

ارتباط وضعیت تغذیه‌ای و هوش هیجانی با سطح فعالیت بدنی شطرنج‌بازان استان گیلان

محمدحسن حسین‌زاده اسکویی

چکیده

این تحقیق با هدف بررسی تأثیر وضعیت تغذیه‌ای و هوش هیجانی بر میزان فعالیت فیزیکی شطرنج‌بازان استان گیلان به انجام رسید. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه ورزشکاران شطرنج استان گیلان بود که پرسشنامه تحقیق بر اساس نمونه انتخاب شده بین آنها توزیع گردید. بر اساس تعداد جامعه از جدول مورگان نمونه تحقیق ۲۷۸ نفر تعیین شد و تعداد ۳۰۰ پرسشنامه برای اطمینان بیشتر به صورت تصادفی میان ورزشکاران شطرنج استان گیلان توزیع گردید. از میان ۳۰۰ پرسشنامه ۲۸۰ عدد بطور کامل تکمیل گردید و قابلیت تجزیه و تحلیل داشت در این پژوهش فعالیت فیزیکی با الگوپذیری از تحقیق شهلائی (۱۳۹۰)، هوش هیجانی با الگوپذیری از تحقیق مایر و سالووی (۱۹۹۰) و وضعیت تغذیه با الگوپذیری از تحقیق کارنر و همکاران (۱۹۷۹) اندازه‌گیری شد. در این تحقیق جهت تجزیه و تحلیل داده‌های آماری و بررسی فرضیه‌های پژوهش با بهره‌گیری از نرم‌افزار آماری SPSS24 با استفاده از آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن انجام گرفت. بر اساس نتایج حاصل از آزمون‌های آماری انجام شده در این تحقیق در سطح اطمینان ۹۹ درصد می‌توان عنوان کرد که هوش هیجانی شامل خودآگاهی، خود مدیریتی، آگاهی اجتماعی و مدیریت روابط، رابطه مثبت ($r=0.728$) و معناداری ($p=0.000<0.01$) با سطح فعالیت فیزیکی شطرنج‌بازان استان گیلان دارد، بر این اساس که با افزایش هوش هیجانی شامل خودآگاهی، خود مدیریتی، آگاهی اجتماعی و مدیریت روابط شطرنج‌بازان، سطح فعالیت فیزیکی آنان نیز افزایش می‌یابد. همچنین وضعیت تغذیه‌ای رابطه مثبت ($r=0.340$) و معناداری ($p=0.000<0.01$) با سطح فعالیت فیزیکی شطرنج‌بازان استان گیلان دارد بر این اساس با ارتقا وضعیت تغذیه‌ای شطرنج‌بازان، سطح فعالیت فیزیکی آنان نیز افزایش می‌یابد.

کلیدواژگان: تغذیه، شطرنج، فعالیت فیزیکی، هوش هیجانی.