United States 1995. Mortality and Morbidity Weekly Report 1996; 45(27):1-83.
- 5- Douglas KA, Collins JL, Warren CW, Kann L, Gold R, Clayton S, et al. Results from the 1995 National College Health Risk Behavior Survey. Journal of American College Health 1997; 46: 55-66.
- 6- Bray SR & Born HA. Physical activity and transition to university: Implications

واحد مورد نظر، افزایش یافته اما اختلاف میانگین رتبه ورزشی قبل با بعد از دوره تربیت بدنی ۲ نزدیک به معنی دار بوده ( $p=0/053$ ). مطالعه‌ای بر روی ۲۰۱ دانشجوی دانشگاه در تگزاس نشان داد دانشجویانی که دروس تربیت بدنی را به طور کامل طی کرده بودند در مقایسه با دیگر گروه‌ها، تمرینات ورزشی منظم نداشتند [۲۸].

به نظر می‌رسد انگیزه مشارکت به فعالیت‌های فیزیکی تحت تاثیر جنسیت افراد باشد که Still و Screws در پژوهش خود در ۲۵۵ دانشجوی به این چهارچوب تئوریک تاکید کرده اند چرا که نتایج مطالعه آنها حاکی از افزایش تمایل به مشارکت در فعالیت‌های فیزیکی در مردان به نسبت زنان بوده و امتیاز فاکتورهای انگیزشی هم چون لذت و اجتماعی شدن در مردان به مراتب بیش از زنان بود [۲۹]. در مطالعه ما هم، میانگین رتبه رفتار ورزشی دانشجویان پسر در مرحله قبل از آزمون، بیش از دختران بود هرچند که در این مطالعه تاثیر دروس تربیت بدنی بر رفتار ورزشی دانشجویان دختر بیش از دانشجویان پسر بوده است. در مطالعه‌ای ثابت شد که به کارگیری دوره‌های ورزشی تحت رعایت مقررات، یک نیروی انگیزشی قوی به ویژه در دختران ایجاد می‌کند [۱۵]. گیل پس از اشاره به تحقیقات متعدد این گونه نتیجه می‌گیرد که هرچند مردان از جهات فرهنگی، اجتماعی، شخصیتی، هیجانی، فیزیولوژیک و... در روی آوردن به ورزش، با محدودیت کمتری نسبت به زنان مواجه‌اند اما زنان، اغلب در فعالیت‌های ورزشی، فاقد اعتماد به نفس هستند و فعالیت جسمانی، زمینه و پتانسیل زیادی برای افزایش احساس شایستگی و کنترل در زنان ایجاد می‌کند. بسیاری از افراد مونث با شروع آموزش و یا انجام فعالیت‌های ورزشی، افزایش در عزت نفس و احساس شایستگی جسمانی را گزارش می‌کنند که به سایر جنبه‌های زندگی‌شان انتقال پیدا می‌کند. حمایت برخی مطالعات از این شواهد، نشان می‌دهد که برنامه‌های تمرینی، خصوصاً تمرینات بدنی و آمادگی جسمانی، خودپنداری زنان و دختران را افزایش می‌دهد [۳۰]. نتایج یک مطالعه نشان داد که آموزش ورزش در دوران مدارس، به طرز معنی‌داری بر عادات ورزشی دختران و در نگرش و علاقه هر دو جنس به ورزش، تاثیر مثبت داشته است [۱۶].

**نتیجه‌گیری:** یافته‌های این پژوهش در مجموع، حاکی از افزایش رفتار ورزشی پس از گذراندن دروس تربیت بدنی به ویژه درس تربیت بدنی ۱ در دانشجویان مورد مطالعه است که برای قطعیت این فرضیه، لزوم انجام تحقیق تحلیلی مورد شاهدهی با همسان سازی کلیه فاکتورهای مخدوش کننده

- 14- Pearman SN 3rd, Valois RF, Sargent RG, Saunders RP, Drane JW, Macera CA. The impact of a required college health and physical education course on the health status of alumni. *J Am Coll Health*. 1997; 46(2):77-85.
- 15- Wilson PM, Rodgers WM, Fraser SN, Murray TC. Relationships between exercise regulations and motivational consequences in university students. *Res Q Exerc Sport*. 2004; 75(1):81-91.
- 16- Trudeau F, Laurencelle L, Tremblay J, Rajic M, Shephard RJ. Daily primary school physical education: effects on physical activity during adult life. *Med Sci Sports Exerc* 1999; 31(1):111-7.
- 17- Christodoulos AD, Douda HT, Polykratis M, Tokmakidis SP. Attitudes towards exercise and physical activity behaviours in Greek schoolchildren after a year long health education intervention. *Br J Sports Med* 2006; 40(4):367-71.
- 18- Cardinal BJ, Jacques KM, Levy SS. Evaluation of a university course aimed at promoting exercise behavior. *J Sports Med Phys Fitness* 2002; 42(1):113-9.
- 19- Ford HT Jr, Puckett JR, Blessing DL, Tucker LA. Effects of selected physical activities on health-related fitness and psychological well-being. *Psychol Rep* 1989; 64(1):203-8.
- 20- Sallis JF, Calfas KJ, Nichols JF, Sarkin JA, Johnson MF, Caparosa S Evaluation of a university course to promote physical activity: project GRAD. *Res Q Exerc Sport* 1999; 70(1):1-10.
- 21- Adams TM, Brynteson P. A comparison of attitudes and exercise habits of alumni from colleges with varying degrees of physical education activity programs. *Res Q Exerc Sport* 1992; 63(2):148-52.
- 22- Haywood KM. The role of physical education in the development of active for health and psychological well being. *Journal of American College Health* 2004; 52: 181-8.
- 7- Afifi Soweid R, El Kak F, Major S, Karam D, Rouhana A. Changes in health-related attitude and self-reported behaviour of undergraduate students at the American university of Beirut following a health awareness course. *Educ Health (Abingdon)*. 2003; 16(3):265-78.
- 8- Kilpatrick M, Hebert E, Bartholomew J. College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise: *J Am Coll Health*. Sep-Oct 2005; 54(2):87-94.
- 9- Burke SM, Carron AV, Eys MA. Physical activity context and university students propensity to meet the guidelines Centers for Disease Control and Prevention/American College of Sports Medicine. *Med Sci Monit* 2005; 11(4): CR171-176.
- 10- Haase A, Steptoe A, Sallis JF, Wardle J. Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Prev Med*. 2004 Jul; 39(1):182-90.
- 11- Pinto BM, Marcus BH. Stages of change approach to understanding college students' physical activity *J Am Coll Health*. 1995; 44(1):27-31.
- ۱۲- قراخانلو ر. برگی از طرح جامع ورزش. ماهنامه علمی تحلیلی ورزش دانشگاه. (۱۸۴ و ۱۸۵): ۱۳۸۲، ص ۱۶-۱۴.
- 13- van Beurden E, Barnett LM, Zask A, Dietrich UC, Brooks LO, Beard J. Can we skill and activate children through primary school physical education lessons? "Move it Groove it"--a collaborative health promotion intervention. *Prev Med*. 2003; 36(4):493-501.

- activity patterns of college students with and without high school physical education. *Percept Mot Skills*. 2005 Jun; 100(3 Pt 2):1114-20.
29. Screws DP, Still M. Exploring Perceptual Gender Differences toward Lifetime Fitness and Wellness Classes among College Students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Feb 2007; 78(1):16.
- ۳۰- گیل د. پویائی‌های روانشناختی در ورزش. ترجمه: نورعلی خواجهوند. چاپ اول، انتشارات کوثر، ۱۳۸۳، ص ۲۵۷ و ۳۷۱ و ۱۶۵.
- lifestyles. *Res Q Exerc Sport* 1991; 62(2):151-6.
- ۲۳- تندنویس ف. بررسی وضعیت فوق برنامه دانشگاهیهای کشور. فصلنامه علمی پژوهشی حرکت، ۱۳۷۸، شماره ۳، ص ۱۳۱.
- ۲۴- رحمانی الف، پوررنجبر م، بخشی نیا ط. بررسی و مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاهیهای زنجان با تاکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. دوره ۵، شماره ۳، پائیز ۱۳۸۵، ص ۲۰۹-۲۱۶.
- ۲۵- علیزاده مح، قراخلو ر. بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولین با تاکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش. فصلنامه علمی پژوهشی حرکت، ۱۳۷۹، شماره ۶، ص ۲۳.
- ۲۶- مظفری س، صفانیا ع. نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاههای آزاد اسلامی کشور با تاکید بر فعالیت های ورزشی. فصلنامه علمی پژوهشی المپیک، ۱۳۸۱، شماره ۱ و ۲ (پیاپی ۲۱)، ص ۱۱۷-۱۲۰.
27. Garman JF, Hayduk DM, Crider DA, Hodel MM. Occurrence of exercise dependence in a college-aged population. *J Am Coll Health* 2004; 52(5):221-8.
28. Everhart B, Kernodle M, Ballard K, McKey C, Eason B, Weeks M. Physical

## Can the physical education courses affect the attitude of nursing and midwifery students towards sport?

Gh.Rafiee<sup>1\*</sup>.MSc, M. Pourranjbar<sup>2</sup>.MSc, S. Salari<sup>3</sup>.MSc, A.Sayyadi<sup>1</sup>.MSc

1- Academic Member, University of Medical Sciences, Rafsanjan, Iran

2- Academic Member, University of Medical Sciences, Kerman, Iran

3- Academic Member, Dept of Nursing of Jiroft, Medical Sciences, Kerman, Iran

\*Corresponding author Tel: 03915225900

**Background and Objective:** A clear picture of longitudinal decline in physical activity that occurs during the transition from high school to university was provided in recent studies. Physical education lessons maybe ideal settings to increase physical activity for student's optimal health. The present study compared the attitude of nursing and midwifery students studying at the Kerman and Rafsanjan of medical sciences towards sport before and after taking physical education courses.

**Material & Methods:** A total of 257 Nursing and Midwifery students participated in this study, 189 students (73.5%) were selected as a test group and 68 students (26.5%) as a control group. The physical education courses were delivered as primary and complementary lessons using lecture or if-field methods. The attitude of students towards sport was evaluated before and 3 moths after courses utilizing Godin self-report questionnaires and data were then analyzed by SPSS software, Wilkakson test and t test.

**Results:** most of the participant were female (78.2%). The attitude of the test group was more positive compare to the control group ( $p < 0/05$ ) particularly after the first physical education course. More students are required to support our results.

**Conclusions:** The findings suggest that passing of Physical education lessons improves exercise and physical activity of students although we recommend observational analytic researches to confidence our results.

**Key words:** Physical Education Course, Attitude, Student, Nursing, Midwifery.