

عنوان مقاله:

بررسی رابطه میان سطوح فعالیت بدنی با سلامت عمومی و کیفیت زندگی در بین زنان میانسال شهرستان سوادکوه

محل انتشار:

پنجمین همایش ملی علوم ورزشی، تربیت بدنی و مدیریت راهبردی در ورزش (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

فاطمه رضانی اوزودی - کارشناسی تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور بهشهر

تقی آب خیز - کارشناس ارشد مدیریت دولتی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران

خلاصه مقاله:

این تحقیق با هدف بررسی ارتباط بین سطوح فعالیت بدنی با سلامت عمومی و کیفیت زندگی در میان زنان میانسال شهرستان سوادکوه بود. تحقیق حاضر توصیفی تحلیلی از نوع مقطعی بود جامعه مورد بررسی زنان میانسال شهرستان سوادکوه هستند. روش نمونه گیری به صورت چندمرحله ای بود، و ۳۰۲ نفر با سن $41/37+49/1$ سال به صورت غیر تصادفی هدفدار به عنوان نمونه انتخاب شدند. سطح فعالیت بدنی با پرسشنامه استاندارد یک، سطح سلامت عمومی با پرسشنامه گلدبرگ و هیلر و سطح کیفیت زندگی با فرم کوتاه شده نسخه ایرانی پرسشنامه کیفیت زندگی (SF-12) اندازه گیری شدند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش آمار توصیفی و استنباطی مناسب شامل آزمون کلموگراف - اسمیرنوف و ضریب همبستگی پیرسون در سطح معنی داری $P < 0/05$ استفاده شد. میانگین فعالیت بدنی زنان میانسال تقریباً کمتر از حد استاندارد بود و میزان سلامت عمومی و کیفیت زندگی بیش از نیمی از آزمودنی ها پایین تر از حد طبیعی بود. یافته ها نشان داد، بین نمره کل فعالیت بدنی با سلامت عمومی و کیفیت زندگی رابطه معنی داری وجود داشت. در مجموع نتایج مطالعه حاضر نشان داد که سطح سلامت عمومی و کیفیت زندگی در جامعه مورد بررسی با میزان فعالیت بدنی ارتباط مثبت و معنی داری دارد. به بیان دیگر شرکت در فعالیت های بدنی موجب افزایش سطح سلامت عمومی و کیفیت زندگی در جامعه تحت بررسی می گردد.

کلمات کلیدی:

فعالیت بدنی/ سلامت عمومی/ کیفیت زندگی/ زنان میانسال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1540681>

