

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه برخی عوامل آمادگی جسمانی با ترکیب بدن و سطح افسردگی دختران دانش آموز پس از بلوغ بود. جامعه آماری این پژوهش شامل ۴۷۷۰ دانش آموزان سال اول متوسطه مدارس دولتی ناحیه دو شهر رشت بود که از بین آن ها ۳۸۰ دانش آموز از پنج مدرسه به روش تصادفی خوشه ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. میزان استقامت عضلانی، توان عضلانی، انعطاف پذیری، توان هوازی، قد، وزن، درصد چربی بدن، شاخص توده بدن و نسبت دور کمر به لگن و سطح افسردگی دانش آموزان اندازه گیری شد. تمامی آزمون های آماری توسط نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام و سطح معنی داری برای $p < 0/05$ تنظیم شد.

نتایج نشان دهنده ارتباط منفی و معنی دار بین نمره آمادگی جسمانی با شاخص توده بدن، درصد چربی و نسبت دور کمر به دور باسن بود ($p=0/00$). همچنین ارتباط مثبت معنی داری بین افسردگی با شاخص توده بدن و درصد چربی دیده شد ($p=0/00$). با این حال به جز ارتباط منفی افسردگی با استقامت عضلانی ($p=0/02$)، ارتباط معنی داری بین افسردگی با سایر متغیر های آمادگی جسمانی دیده نشد ($p>0/05$).

به طور کلی، یافته های حاضر به این فرضیه که بین شاخص های ترکیب بدن بهتر با آمادگی جسمانی بالاتر در نوجوانان رابطه وجود دارد، اعتبار می بخشد. به علاوه نتایج نشان می دهند که دانش آموزانی با ترکیب بدنی مطلوب تر، از سطوح افسردگی کمتری برخوردارند.

کلیدواژه: افسردگی- آمادگی جسمانی- ترکیب بدن- دانش آموزان دختر.