

عنوان مقاله:

تاثیر سطوح فعالیت بدنی بر سلامت عمومی و کیفیت زندگی؛ نقش تعدیل گر خودکارآمدی ورزشی در میان زنان میان سال شهرستان رشت

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره 6، شماره 4 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 25

نویسندگان:

فاطمه ستار زاده - کارشناسی ارشد تربیت بدنی- فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

فرهاد رحمانی نیا - هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

خلاصه مقاله:

فعالیت بدنی از مهم ترین عوامل تاثیرگذار بر سلامت عمومی و کیفیت زندگی است. این مطالعه با هدف بررسی تاثیر سطوح فعالیت بدنی بر سلامت عمومی و کیفیت زندگی با در نظر گرفتن نقش تعدیلگر خودکارآمدی ورزشی در میان زنان میان سال شهرستان رشت بود. شیوه جمع آوری داده ها تلفیقی از روش کتابخانه ای شامل مطالعه اسناد و مدارک و پرسش نامه می باشد. جامعه آماری پژوهش زنان میان سال شهرستان رشت است که با توجه به نامحدود بودن جامعه آماری، براساس جدول کرجسی و مورگان ۳۸۴ نفر با سن ۴۹/۱+ سال به صورت غیر تصادفی هدفدار به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش معادلات ساختاری و نرم افزار smart pls ۳ استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد که سطح فعالیت بدنی بر کیفیت زندگی و سلامت عمومی زنان میان سال تاثیر معنی داری دارد و کیفیت زندگی بر سلامت عمومی تاثیر معنی داری دارد. نقش تعدیل گر متغیر خودکارآمدی ورزشی در تاثیر سطح فعالیت بدنی بر سلامت عمومی مورد تایید قرار گرفت ولی نقش تعدیل گر خودکارآمدی ورزشی در تاثیر سطح فعالیت بدنی بر کیفیت زندگی مورد تایید قرار نگرفت.

کلمات کلیدی:

فعالیت بدنی، سلامت عمومی، کیفیت زندگی، خودکارآمدی ورزشی، زنان میان سال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1695488>

