



Knowledge, attitude, and practice regarding the physical activity of dormitory students

S. Arsham*, K. Shahdust

Department of Motor Behavior, Kharazmi University, Tehran, Iran

ABSTRACT

Received: 30 September 2023

Reviewed: 23 October 2023

Revised: 18 November 2023

Accepted: 5 December 2023

KEYWORDS:

Attitude

Knowledge

Mental health

Physical activity

Student

Background and Objectives: Regardless of the specific benefits of an active lifestyle, a lack of physical activity is a serious issue in various segments of society including youth. The purpose of this study was to determine the level of knowledge, attitude, and physical activity of dormitory students living at Kharazmi University.

Methods: In a cross-sectional study, 288 students residing in the dormitory (189 female and 99 male) were selected randomly and filled out the questionnaires on knowledge, attitude, and physical activity. The DASS-21 scale was used to assess students' depression, anxiety and stress states. Data were analyzed by SPSS software at the significant level of 0/05.

Findings: The average scores of knowledge, attitude, and level of physical activity of students were moderate, high, and undesirable. In terms of depression, anxiety, and stress, they had good mental health. The results did not show a significant difference between the scores of knowledge, attitude, and mental health of males and females, but the level of physical activity of males was higher. Also, the attitude and physical activity level of students during the week were significantly correlated with the components of mental health and gender, but no significant relationship was found between the other variables.

Conclusion: Overall, because of the prevalence of inactivity in students, identifying how to increase their level of knowledge and physical activity is necessary.

* Corresponding author

✉ saeedarsham@khu.ac.ir



NUMBER OF REFERENCES

27



NUMBER OF FIGURES

0



NUMBER OF TABLES

6

COPYRIGHTS



©2023 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the original authors and source are cited. No permission is required from the authors or the publishers.

وضعیت آگاهی، نگرش و عملکرد فعالیت جسمانی دانشجویان خوابگاهی

سعید ارشم*، کامران شاهدوست

گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

چکیده

پیشینه و اهداف: صرف‌نظر از مزایای مشخص سبک زندگی فعال، کمبود فعالیت‌های جسمانی مسئله‌ای جدی در قشرهای مختلف جامعه از جمله جوانان است. هدف این پژوهش بررسی میزان آگاهی، نگرش و سطح فعالیت جسمانی دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه خوارزمی بود.

روش‌ها: طبق یک طرح مقطعی، ۲۸۸ دانشجوی ساکن در خوابگاه (۱۸۹ دختر و ۹۹ پسر) به‌صورت تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه‌های آگاهی، نگرش و میزان فعالیت جسمانی را تکمیل کردند. از مقیاس DASS-21 نیز جهت ارزیابی حالات افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان استفاده شد. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS22 در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ تجزیه و تحلیل گردید.

یافته‌ها: میانگین آگاهی، نگرش و میزان فعالیت‌های جسمانی دانشجویان در سطوح متوسط، بالا و نامطلوب بود، اما از لحاظ افسردگی، اضطراب و استرس، سلامت روانی مناسبی داشتند. نتایج تحلیل آماری تفاوت معناداری بین نمرات آگاهی، نگرش و سلامت روانی پسران و دختران نشان نداد، اما سطح فعالیت جسمانی پسران بالاتر بود. همچنین، نگرش و سطح فعالیت جسمانی دانشجویان در طول هفته به ترتیب با مؤلفه‌های سلامت روانی و جنسیت ارتباط معناداری داشت اما ارتباط آماری معناداری بین سایر متغیرها یافت نشد.

نتیجه‌گیری: به‌طور کلی، به‌دلیل شیوع کم‌تحرکی در دانشجویان، شناخت شیوه‌های افزایش آگاهی و میزان فعالیت جسمانی آن‌ها ضروری است.

تاریخ دریافت: ۸ مهر ۱۴۰۲
تاریخ داوری: ۱ آبان ۱۴۰۲
تاریخ اصلاح: ۲۷ آبان ۱۴۰۲
تاریخ پذیرش: ۱۴ آذر ۱۴۰۲

واژگان کلیدی:

آگاهی
دانشجو
سلامت روان
فعالیت جسمانی
نگرش

* نویسنده مسئول
saeedarsham@khu.ac.ir

مقدمه

در طول سال‌های گذشته توجه قابل‌ملاحظه‌ای به فعالیت‌های جسمانی به دلیل نقش آن‌ها در پیشگیری و معالجه بیماری‌ها شده است. مزایای سبک‌های زندگی فعال در مطالعات زیادی ثبت و اثبات شده است و اثرات جسمانی و روانی آن‌ها مشخص است. برای مثال مشارکت در فعالیت‌های جسمانی منظم می‌تواند باعث کاهش خطر انواع بیماری‌های زود هنگام، بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، فشارخون بالا، نیم‌رخ‌های چربی خون مضر، پیشگیری از اضافه‌وزن و سندرم متابولیک شود [۱]. به‌علاوه فعالیت‌های جسمانی اثرات مثبتی بر سلامتی ذهنی و حالت‌های خلق‌و‌خو مانند اضطراب، استرس و میزان خشم دارد و موجب عملکردهای شناختی بهتری می‌شود [۲].

دامنه وسیعی از پژوهش‌های امروزی نشان می‌دهند که مشارکت منظم در فعالیت‌های جسمانی (PA) یکی از عوامل اصلی در حفظ سلامتی بهینه جوامع مدرن است. با این حال شواهد نشان می‌دهد که طراحی معاصر محیط‌های کاری و زندگی نیاز به فعالیت‌های جسمانی را به‌طور معناداری کاهش داده است. در اکثر بزرگسالان، میزان فعالیت‌های جسمانی موردنیاز برای انجام فعالیت‌های کاری و شخصی به‌اندازه‌ای نیست که موجب حفظ سلامتی شود. زندگی مدرن باعث سبک‌های زندگی ساکن شده است که به‌موجب آن افزایش قابل‌توجهی در میزان چاقی افراد و خطرات بالای سلامتی ایجاد شده است. بر این اساس متخصصان حوزه سلامت عمومی تلاش‌های زیادی برای مبارزه با بیماری‌های مرتبط با بی‌تحرکی جسمانی در قشرهای عادی جامعه انجام

می‌دهند. با این حال هنوز افزایش قابل‌توجهی در سطوح فعالیت جسمانی و تغییر رفتار این جمعیت‌ها دیده نشده است [۳].

عدم فعالیت جسمانی موضوعی حساس در رابطه با سلامت عمومی جامعه است و این موضوع در بین افراد جوان اهمیت بیشتری دارد. در ایران مشکلات ناشی از عدم فعالیت جسمانی به‌صورت دقیق مشخص نیست ولی با توجه به درصد بالای مرگ‌ومیرهای ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی به نظر می‌رسد یکی از عوامل بسیار مهم در این زمینه عدم انجام فعالیت جسمانی مناسب باشد. جدیدترین تجزیه‌وتحلیل‌های اطلاعات پروژۀ قلب سالم نشان می‌دهد که عامل ۴۶ درصد مرگ‌ومیرها در ایران بیماری‌های قلبی-عروقی است و در حال حاضر شیوع افزایش فشارخون ۱۸ درصد، افزایش کلسترول خون ۳۳ درصد، افزایش تری‌گلیسیرید خون ۴۴ درصد، اضافه‌وزن و چاقی ۵۸ درصد و دیابت ۷ درصد می‌باشد. در ایران موانع مهم افزایش فعالیت جسمانی عبارت‌اند از: عدم وجود آگاهی در مورد مزایای فعالیت جسمانی، عدم وجود اطلاعات کافی در مورد سطوح و محدوده فعالیت جسمانی، عدم وجود تعهدات حمایتی، عدم همکاری کافی بین بخشی، عدم دسترسی جامعه به تسهیلات ورزشی، فشارهای اقتصادی، محدودیت‌های زمان و مشکلات فرهنگی در مورد فعالیت جسمانی زنان [۴].

آمارهای مربوط به میزان مشارکت در فعالیت‌های جسمانی نشان‌دهنده کاهش معنادار در فعالیت‌های جسمانی افراد رده سنی ۱۸-۲۴ سال است. این اطلاعات نشان می‌دهد که میزان فعالیت جسمانی دانش‌آموزان دبیرستانی بیشتر از دانشجویان دانشگاهی است. برای مثال،

نشان کردند که لازم است در تفسیر و تعمیم این نتایج به سایر دانشگاه‌ها خودداری کرد [۱۲].

صرف‌نظر از مزایای سلامت ذهنی و جسمانی شناخته شده فعالیت‌های جسمانی منظم، میزان آن از کودکی تا نوجوانی کاهش و به پایین‌ترین حد خود در بزرگسالی می‌رسد. از این رو درک مکانیسم‌های تغییر در مشارکت ورزشی در طی نوجوانی و جوانی جهت پیشگیری از پیامدهای ناگوار ضروری است [۱۳]. یکی از مکانیسم‌های دلالت‌کننده بر درگیری در فعالیت‌های جسمانی نگرش ورزشی است. چنین پیشنهاد شده است که ارتباط بین نگرش به ورزش و فعالیت بدنی ممکن است انتسابی یا اکتسابی باشد. این یافته‌ها از نظریه‌های تغییر رفتاری مانند نظریه اجتماعی شناختی و مدل اعتقاد به سلامتی حمایت می‌کند. نظریه نخست پیشنهاد می‌دهد که شناخت، عواطف و سایر عوامل شخصی با عوامل محیطی جهت تعیین اعمال رفتاری در حال تعامل هستند. مدل اعتقاد به سلامتی نیز چنین مطرح می‌کند که اعمال مرتبط با سلامتی به ادراک فردی از تهدید یک بیماری، مزایای درک شده مشارکت در یک عمل نسبت به هزینه آن و ارزش کاهش تهدید درک شده بستگی دارد [۱۴].

اگرچه متخصصان سلامت مراکز آموزش عالی پتانسیل بالقوه‌ای برای متوقف کردن عدم فعالیت جسمانی در بین دانشجویان دارند و میزان فعالیت جسمانی نیز در این مراکز به‌عنوان شاخص سلامتی در نظر گرفته می‌شود، اما برنامه‌های مداخله‌ای فعالیت جسمانی هنوز بر دانشجویان دانشگاهی تمرکز ندارد. پژوهشگران بعد از سه دهه تلاش برای مقابله با سبک‌های زندگی غیرفعال در قشرهای عادی جامعه، گزارش داده‌اند که تنها پژوهش‌های کمی در مورد فعالیت جسمانی دانشجویان دانشگاهی وجود دارد [۷]. بنابراین محققان لازم است الگوهای آن را در دانشجویان دانشگاهی، راه‌های افزایش فعالیت جسمانی و اثرات این افزایش بر رشد الگوهای فعالیت در طول زندگی را بررسی کنند. آگاهی در مورد فعالیت جسمانی دانشجویان دانشگاهی و عوامل تعیین‌کننده آن می‌تواند موجب فراهم شدن دانش بنیادی نحوه تغییر الگوهای فعالیت جسمانی و بهبود سلامتی عمومی این قشر شود. بر این اساس هدف پژوهش حاضر تعیین آگاهی، نگرش و عملکرد فعالیت جسمانی دانشجویان خوابگاهی دانشگاه خوارزمی و ارتباط آن‌ها با برخی از عوامل فردی و تحصیلی دانشجویان است.

روش‌شناسی تحقیق

این پژوهش از نوع توصیفی-تحلیلی به روش مقطعی با ۲۸۸ نفر از دانشجویان دختر و پسر ساکن در خوابگاه‌های دانشگاه خوارزمی در سال ۲۰۱۸ انجام گرفت. جهت انتخاب نمونه‌ها از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی استفاده شد. از دانشجویانی دعوت به همکاری شد که تمایل به شرکت داشته و بیش از ۲ ماه از سکونت آن‌ها در خوابگاه می‌گذرد. پس از دریافت معرفی‌نامه از دانشگاه و انجام هماهنگی‌های لازم با مسئولان خوابگاه‌ها، پرسشگران جهت آگاه نمودن دانشجویان توضیحات کافی را

برخی پژوهشگران نشان دادند که ۶۵ درصد دانش آموزان دبیرستانی به‌طور منظم در فعالیت‌های شدید ورزشی و ۲۶ درصد آن‌ها در فعالیت‌های با شدت متوسط شرکت می‌کنند [۵]. در مقابل گزارش شده است که تنها ۲۸/۶ درصد دانشجویان پاسخ‌دهنده، ۳ روز در فعالیت‌های جسمانی شدید و ۱۹/۱ درصد ۵ روز در فعالیت‌های جسمانی با شدت متوسط شرکت می‌کنند و این یک نقطه عطف منفی از لحاظ کاهش میزان فعالیت‌های جسمانی در گذر از دوران دبیرستان (نوجوانی) به دوران دانشگاهی (بزرگسالان جوان) است. علاوه بر این، گزارش شده است که دانشجویان برای حفظ سلامتی خود باید پنج روز در هفته حداقل ۳۰ دقیقه در تمرینات متوسط تا شدید هوازی یا ۲۰ دقیقه در تمرینات شدید هوازی در ۳ روز هفته شرکت کنند [۶].

کاهش میزان فعالیت‌های جسمانی دانشجویان نشان‌دهنده یک روند مختل‌کننده ویژه است زیرا بسیاری از رفتارهای تندرستی بزرگسالی در طول سال‌های دانشگاهی شکل می‌گیرد. مطالعات نشان داده‌اند که الگوهای فعالیت جسمانی برقرار شده در دانشگاه به احتمال زیاد در طولانی‌مدت حفظ می‌شوند. با توجه به اینکه دانشجویان دانشگاهی بزرگسالانی با مسئولیت‌های چندگانه خواهند شد، آن‌ها به احتمال زیادی الگوهای فعالیت جسمانی طول تحصیل خود را حفظ خواهند کرد و چنین الگوهایی اثرات طولانی‌مدت بر سلامتی خواهند داشت. از این رو پژوهش‌ها باید راه‌های افزایش میزان فعالیت‌های جسمانی را بررسی و افراد سنین ۲۴-۱۸ را هدف برنامه‌های ارتقای فعالیت‌های جسمانی قرار دهند. گام اول در این فرآیند کسب آگاهی در مورد الگوهای فعالیت جسمانی دانشجویان دانشگاهی و شناسایی عوامل کلیدی تأثیرگذار بر آن است [۷].

برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اکثر دانشجویان ساکن در خوابگاه‌ها از سطوح لازم فعالیت‌های جسمانی برخوردار نیستند [۸]. در مطالعات دیگر مشخص شده است که اگرچه دانشجویان دانش خوبی در مورد فعالیت‌های جسمانی دارند، اما آن‌ها دارای تمریناتی ایده آل در این زمینه نیستند [۹]. سایر پژوهشگران نیز گزارش دادند که ۳۸/۹ درصد بزرگسالان جوان، مخصوصاً زنان، در طول زمان‌های فراغت خود فعال نیستند [۱۰]. همچنین، در بررسی نگرش دانشجویان به فعالیت‌های بدنی نشان داده شده است که اکثر آن‌ها از اثرات فعالیت بدنی بر سلامتی آگاهی دارند اما به دلایل مختلفی از جمله کمبود وقت در فعالیت‌های بدنی مشارکت نمی‌کنند یا برنامه‌ای برای انجام این کار ندارند [۱۱]. پژوهشگران در بررسی آگاهی، نگرش و تمرینات ورزشی دانشجویان خوابگاهی پی برده‌اند که اکثر دانشجویان دارای مقادیر متوسطی از دانش فعالیت‌های جسمانی (KPA) و نگرش مثبت نسبت به فعالیت بدنی (APA) بوده ولی از تمرینات فعالیت جسمانی (PPA) نامطلوبی برخوردار هستند. با این حال، با توجه به اینکه فعالیت جسمانی توسط میزان در دسترس بودن خدمات ورزشی، تجهیزات و محیط ورزشی تحت تأثیر قرار می‌گیرد، همچنین شرایط مطلوب انجام تمرینات منظم در دانشگاه‌های مختلف متفاوت است، پژوهشگران چنین خاطر

جدول ۱. توزیع فراوانی نمرات آگاهی نسبت به فعالیت‌های جسمانی

سطح آگاهی	پسر (۹۹ نفر)		دختر (۱۸۹ نفر)	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
پایین (<۳۳)	۱۴	۱۴/۱	۱۷	۹
متوسط (۳۳-۶۶)	۷۹	۷۹/۸	۱۵۶	۸۲/۵
بالا (>۶۶-۱۰۰)	۶	۶/۱	۱۶	۸/۵
جمع	۱۲±۴۳	۴۸/۱۲	۱۲±۲۶	۴۹/۳۳

ارتباط معناداری بین سطح آگاهی از فعالیت‌های جسمانی شرکت‌کنندگان با متغیرهای سن، جنس، سطح تحصیلات، مدت‌زمان سکونت در خوابگاه، میزان افسردگی، اضطراب و استرس وجود نداشت ($P>0/05$) (جدول ۵). همچنین، بین نمرات آگاهی از فعالیت‌های جسمانی شرکت‌کنندگان پسر و دختر تفاوت معناداری مشاهده نشد ($P>0/05$) (جدول ۶).

نتایج مربوط به نگرش دانشجویان به فعالیت‌های جسمانی نشان داد که میانگین نمرات نگرش دانشجویان $14/58 \pm 77/20$ (پسران با میانگین $15/97 \pm 77/74$ و دختران با میانگین $13/83 \pm 76/92$) با دامنه ۲۳/۵۰ تا ۱۰۰ بود. بر اساس نتایج خودگزارشی، ۱ درصد شرکت‌کنندگان دارای نگرش پایین، ۲۴ درصد دارای نگرش متوسط و ۷۵ درصد بقیه دارای نگرش بالا بودند (جدول ۲). نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که ارتباط معناداری بین سطح نگرش با متغیرهای سن، جنس، سطح تحصیلات و مدت‌زمان سکونت، در خوابگاه وجود ندارد ($P>0/05$)، در صورتی که با میزان افسردگی، اضطراب و استرس ارتباط معناداری داشت ($P<0/05$). همچنین، نتایج آزمون تی مستقل در جدول ۶ نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین نمرات نگرش شرکت‌کنندگان دختر و پسر وجود ندارد ($P>0/05$).

جدول ۲. توزیع فراوانی نمرات نگرش نسبت به فعالیت‌های جسمانی

سطح نگرش	پسر (۹۹ نفر)		دختر (۱۸۹ نفر)	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
پایین (<۳۳)	۱	۱	۲	۱/۱
متوسط (۳۳-۶۶)	۲۱	۲۱/۲	۴۸	۲۵/۴
بالا (>۶۶-۱۰۰)	۷۷	۷۷/۸	۱۳۹	۷۳/۵
جمع	۱۵±۹۷	۷۷/۷۴	۱۳±۸۳	۷۶/۹۲

یافته‌ها در خصوص عملکرد دانشجویان نشان داد که میانگین نمرات آن‌ها $125/41 \pm 110/05$ دقیقه در هفته با دامنه ۰ تا ۶۳۰ دقیقه در هفته بود (پسران با $150/79 \pm 170/45$ دقیقه در هفته و دختران با $96/07 \pm 78/41$ دقیقه در هفته). ۷۷/۹ درصد شرکت‌کنندگان دارای

در خصوص اهداف پژوهش ارائه و از افراد متمایل به شرکت در پژوهش درخواست تکمیل پرسشنامه‌ها را کردند. به‌منظور ارزیابی میزان آگاهی از فعالیت جسمانی، میزان نگرش به فعالیت جسمانی و میزان تمرین فعالیت‌های جسمانی از پرسشنامه محقق ساخته رضاخانی و همکاران (۲۰۱۳) استفاده گردید [۹]. این پرسشنامه شامل ۴ بخش از جمله مشخصات فردی دانشجویان (سن، جنس، مقطع تحصیلی و مدت‌زمان سکونت در خوابگاه)، ۶ سؤال در مورد سنجش آگاهی، ۱۶ سؤال در رابطه با سنجش نگرش و چک‌لیستی در خصوص ارزیابی میزان فعالیت جسمانی دانشجویان است. دامنه نمرات آگاهی از فعالیت جسمانی و نگرش به فعالیت جسمانی دانشجویان از ۰ تا ۱۰۰ (کمتر از ۳۳ به‌عنوان پایین و ضعیف، بین ۳۳ و ۶۶ به‌عنوان متوسط و بالاتر از ۶۶ به‌عنوان بالا خوب) و برای تمرین فعالیت‌های جسمانی برحسب دقیقه در هفته (کمتر از ۱۵۰ دقیقه در هفته به‌عنوان نامطلوب، بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه به‌عنوان مطلوب و بالاتر از ۳۰۰ دقیقه به‌عنوان عالی و قابل توجه) تعیین شده است. از مقیاس خودگزارشی افسردگی، اضطراب و استرس- نسخه ۲۱ جهت ارزیابی حالات افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان استفاده شد [۱۵]. روایی و اعتبار این پرسشنامه در ایران مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است [۱۶]. هریک از خرده مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس شامل ۷ سؤال چهار ارزشی است که نمره نهایی هر کدام از طریق مجموع نمرات سؤال‌های مربوط به آن ضربدر عدد ۲ به دست می‌آید سپس با مراجعه به جدول مربوطه می‌توان شدت علائم را مشخص کرد. به‌منظور سازمان دادن، خلاصه کردن و طبقه‌بندی نمرات خام از آمار توصیفی و در بخش آمار استنباطی نیز از آنالیز واریانس، همبستگی اسپیرمن و آزمون تی مستقل نرم‌افزار اس. پی. اس. ۲۲ استفاده شد. سطح معناداری ۰/۰۵ جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها در نظر گرفته شده است.

نتایج

در این پژوهش ۲۸۸ نفر دختر و پسر دانشجوی دانشگاه خوارزمی با میانگین سنی $21/46 \pm 2/74$ سال شرکت داشتند. از این تعداد ۱۸۹ نفر دختر (۶۵/۶ درصد) با میانگین $21/11 \pm 2/70$ سال و ۹۹ پسر (۳۴/۴ درصد) با میانگین $22/13 \pm 2/72$ سال بودند. در بین شرکت‌کنندگان ۳ نفر دارای مدرک کاردانی (۱ درصد)، ۲۴۹ نفر کارشناسی (۸۶/۵ درصد) و ۳۹ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد (۱۲/۵ درصد) بودند. همچنین میانگین سکونت در خوابگاه $14/98 \pm 16/58$ ماه (پسران، $15/76 \pm 11/98$ ماه و دختران، $13/72 \pm 13/72$ ماه) بود. نتایج نشان داد که میانگین نمرات آگاهی از فعالیت‌های جسمانی شرکت‌کنندگان $48/91 \pm 12/33$ (پسران، $48/12 \pm 12/43$ و دختران، $49/33 \pm 12/26$) با دامنه ۰ تا ۷۱/۱۰ است. نمره آگاهی از فعالیت‌های جسمانی اکثر شرکت‌کنندگان (۸۱/۶ درصد) در حد متوسط و بقیه در سطوح پایین (۱۰/۸ درصد) و بالا (۷/۶ درصد) بودند (جدول ۱).

دقیقه در هفته را به تماشای تلویزیون، $10.4 \pm 67/18$ دقیقه در هفته را به کار با کامپیوتر و $23.5 \pm 276/81$ دقیقه در هفته را با مطالعه سپری کرده‌اند. سطح فعالیت دانشجویان هیچ‌گونه رابطه معناداری با سن، سطح تحصیلات، مدت اقامت در خوابگاه، میزان افسردگی، اضطراب و استرس نداشته است ($P > 0.05$)، درحالی‌که با جنسیت دارای رابطه معناداری بود ($P < 0.05$). (جدول ۵). همچنین بین میزان فعالیت، تماشای تلویزیون و سطح مطالعه دانشجویان پسر و دختر تفاوت معناداری وجود داشت ($P < 0.05$) (جدول ۶).

فراوانی افسردگی در بین دانشجویان $20/5$ درصد، اضطراب $26/6$ درصد و استرس $10/85$ درصد بود. با حذف این موارد، $80/66$ درصد دانشجویان سلامت روانی مناسبی از لحاظ افسردگی، اضطراب و استرس داشتند (جدول ۴). بین نمرات افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان پسر و دختر تفاوت معناداری مشاهده نشد ($P > 0.05$) (جدول ۶). از نظر ارتباط خرده مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس با میزان آگاهی، نگرش و میزان فعالیت جسمانی، تنها بین نگرش به فعالیت بدنی و میزان حالت‌های افسردگی، اضطراب و استرس ارتباط معناداری وجود داشت ($P < 0.05$)، اما بین سایر متغیرها ارتباطی مشاهده نشد ($P > 0.05$) (جدول ۵).

سطوح فعالیت (PPA) نامطلوب، $18/4$ درصد مطلوب و $8/7$ درصد عالی بودند. بر اساس جنسیت، $54/5$ درصد پسران دارای سطح فعالیت نامطلوب، $26/3$ درصد مطلوب و $19/2$ درصد عالی بودند. در دختران این شاخص به ترتیب برابر با $82/5$ درصد نامطلوب، $14/3$ درصد مطلوب و $3/2$ درصد عالی بوده است (جدول ۳).

جدول ۳. توزیع فراوانی نمرات فعالیت جسمانی دانشجویان در هفته

سطح فعالیت	پسر (۹۹ نفر)		دختر (۱۸۹ نفر)	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
نامطلوب (<۱۵۰)	۵۴	۵۴/۱	۱۵۶	۸۲/۵
مطلوب (۱۵۰-۳۰۰)	۲۶	۲۶/۳	۲۷	۱۴/۳
عالی (>۳۰۰)	۱۹	۱۹/۲	۶	۳/۲
جمع	$150/79 \pm 170/45$		$96/07 \pm 78/41$	

همچنین، ۲۵ نفر از دانشجویان معادل با $8/7$ درصد از شرکت‌کنندگان در هیچ‌گونه فعالیت بدنی شرکت نداشته‌اند. تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که دانشجویان در زمان بیداری به‌طور میانگین $31/38 \pm 62/24$

جدول ۴. توزیع فراوانی و درصد حالات افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان براساس مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس- نسخه ۲۱

شدت	پسر (۹۹ نفر)			دختر (۱۸۹ نفر)		
	افسردگی	اضطراب	استرس	افسردگی	اضطراب	استرس
عادی	۷۳ (۷۳/۷)	۷۲ (۷۲/۷)	۸۸ (۸۸/۹)	۱۶۱ (۸۵/۳)	۱۴۰ (۷۴/۱)	۱۶۹ (۸۹/۴)
خفیف	۲۳ (۲۳/۲)	۱۰ (۱۰/۱)	۸ (۸/۱)	۱۸ (۹/۵)	۲۱ (۱۱/۱)	۱۷ (۹)
متوسط	۲ (۲)	۱۵ (۱۵/۲)	۳ (۳)	۱۰ (۵/۳)	۲۲ (۱۱/۶)	۳ (۱/۶)
شدید	۱ (۱)	۲ (۲)	۰	۰	۶ (۳/۲)	۰

جدول ۵. رابطه بین آگاهی، نگرش و فعالیت دانشجویان با سایر متغیرهای پژوهش

متغیر	آگاهی		نگرش		فعالیت	
	P	R	P	R	P	R
سن	۰/۴۷۲	۰/۱۰۵	۰/۰۷۴	۰/۰۸۲	۰/۱۶۴	۰/۰۴۲
جنس	۰/۰۳۵	۰/۵۵۹	۰/۲۹۴	۰/۰۰۰**	۰/۰۰۰**	۰/۰۳۵
مقطع تحصیلی	۰/۰۷۱	۰/۰۵۰	۰/۰۳۰	۰/۰۴۹	۰/۴۱۰	۰/۰۷۱
مدت‌زمان سکونت در خوابگاه	۰/۲۳۱	۰/۴۰۲	۰/۱۱۰	۰/۰۷۴	۰/۲۱۲	۰/۲۳۱
میزان افسردگی	۰/۰۶۶	۰/۲۶۶	۰/۲۴۶	۰/۰۰۰**	۰/۹۹۰	۰/۰۶۶
میزان اضطراب	۰/۰۹۰	۰/۱۲۹	۰/۱۹۴	۰/۰۰۱**	۰/۳۷۴	۰/۰۹۰
میزان استرس	۰/۰۲۲	۰/۷۰۴	۰/۱۲۱	۰/۰۴۰**	۰/۷۸۳	۰/۰۲۲

* آزمون همبستگی اسپیرمن ** تفاوت معنادار

جدول ۶. مقایسه میزان آگاهی، نگرش، فعالیت، مدت زمان تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر، مطالعه، افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان بر اساس جنسیت

متغیر	CI	F	P
آگاهی از فعالیت جسمانی	-۴/۲۱۴ - ۱/۸۰۵	۰/۲۲۵	۰/۶۳۶
نگرش به فعالیت جسمانی	-۲/۷۴۴ - ۴/۳۸۷	۲/۷۳	۰/۱
تمرین فعالیت جسمانی	۶۳/۲۹۳ - ۱۲۰/۸۹	۳۴/۶۷	۰/۰۰۰**
تماشای تلویزیون	۵/۶۴۹ - ۳۵/۷۲۱	۸/۰۲۷	۰/۰۰۵**
کار با کامپیوتر	-۲۳/۴۹۴ - ۲۷/۳۸۸	۱/۵۴	۰/۲۱۶
مطالعه	-۱۸۳/۶۴۰ - (۷۲/۵۹۹)	۱۱/۷۸	۰/۰۰۱**
افسردگی	۰/۵۶۳ - ۲/۷۰۴	۰/۱۶	۰/۶۹
اضطراب	-۱/۱۵۹ - ۰/۸۱۶	۰/۳۴۵	۰/۵۵۸
استرس	۱/۲۰۲ - ۱/۱۹۷	۰/۰۴۶	۰/۸۳

* آزمون همبستگی اسپیرمن ** تفاوت معنادار

بحث و بررسی

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که اکثر دانشجویان دارای آگاهی متوسط، نگرش بالا و سطح فعالیت نامطلوب بودند. همچنین ارتباط معناداری بین سطح نگرش با میزان افسردگی، اضطراب و استرس و سطح فعالیت دانشجویان با جنسیت وجود داشت. هم‌راستا با نتایج مربوط به سطح آگاهی دانشجویان، پژوهش مظفری و همکاران (۲۰۱۰)، رمضانخانی و همکاران (۲۰۱۳) و زیاری و همکاران (۲۰۱۷) نشان دادند که آگاهی دانشجویان در سطوح متوسطی قرار دارد و به نظر می‌رسد این امر ناشی از دسترسی مناسب به اطلاعات لازم و درک اهمیت موضوع است [۱۲، ۹، ۱۷]. در حالی که نتایج احمدی طباطبایی و همکاران (۲۰۱۲)، توسلی و همکاران (۲۰۱۲) معینی و همکاران (۲۰۱۱) نشان داد که آگاهی دانشجویان از سطح پایینی برخوردار است [۸، ۱۹، ۱۸]. دیگر یافته پژوهش حاکی از این بود که میانگین نمرات نگرش دانشجویان در سطح خوب و بالایی قرار دارد و این ارزش از لحاظ آماری تفاوت معناداری بین دو جنس ندارد. این یافته با نتایج مظفری و همکاران (۲۰۱۰)، سنایی نسب و همکاران (۲۰۰۹) و زیاری و همکاران (۲۰۱۷) مغایرت دارد [۱۲، ۲۰، ۱۷]. این پژوهش‌ها نشان دادند که نگرش دانشجویان به فعالیت بدنی متوسط و این ارزش در دختران به‌طور معناداری بیشتر از پسران است. همچنین عطارزاده و محمدی (۲۰۱۳) گزارش دادند که در نگرش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی براساس متغیرهایی مانند جنسیت، مدرک تحصیلی و درآمد ماهیانه تفاوت‌های معناداری وجود دارد [۲۱]. با این حال معینی و همکاران (۲۰۱۱) گزارش دادند که اکثر دانشجویان تحت بررسی دارای سطح نگرش بالایی بوده و بر این باورند که فعالیت جسمانی منظم باعث زندگی سالم و تندرست و بهبود مهارت‌های اجتماعی می‌شود [۸]. نکته قابل توجه در این بخش ارتباط معنادار سطح نگرش هر دو جنس با شدت میزان افسردگی، اضطراب و استرس است. این یافته می‌تواند نشان‌دهنده یکی از مکانیسم‌های دلالت‌کننده بر نحوه درگیری نگرش در فعالیت‌های جسمانی باشد. پژوهش‌های مختلفی به بررسی عوامل شناختی مرتبط با میزان فعالیت جسمانی از جمله خودکارآمدی، لذت درک شده فعالیت و خودانگیزی پرداخته‌اند [۷، ۲۲]. با این حال چنین به نظر می‌رسد

که عواملی مانند سطوح افسردگی، اضطراب و استرس با اثرگذاری بر نگرش بر میزان فعالیت‌های جسمانی اثرگذار باشند. این یافته مطابق با نظریه‌های تغییر رفتاری است که خاطر نشان می‌کنند شناخت، عواطف و سایر عوامل شخصی با عوامل محیطی جهت تعیین اعمال رفتاری در حال تعامل هستند و اعمال مرتبط با سلامتی به ادراک محیطی فرد بستگی دارد [۱۴].

براساس نتایج این پژوهش مشخص شد که میزان فعالیت جسمانی دختران و پسران دانشجویان در وضعیت نامطلوبی قرار دارد. این نتایج تأییدکننده مطالعاتی است که گزارش داده‌اند سطح فعالیت دانشجویان بالاتر از سطوح فعالیت بدنی سایر اقشار جامعه نیست. بر این اساس تفاوت دانشجویان در الگوهای فعالیت جسمانی است نه میزان آن به طوری که دانشجویان عموماً در اواخر هفته به فعالیت بدنی می‌پردازند [۲۳]. از طرفی با وجود نامطلوب بودن وضعیت کلی فعالیت‌های جسمانی دانشجویان، نتایج ما حاکی از تفاوت معنادار این میزان از فعالیت بر اساس جنسیت بود به طوری که پسران در طول هفته میزان فعالیت جسمانی بالاتری داشتند. این یافته‌ها مغایر با نتایج مظفری و همکاران (۲۰۱۰) و زیاری و همکاران (۲۰۱۷) است. نتایج آن‌ها نشان داد با وجود این که میزان فعالیت جسمانی دانشجویان پسران عموماً بیشتر است اما تفاوت معناداری بین دو جنس قابل مشاهده نیست [۱۲، ۱۷]. از طرفی هانگ و همکاران (۲۰۰۳) همسو با نتایج ما نشان دادند که مردان در تمرینات ورزشی بیشتری با شدت‌های متوسط تا شدید نسبت به زنان در طول هفته شرکت می‌کنند [۲۴].

در پژوهش‌های گذشته میزان بی‌تحرکی جسمانی بزرگسالان در محیط‌های مختلف بین ۱۱ تا ۲۴ درصد گزارش شده است [۱]. در حالی که در پژوهش حاضر ۸/۷ درصد از دانشجویان تحت بررسی دچار بی‌تحرکی بوده‌اند. زیاری و همکاران (۲۰۱۷) نیز نشان دادند که ۳۱/۸ درصد دانشجویان در هیچ‌گونه فعالیت بدنی شرکت نداشته‌اند [۱۲]. بر این اساس می‌توان گفت که سطح فعالیت علاوه بر متغیرهای شناسایی شده قبلی تحت تأثیر محیط ورزشی و جو انگیزشی آن محیط قرار دارد و باید به‌صورت اختصاصی تحت بررسی قرار گیرد. با این حال به نظر می‌رسد که نتیجه واضح و مشخص در پژوهش‌های مربوط به محیط‌های

تندرستی افراد مسن آینده کاهش یابد. شیوه‌ها و ابزارهای ارتقای مؤثر سطح فعالیت جسمانی دانشجویان هنوز ناشناخته است و پژوهش‌های آینده باید به بررسی این چالش بزرگ بپردازند.

نتیجه‌گیری

همان‌گونه که گفته شد موضوع آگاهی دانشجویان از فعالیت جسمانی، نگرش آنها به این مقوله و ارتباط آنها با میزان مشارکت در فعالیت‌های جسمانی یا ورزش‌های مختلف به خصوص در قشر ساکن در خوابگاه‌ها همواره مورد توجه پژوهشگران بوده است. شاید مهم‌ترین دلیل تکرار این مطالعات آن باشد که شرایط سکونت دانشجویان در دانشگاه‌های مختلف با توجه به درجه دانشگاه‌ها، امکانات و دسترسی دانشجویان به فضاهای شهری یا پیگیری فعالیت‌های فوق برنامه متفاوت است. بهر حال نتایج چنین مطالعاتی می‌تواند به مدیران دانشگاه کمک کند تا ضمن بهره‌مندی از نظرات کارشناسان و متخصصان تربیت بدنی برای توسعه برنامه‌های مناسب فعالیت ورزشی، یک فضای امن، سالم و عاری از مسائل و مشکلات فردی-اجتماعی و فرهنگی ایجاد شود. نتایج ما ضمن نشان دادن وضعیت نامطلوب میزان فعالیت جسمانی دانشجویان و همچنین اشاره به تفاوت‌های هر دو جنس، این پیشنهاد را مطرح می‌سازد که ایجاد برنامه‌های غنی‌سازی فرهنگی-ورزشی از طریق عوامل انگیزشی مانند رقابت و در نظر گرفتن تسهیلات بیشتر برای افراد فعال احتمالاً می‌تواند علاوه بر افزایش کارایی تحصیلی دانشجویان موجب ایجاد یک فضای شادتر و سالم‌تر در دانشگاه‌ها گردد.

تشکر و قدردانی

محققان از تمامی دانشجویان شرکت‌کننده تقدیر و تشکر می‌نمایند.

تعارض منافع

نویسندگان مقاله هیچگونه تعارض منافی را گزارش نکرده‌اند.

منابع و مآخذ

- [1] Rejali, M., Mostajeran, M. Assessment of physical activity in medical and public health students of Isfahan University of medical sciences-2008. Health System Res. 2010; 6:173-8. [Persian].
- [2] Maffei, C. Physical activity in the prevention and treatment of childhood obesity: physio- pathologic evidence and promising experiences. Int J Pediatr Obes. 2008; 2: 29-32. Doi: 10.1080/17477160802404699. [PubMed: 18850411].
- [3] Spence, J. C., Lee, R. E. Toward a comprehensive model of physical activity. Psychol Sport Exerc. 2002; 4(1): 7-24.
- [4] WHO. Global strategy on diet, physical activity and health, Eastern Mediterranean Regional Consultation meeting report. 2016

علمی کشور رواج بی‌حرکی باشد. چندین عامل در خودداری از فعالیت‌های جسمانی بزرگسالان جوان و همچنین دانشجویان مؤثر است. برخی از این عوامل شامل فقدان زمان کافی، نبود انگیزش، کمبود مشاوره و حمایت، دسترسی محدود به خدمات فعالیت جسمانی و نادیده گرفتن مزایای فعالیت است [۲۵]. بررسی‌های قبلی گزارش کرده‌اند که احساس لذت در طول ورزش، کاهش استرس و سطح تنش علت اصلی تمایل به فعالیت‌های جسمانی و ورزشی در دانشجویان است. در دانشجویان دختر، فقدان زمان کافی عامل اصلی پرهیز آن‌ها از مشارکت در فعالیت جسمانی عنوان شده است، در حالی که در پسران دانشجویان سد اصلی برای فعالیت جسمانی، اولویت پایین آن در مقایسه با سایر تکالیف و فعالیت‌ها است [۲۶]. پژوهش ما نشان داد که اکثر دانشجویان دارای وضعیت نرمالی از افسردگی، اضطراب و استرس هستند و در عین حال میزان مشارکت آن‌ها در فعالیت‌های جسمانی در وضعیت نامطلوبی قرار دارد. تنها تبیین منطقی قابل طرح برای این نتایج بررسی چگونگی سپری کردن اوقات فراغت در محیط‌های خوابگاهی است. نتایج این بررسی نشان داد که دختران نسبت به پسران زمان بیشتری را صرف مطالعه می‌کنند در حالی که پسران مدت بیشتری به تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر می‌پردازند.

پژوهشگران خاطر نشان می‌کنند که افراد الگوهای فعالیت جسمانی خود را به‌آسانی با درخواست دیگران تغییر نمی‌دهند. بنابراین توسعه راهبردهایی جهت افزایش فعالیت در جمعیت‌های عمومی بسیار مهم است. بر مبنای ادبیات موضوعی، حرفه‌های مرتبط با سلامتی اغلب از دو راهبرد استفاده می‌کنند. (۱) تغییر محیط‌های فیزیکی پیرامون برای گنجاندن فعالیت جسمانی در فعالیت‌های عادی روزانه (۲) ارائه خدمات رایگان با کیفیت به‌منظور ایجاد تمایل به محیط‌های ورزشی پیرامون [۲۷]. بر این اساس پژوهش‌های آینده و متخصصان سلامتی مراکز آموزشی نیاز مبرمی به عمل فوری در این حوزه دارند. بی‌حرکی یکی از شش رفتار پرخطر سلامتی در جمعیت‌های دانشجویی عنوان شده و رفتارهای فعالیت جسمانی دانشجویان در طول دوران تحصیل اثرات طولانی‌مدتی بر عادت‌های فعالیت آن‌ها در بزرگسالی دارد [۶]. یک واقعیت ترسناک‌تر این است که دانشجویان خوابگاهی خیلی بیشتر از قبل با سبک‌های زندگی غیرفعال سازگاری پیدا کرده‌اند. بسیاری از جوانان رفتار دامن‌دهنده وسیعی از رفتارهای عادی ناسالم و پرخطر مانند رژیم تغذیه‌ای ناسالم، استراحت ناکافی و مصرف تنباکو و استفاده از داروها می‌شوند که منجر به پیامدهای تندرستی معکوس در مراحل بعدی زندگی می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تغییر عادت‌های ناسالم بزرگسالی بسیار دشوار است. از این رو اگر متخصصان تندرستی به دنبال افزایش رفتارهای ارتقادهنده سلامتی جامعه هستند، باید رفتارهای افراد جوان جامعه را مورد هدف قرار دهند. بسیاری از عوامل تهدیدکننده سلامتی بزرگسالان مسن در صورتی که در مراحل اولیه شناسایی شوند، قابل پیشگیری هستند. مداخلات اولیه می‌تواند الگوهای رفتاری خطرناک مراحل بعدی زندگی را تغییر دهد. بنابراین ارتقای رفتارهای سالم افراد جوان جامعه امری ضروری است تا هزینه‌های

- [16] Samani, S., Jokar, B., Sahragard, N. Effects of Resilience on Mental Health and Life Satisfaction. *IJPCP*. 2007; 13 (3): 290-295. [Persian].
- [17] Mozafari, A., Kalate, K., Shajie, A. R., Hadavi, F. Attitude and tendency of people toward physical activity and sport in Islamic Republic of Iran. *Olympic*. 2010; 18: 69–81. [Persian].
- [18] Ahmadi Tabatabaei, S. V., Taghdisi, M., Sadeghi, A., Nakhaei, N. (2012). The effect of education in physical activities on knowledge, attitude and behavior of Kerman health center's staff. *J Res Health*. 2012; 2: 55–62. [Persian].
- [19] Tavasoli, E., Hasanzade, A. Study of knowledge, attitude and practice of Isfahan the second-grade middle school girl students toward prevention of osteoporosis based on of Health Belief Model (2010). *Zahedan J Res Med Sci*. 2012; 13(9): 59. [Persian].
- [20] Sanaee Nasab, H., Delavar, A., Tavakkoli, R., Samadi, M., Naghizade, M. M. Knowledge, attitude and practice towards physical activity by one of Iran Medical Sciences Universities personnel. *Journal Mil Med*. 2009; 11(1): 25–30. [Persian].
- [21] Mohammadi, S., Attarzadeh, R. Explaining Attitudes and Tendency to Exercise and Sport Activities in People of Kurdistan province. *Journal of Sport Management Review*. 2013; 4(16): 97-112. [Persian].
- [22] Wallace, L. S., Buckworth, J. Longitudinal shifts in exercise stages of change in college students. *J Sports Med Phys Fitness*. 2003; 43: 209–212.
- [23] Leslie, E., Fotheringham, M., Veitch, J., Owen, N. (2000). A university campus physical activity promotion program. *Health Promot J Austr*. 2000; 10: 51–54.
- [24] Huang, T. T. K., Harris, K. J., Lee, R. E., Nazir, N., Born, W., Kaur, H. (2003). Assessing overweight, obesity, diet, and physical activity in college students. *J Am Coll Health*. 2003; 52: 83–86.
- [25] Regina, L., Lee, T., Alice, J. T., Loke, Y. Health-Promoting Behaviors and Psychosocial Well-Being of University Students in Hong Kong. *Public Health Nursing*. 2005; 22 (3).
- [26] Pekmezovic, T., Popovic, A., Tepavcevic, D. K., Gazibara, T., Paunic, M. Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University students. *Quality of life research*. 2011; 20(3): 391-397.
- [27] Baltimore, M. D. American college health association–national college health assessment: reference group data report. *J Am Coll Health Assoc*. 2012; 45(5): 477-488.
- [5] Grunbaum, J. A., Kann, L., Kinchen, S., et al. Youth risk behavior surveillance–United States. *MMWR*. 2002; 51 (1): 5-22.
- [6] Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Bauman, A. Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Health Association. *Med Sci Sports Exercise*. 2007; 39(8): 1423-1434.
- [7] Keating, X. D., Guan, J., Piñero, J. C., & Bridges, D. M. A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *J Am Coll Health Assoc*. 2005; 54(2): 116-126.
- [8] Moeini, B., Jalilian, F., Jalilian, M., Barati, M. Predicting factors associated with regular physical activity among college students applying basnef model. *Sci J Hamadan Univ Med Sci*. 2011; 18(3): 70–6. [Persian].
- [9] Ramezankhani, A., Tavassoli, E., Babaei, A. The Study of Knowledge, Attitude and Practice towards Physical Activity College Students Living on Campus in Shahid Beheshti University of Medical Science. *Iran J Health Educ Health Promot*. 2013; 1(1): 13–20. [Persian].
- [10] Haenle, M. M., Brockmann, S. O., Kron, M., Bertling, U., Mason, R. A., Steinbach, G., et al. Overweight, physical activity, tobacco and alcohol consumption in a cross-sectional random sample of German adults. *BMC Public Health*. 2006; 6 (233).
- [11] Stojmenović, M., & Milosavljević, M. (2017). Attitudes of students to physical activity. *Racionalna Terapija*. 2017; 9(2): 29-38.
- [12] Ziari, A., Ziaefar, E., Bozorgi, H., Taherian, J., Aghae Masule, M., & Emadi, A. Physical activity; knowledge, attitudes, and practices of students living in Semnan University of medical sciences dormitories in Semnan, Iran. *Middle East Journal of Rehabilitation and Health*. 2017; 4(2): e44743. [Persian].
- [13] Bray, S. R., & Born, H. A. Transition to university and vigorous physical activity: Implication for health and psychological wellbeing. *J Am Coll Health Assoc*. 2004; 52, 181-188.
- [14] Schreck, M., Day, S., Raszka, S., Winterson, C., Burgio, C., Pelkey, A., Zuback, B., Althoff, R., and Hudziak, J. The Relations between Exercise Attitudes, Physical Activity, and Overall Health in Adolescent Psychiatric Outpatients: Towards Understanding Exercise Behavior Change. University of Vermont, Department of Psychological Science, Burlington, VT. Poster. 2015. <https://www.researchgate.net/publication/313592018>.
- [15] Lovibond, S.H., Lovibond, P. F., Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd.Ed). Sydney: Psychology Foundation. 1995

Citation (Vancouver): Arsham S., Shahdust K., [Knowledge, attitude, and practice regarding the physical activity of dormitory students]. *Res. Sport Sci. Edu*. 1(2): 59-66

