

## عنوان مقاله:

اثر بخشی تمرینات ورزش هوازی بر شادکامی زنان خانه دار در دوران قرنطینه در شهرستان بندرعباس

## محل انتشار:

اولین سمینار آنلاین ملی مدیریت بحران کرونا با محوریت ورزش در خدمت سلامتی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسنده:

زیب السادات موسوی فرد - عضو هیات علمی، گروه پرستاری، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران

## خلاصه مقاله:

شادکامی، قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوب بودن کیفیت کل زندگی می باشد. یکی از مهمترین عوامل در ایجاد شادکامی، پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی است. این مطالعه با هدف تعیین تأثیر تمرینات ورزش هوازی بر میزان شادکامی زنان خانه دار انجام شد. در این مطالعه نیمه تجربی که در سال 1399 در بندرعباس انجام شد، 40 زن خانه دار به صورت تصادفی در دو گروه آزمون و کنترل قرار گرفتند. برنامه ورزش هوازی در 8 جلسه برگزار گردید و پرسشنامه شادکامی قبل و بلافاصله بعد از مداخله در هر دو گروه تکمیل گردید. نتایج نشان داد که نمره شادکامی در گروه آزمون، بلافاصله بعد از مداخله بطور معنی داری نسبت به گروه کنترل افزایش نشان داد.

## کلمات کلیدی:

ورزش هوازی، دوران قرنطینه، شادکامی، زنان خانه دار

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1153542>

