

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی بر کیفیت زندگی کارکنان اداره دادگستری شهر دهشت

محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

امید ظفرمند - اداره آموزش و پرورش شهر لیکک دبیر درس تربیت بدنی

محسن دیاله - اداره آموزش و پرورش شهر لیکک دبیر درس تربیت بدنی

جهانگیر جاویدی - اداره آموزش و پرورش شهر لیکک دبیر درس تربیت بدنی

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی و کیفیت زندگی کارکنان اداری دادگستری شهر دهشت بود. جامعه پژوهش حاضر را کلیه کارکنان دادگستری شهر دهشت شامل می شود. همچنین نمونه این پژوهش شامل 100 نفر از کارکنان شاغل در اداره دادگستری شهر دهشت که به صورت تصادفی انتخاب شدند. ابزار جمع آوری اطلاعات سفر کوتاه پرسش نامه 36 سؤالی کیفیت زندگی (SF36) بود. جهت آنالیز داده ها از آزمون های آماری توصیفی و تحلیلی (t زوجی و t مستقل) استفاده شد. بروز نتایج نشان داد با به کارگیری برنامه ورزش صبحگاهی نامه کیفیت زندگی افراد حاضر در گروه آزمایش به طور معنی داری نسبت به قبل با اجرای برنامه ورزش صبحگاهی افزایش می یابد. ($p < 0/05$) تأثیری در کاهش در مورد تأثیر انجام ورزش صبحگاهی بر کیفیت زندگی کارکنان می باشد. کارمندان قشر عظیمی از شاغلین هستند و کار و بی تحرکی دارند، توصیه می شود جهت تأمین سلامت این گروه از افراد جامعه برنامه ریزی های جامع صورت پذیرد، و ضروری است این موضوع در مطالعات آینده مورد توجه قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

ورزش صبحگاهی، کیفیت زندگی، آموزش، کارکنان، اداره دادگستری شهر دهشت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/426933>

