

فعالیت جسمانی و رفتار

کم تحرک جوانان

چالش‌ها و راه حل‌ها

مؤلفان

آلن ال. اسمیت

استورات جی. اچ. بیدل

مترجمان

دکتر شهزاد طهماسبی بروجنی

(عضو هیات علمی دانشگاه تهران)

فاطمه رضایی - صنم بیگم قدس میرحیدری

عنوان و نام پدیدآورنده	فعالیت جسمانی و رفتار کم تحرک جوانان چالش‌ها و راه حل‌ها
مشخصات نشر	تهران؛ پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی؛ انتشارات، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۷۰۸ص: مصور، جدول، نمودار
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۸-۴۸-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیبای مختصر
یادداشت	این مدرک در آدرس http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
یادداشت	Youth Physical activity and sedentary behavior
موضوع	آمادگی جسمانی
موضوع	رفتار کم تحرک
شناسه افزوده	اسمیت، آلن، ۱۹۶۸- <i>Smith, Alan L.</i> ، ویراستار
شناسه افزوده	بیدل، استوارت <i>Biddle, Stuart</i> ، ویراستار
شناسه افزوده	طهماسبی بروجنی، شهزاد ۱۳۵۷-، مترجم
شناسه افزوده	رضایی، فاطمه، ۱۳۶۴-، مترجم
شناسه افزوده	قدس میرحیدری، صنم بیگم ۱۳۵۷-، مترجم
شناسه افزوده	پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی. انتشارات.
شماره کتابشناسی ملی	۳۷۷۴۳۴۲

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

فعالیت جسمانی و رفتار کم تحرک جوانان

چالش‌ها و راه حل‌ها



♦ مترجمان: دکتر شهزاد طهماسبی بروجنی، فاطمه رضایی، صنم بیگم قدس میرحیدری

♦ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۸-۴۸-۷

♦ ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

♦ شمارگان: ۱۰۰۰ - نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۳ - قطع: وزیری

♦ چاپ و صحافی: کیامرثی - لیتوگرافی: دیرین

♦ قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

پیشگفتار

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسایل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه ریزان، شناسایی، فراهم سازی و تقویت زمینه های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه های ورزش قهرمانی و میدانی بین المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست های علمی، آموزشی و پژوهشی خود، برای انتقال آخرین یافته ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاده شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت های پژوهشی و نیز ارتقاء سطح علمی، فرهنگی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش کشور بردارد. در این راستا، پژوهشگاه اقدام به انتشار کتاب های علمی - ورزشی - تخصصی بر گرفته از تلاش های متخصصان، محققان و دانش آموختگان تربیت بدنی و علوم ورزشی نموده است. امید است با انتشار این گونه کتب، به فضل خداوند متعال، گام های مؤثری در جهت تحقق اهداف عالیه نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

فهرست مطالب

۳۰		آمادگی جسمانی جوانان
۱۷		پیش گفتار مؤلفان
۲۱		مقدمه مؤلفان
۲۴		تقدیر و تشکر
۲۵		مقدمه مترجمان
۳۱		فصل اول: تعاریف و اندازه گیری
۳۳		شناخت فعالیت و عدم فعالیت جسمانی
۳۳		فعالیت جسمانی
۳۵		عدم فعالیت جسمانی و رفتار کم تحرکی
۳۷		شناخت رفتار فعال و کم تحرک در جوانان
۳۷		ویژگی های منحصر به فرد
۳۹		ویژگی های فعالیت جسمانی و رفتار کم تحرک
۴۰		سطوح پیشنهادی فعالیت جسمانی و رفتار کم تحرک
۴۱		فعالیت جسمانی
۴۴		رفتار کم تحرک
۴۵		اندازه گیری فعالیت جسمانی و رفتار کم تحرک
۴۶		منابع خطای اندازه گیری
۴۸		تکنیک های اندازه گیری سطوح فعالیت جسمانی
۴۸		مقیاس های اندازه گیری ملاک
۴۹		مقیاس های اندازه گیری عینی
۵۲		مقیاس های اندازه گیری ذهنی
۵۴		مقیاس های اندازه گیری پیامد فعالیت جسمانی
۵۵		تکنیک هایی برای اندازه گیری رفتار کم تحرک
۵۶		مقیاس های اندازه گیری ملاک
۵۷		مقیاس های اندازه گیری ذهنی
۶۵		مقیاس های اندازه گیری پیامد
۶۸		منابع
۷۳		فصل دوم: پیامدهای سلامت جوانان
۷۴		اضافه وزن و چاقی
۷۵		اندازه گیری چاقی
۷۸		سطوح فعالیت و چاقی
۸۳		تغییر سطوح فعالیت جسمانی

۸۴.....	دبیات نوع ۲.....
۸۵.....	افزایش میزان وقوع در میان افراد جوان.....
۸۶.....	فعالیت جسمانی و دبیات نوع ۲.....
۸۷.....	خطر بیماری قلبی- عروقی.....
۹۱.....	سلامت اسکلتی.....
۹۵.....	سلامت روانی.....
۹۶.....	اختلالات افسردگی.....
۹۸.....	اضطراب.....
۹۹.....	عزت نفس.....
۱۰۰.....	اجرای شناختی.....
۱۰۱.....	نتیجه گیری.....
۱۰۴.....	منابع.....
۱۱۱.....	فصل سوم: تحلیل اجتماعی-تاریخی فعالیت جسمانی و رفتارهای کم تحرک جوانان
۱۱۳.....	دیدگاه‌های اوایل قرن بیستم سلامت کودکان.....
۱۱۷.....	نخستین وضعیت بحرانی وزن و جوانان ایالت متحده.....
۱۲۰.....	فعالیت جسمانی جوانان و دفاع ملی.....
۱۲۲.....	غیر قابل کنترل بودن چاقی جوانان.....
۱۲۴.....	تمرکز بر فعالیت‌های جسمانی.....
۱۲۶.....	رشد نسل رسانه.....
۱۲۹.....	چالش‌های پیش روی خانواده‌های امروزی.....
۱۳۳.....	درس‌های آموخته شده از دیروز برای آینده.....
۱۳۶.....	منابع.....
۱۴۱.....	فصل چهارم: دیدگاه‌های مفهومی
۱۴۳.....	ضرورت و چگونگی نظریه.....
۱۴۳.....	تعریف نظریه.....
۱۴۴.....	ارتباط فعالیت و عدم فعالیت جوانان.....
۱۴۵.....	توسعه مبانی نظری.....
۱۴۷.....	مدل تغییر رفتار سلامت.....
۱۴۸.....	مروری بر مداخلات نظریه محور.....
۱۶۱.....	مدرسه محور.....
۱۶۲.....	بالینی محور.....
۱۶۳.....	ارزیابی مهم نظریه کاربردی.....
۱۶۶.....	آزمون نهادنما (تورنسل) برای ارزیابی بکارگیری نظریه.....

۱۶۹	بکارگیری آزمون نهادنما در مناخلات
۱۷۱	ارتقاء درک نظری ما
۱۷۲	رویکرد جامع
۱۷۴	دستورالعمل‌هایی برای تحقیقات آینده
۱۷۸	منابع
۱۸۵	فصل پنجم: خورمه‌های تلویزیون " و " عروسک‌های کوکی "؟
۱۸۵	ارزیابی انتقادی از اصول اخلاقی و تحقیقات فعالیت جسمانی جوانان
۱۸۷	خورمه‌های تلویزیون؟
۱۸۷	فقدان یک دلیل محکم
۱۹۰	موانع روش شناختی
۱۹۳	بدن سالم، عقل سالم
۱۹۶	عروسک‌های کوکی؟
۱۹۸	تمایلات ماشینی
۱۹۸	نظریه «عادات»
۲۰۱	نظریه «عوامل تعیین کننده»
۲۰۴	مفروضات ناگفته
۲۰۷	روش‌های جایگزین
۲۱۱	اصول اخلاقی
۲۱۴	منابع
۲۱۹	بخش دوم
۲۲۱	فصل ششم: ارزیابی انتقادی از اصول اخلاقی و تحقیقات فعالیت جسمانی جوانان
۲۲۵	دیدگاه زیست فرهنگی
۲۲۸	عوامل مرتبط با سطوح فعالیت جسمانی
۲۳۲	وضعیت بالیدگی
۲۳۴	نژاد
۲۳۸	ملاحظات ژنتیکی
۲۴۱	سطوح فعالیت آمادگی و ورزش
۲۴۱	فعالیت جسمانی و آمادگی
۲۴۵	فضاهایی برای فعالیت جسمانی
۲۴۶	مشارکت ورزشی
۲۵۰	اشارات ضمنی
۲۵۳	منابع
۲۶۰	فصل هفتم: نگرش در تحقیقات علوم اجتماعی

۲۶۱	اندازه گیری نگرش ها
۲۶۲	نظریه های نگرش
۲۶۲	نظریه عمل منطقی
۲۶۳	نظریه رفتار برنامه ریزی شده
۲۶۶	روایی TRA و TPB
۲۷۱	نگرش محور
۲۷۴	اجتماعی محور
۲۷۶	کنترل محور
۲۷۷	تفاوت های فردی در نظریه رفتار برنامه ریزی شده
۲۷۸	شخصیت
۲۷۹	هویت فردی
۲۸۰	مداخلات پیشنهادی نشأت گرفته از TPB
۲۸۰	نظریه مرکزی ساختارهای رفتار برنامه ریزی شده
۲۸۲	پیشنهاداتی بر پایه تمایلات اجرایی
۲۸۶	نتیجه گیری
۲۸۸	منابع
۲۹۳	فصل هشتم: ویژگی های انگیزشی
۲۹۶	نگرش های توانایی محور
۲۹۸	شایستگی ۲: نظریه خودکارآمدی
۳۰۰	شایستگی ۳: اهداف پیشرفت
۳۰۴	شایستگی ۴: نظریه های مبتنی بر خود توانایی
۳۰۷	نظریه خودمختاری
۳۰۷	انگیزش
۳۰۹	ارتباط انگیزش - نتیجه
۳۰۹	شرایط اجتماعی و سه نیاز اساسی
۳۱۰	پیشنهاداتی برای عمل
۳۱۵	نتیجه گیری
۳۱۶	منابع
۳۲۱	فصل نهم: نقش خود
۳۲۱	نقش خود
۳۲۲	مفاهیم عمومی خود
۳۲۳	خود انعکاسی
۳۲۵	فرهنگ

۳۲۶.....	رشد شناختی.....
۳۲۸.....	خود جسمانی.....
۳۲۹.....	ابعاد و ارزیابی.....
۳۳۰.....	جهت حرکت رابطه علت و معلولی.....
۳۳۲.....	خود و فعالیت جسمانی.....
۳۳۳.....	عزت نفس کلی.....
۳۳۴.....	خود پنداره جسمانی.....
۳۳۵.....	زیر حوزه‌های خود جسمانی.....
۳۳۶.....	جذابیت بدن.....
۳۳۸.....	تفاوت‌های جنسیتی.....
۳۳۹.....	تفاوت‌های فرهنگی.....
۳۴۴.....	نتیجه گیری.....
۳۴۶.....	منابع.....
۳۵۳.....	فصل دهم: جوانان دارای مشکلات حرکتی.....
۳۵۶.....	اهمیت فعالیت جسمانی برای این جوامع.....
۳۵۷.....	پیش بینی‌های اساسی به لحاظ تفویک و یافته‌های تحقیقات.....
۳۵۷.....	نظریه انگیزش شایستگی.....
۳۶۱.....	مدل واسطه ای خود ارزشی کلی.....
۳۶۳.....	نظریه هدف پیشرفت.....
۳۶۷.....	مسائل محیطی.....
۳۶۸.....	نگرش‌ها نسبت به افراد ناتوان.....
۳۷۰.....	فضاهای کلی در مقابل اختصاصی.....
۳۷۵.....	تحقیقات مداخله ای.....
۳۷۷.....	توصیه‌هایی برای تحقیقات آتی.....
۳۸۰.....	منابع.....
۳۸۵.....	بخش سوم.....
۳۸۵.....	عوامل اجتماعی و زمینه‌ای در فعالیت جسمانی و رفتار کم تحرک.....
۳۸۷.....	فصل یازدهم: خانواده.....
۳۸۹.....	انواع تأثیر خانواده.....
۳۹۰.....	مطالعات همبستگی تأثیرات خانواده.....
۳۹۰.....	فعالیت جسمانی کلی.....
۳۹۹.....	فعالیت جسمانی سازمان یافته یا ورزش.....
۴۰۰.....	رفت و آمد فعال و فعالیت در محله.....

۴۰۲	رفتار کم تحرکی - تماشای TV
۴۰۴	مطالعات دیگر عوامل خانوادگی
۴۰۴	تحصیلات والدین و وضعیت اقتصادی اجتماعی
۴۰۵	خواهر و برادرها
۴۰۶	تعدیل کنندمهای اثر خانواده
۴۰۹	مطالعات مداخله ای
۴۰۹	مداخلات مدرسه محور
۴۱۱	مداخلات جامعه نگر
۴۱۲	نتیجه گیری و پیشنهاداتی جهت تحقیق
۴۱۶	منابع
۴۲۵	فصل دوازدهم: همتایان
۴۲۷	مفاهیم اساسی در تحقیقات مرتبط با همتایان
۴۲۷	تعاریف
۴۲۸	دیدگاههای نظری
۴۲۹	نظریه بین فردی روان پزشکی
۴۳۰	نظریه شناختی اجتماعی
۴۳۱	نظریه انگیزش شایستگی
۴۳۲	چارچوبهای مفهومی دیگر
۴۳۴	سازمهای همتایان
۴۳۶	تحقیقات همتا
۴۳۶	فعالیت جسمانی
۴۴۱	عدم فعالیت یا رفتار کم تحرکی
۴۴۲	مداخلات همتا - محور
۴۴۳	دستورالعملهای تحقیقات نوید بخش آینده
۴۴۴	نزدیکی روابط همتا
۴۴۶	گروههای همتا و دیگر سازمهای اجتماعی
۴۵۰	همتایان و توسعه فعالیت جسمانی
۴۵۱	ملاحظات عمومی تحقیقات
۴۵۲	نتیجه گیری
۴۵۴	منابع
۴۶۱	فصل سیزدهم: سطوح فعالیت جسمانی در طول یک روز مدرسه
۴۶۴	رفت و آمد فعال
۴۶۵	تحقیقات

۴۶۹	ارزیابی مداخلات
۴۷۰	کاربردهایی برای تحقیقات و تمرینات آتی
۴۷۱	زنگ تفریح
۴۷۲	تحقیقات
۴۷۵	ارزیابی مداخلات
۴۷۹	کاربردهایی برای تحقیقات و تمرینات آتی
۴۸۰	تربیت بدنی
۴۸۰	زمینه و شرایط
۴۸۲	تحقیقات در زمینه سطوح فعالیت جسمانی
۴۸۴	ارزیابی مداخلات
۴۸۷	عدم فعالیت جسمانی در طول تربیت بدنی
۴۸۹	کاربردهایی برای تحقیقات و اعمال آینده
۴۹۱	خلاصه
۴۹۳	منابع
۵۰۳	فصل چهاردهم: توسعه ورزش سازمان یافته و فعالیت جسمانی
۵۰۵	مشارکت ورزش سازمان یافته و بهزیستی کودکان
۵۰۶	ساختارهای ارزشمند ورزش جوانان
۵۰۷	دیدگاههای نظری
۵۰۸	اثر اجتماعی
۵۱۲	نظریه استمرار
۵۱۴	ملاحظات تکاملی و انگیزشی
۵۱۴	دیدگاههای تکاملی
۵۱۶	دیدگاههای انگیزشی
۵۱۹	مطالعات انجام شده در زمینه خود مختاری
۵۲۱	مطالعات انجام شده در زمینه شایستگی
۵۲۳	مطالعات انجام شده در زمینه روابط
۵۲۳	جنسیت و تأثیرات اجتماعی اقتصادی
۵۲۶	برنامه ریزی برای تسهیل فعالیت جسمانی همیشگی
۵۲۷	پرداختن به انگیزش
۵۲۸	پرداختن به جنسیت و وضعیت اقتصادی اجتماعی
۵۳۰	منابع
۵۳۷	فصل پانزدهم: ترویج فعالیت جسمانی در اجتماع خارج از مدرسه
۵۳۸	برنامههای بعد از مدرسه در ایالات متحده

۵۴۰	مدل فرصت‌های اجتماعی سازمان یافته
۵۵۰	ارزایی مدل فرصت‌های اجتماعی با RE-AIM
۵۵۳	تحقیقات مبتنی بر مدل اجتماعی سازمان یافته
۵۵۴	ارائه فرصت‌های فعالیت جسمانی
۵۵۷	بهبود کیفیت فرصت‌های فعالیت جسمانی
۵۵۷	تجارب مهارت‌پروری
۵۶۰	تجارب مهارت‌پرور همراه با فعالیت جسمانی مستمر
۵۶۳	نتیجه‌گیری و دستورالعمل‌های آتی
۵۶۷	منابع
۵۷۱	فصل شانزدهم: محیط زندگی
۵۷۳	دیدگاه‌های نظری و مفهومی
۵۷۶	محیط خانه
۵۷۸	محیط محله
۵۷۸	مفاهیم، سازه‌ها و تعاریف عملیاتی
۵۷۹	محیط اجتماعی
۵۸۴	فعالیت جسمانی و محیط اجتماعی
۵۸۶	فعالیت جسمانی و محیط فیزیکی
۵۹۳	مداخلات
۵۹۴	کاربردها برای تحقیق و تمرین
۵۹۸	تمرین
۶۰۱	منابع
۶۰۵	فصل هفدهم: اصول اقتصادی
۶۰۶	انتخاب‌های فردی و اقتصاد بازار
۶۰۶	مدل SLOTH
۶۱۰	بهینه‌سازی صنعتی مدل SLOTH
۶۱۲	پیدا کردن پاسخ و تعادل بازار
۶۱۵	عدم موفقیت بازار
۶۱۶	اموال عمومی و اطلاعات عینی
۶۱۹	عوامل بیرونی
۶۲۳	راه حل‌های بیمه نامه
۶۲۴	اقدامات لازم دولتی و سرمایه‌گذاری اموال عمومی
۶۲۷	درونی سازی عوامل بیرونی
۶۲۹	تدابیر و توصیه‌های آموزشی برای مربیان

۶۳۳	چشم‌اندازی به رشته اقتصاد
۶۳۵	منابع
۶۳۹	فصل هجدهم: تحقیقات و مداخلات مناسب فرهنگی
۶۴۰	عدم فعالیت جسمانی در افراد مهاجر و اقلیت قومی
۶۴۳	مدل‌ها و نظریه‌های انطباقی
۶۴۷	عوامل زمینه‌ای منحصر به فرد
۶۴۸	محیط خانواده
۶۵۱	عوامل اجتماعی - محیطی
۶۵۴	محیط فیزیکی
۶۵۵	مداخلات مناسب فرهنگی
۶۵۶	اصول کلی
۶۶۰	یک مداخله اجتماعی جامع
۶۶۲	مداخلات خانه و مدرسه محور
۶۶۴	نتیجه‌گیری
۶۶۶	منابع
۶۷۳	فهرست موضوعی
۶۸۶	فهرست اسمی