

# විශ්‍රාන්ති ක්‍රියාකාරකම් ශාරීර ස්කන්ධ බර (BMI) අගය කෙරෙහි දක්වන බලපෑම

ජයන්ත කලන්සුරිය, ඩබ්. එම්. ආර්. කේ. විරකෝන්  
ක්‍රීඩා විද්‍යා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන අධ්‍යයනාංශය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය.

---

## ABSTRACT

ඉහළ අධ්‍යාපන මට්ටමක් සාධනය කළ පිරිසක් ලෙස කලීකාවාර්යවරුන් සමාජ තුළ පිළිගැනීමට ලක්වේ. ඔවුන්ගේ විශ්‍රාන්ති ක්‍රියාකාරකම් අධ්‍යයනය කරමින් ශාරීර ස්කන්ධ බර (BMI) හා විශ්‍රාන්ති ක්‍රියාකාරකම් අතර පවතින සබඳතාවේ ස්වරූපය අධ්‍යයනය කිරීමට මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණ විය. එම අරමුණු සාධනයේදී පුද්ගලයාගේ වයස, අධ්‍යාපන මට්ටම, විශ්‍රාන්ති ක්‍රියාකාරකම්, ප්‍රමුද්‍රිත භාවය යන සාධක යොදාගන්නා ලදී. ස්තෘත නියදුම් ක්‍රමය මඟින් සමාජීය විද්‍යා පීඨය, මානව ශාස්ත්‍ර පීඨය හා වාණිජ හා කළමනාකරණ පීඨයෙන් තෝරාගත් නියදියක් ආශ්‍රිතව ප්‍රශ්නාවලියක් භාවිතා කරමින් අවශ්‍ය තොරතුරු ලබා ගැනීම සිදුවිය. පර්යේෂණයේ අවසන් නිගමනය වූයේ විශ්වවිද්‍යාල කලීකාවාර්යවරුන්ගේ ශාරීර ස්කන්ධ බර (BMI) තත්වය සඳහා විශ්‍රාන්ති ක්‍රියාකාරකම් බලපෑමක් වන බවය.

මූලාස පද : ශාරීර ස්කන්ධ බර (BMI), විශ්‍රාන්ති,