

## عنوان مقاله:

تأثیر یک دوره تمرین ورزشی بر بهبود کیفیت زندگی جانبازان استان آذربایجان شرقی

## محل انتشار:

دومین کنگره بین المللی علوم زمین و توسعه شهری (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

سجاد محمدیاری - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران و عضو هیئت علمی دانشگاه افسری امام علی (ع)

حسین محمدیاری - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی

## خلاصه مقاله:

وقوع جنگ تحمیلی در چند سال گذشته بسیاری از مشکلات را بر جامعه ایران تحمیل کرد. در این راستا، جانبازان و معلولین نیز از آثار زیان بار آن مصون نماندند. پژوهش حاضر با هدف اثربخشی یک دوره تمرینی ورزشی بر بهبود کیفیت زندگی جانبازان انجام شد این پژوهش از نوع شبه تجربی بوده و جامعه این تحقیق را جانبازان شهر تبریز با اسب بین 25-69 درصد تشکیل می دادند. با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی پرسپیاده رویمه کیفیت زندگی بین 120 نفر اجرا شد و پس از نمره گذاری به صورت تصادفی 20 نفر در گروه تجربی و 20 نفر در گروه کنترل تقسیم شدند. ابزار جمع آوری داده ها، شامل مصاحبه و پرسپیاده رویمه کیفیت زندگی SF-36 و پرسپیاده رویمه جمعیت پیاده رویختی بود. گروه تجربی به مدت 8 هفته و هر هفته 3 جلسه با مدت 60 دقیقه در برنامه تمرینی روی شرکت کردند. برای بررسی تاثیر برنامه تمرینی پیاده روی بر بهبود کیفیت زندگی جانبازان گروه های کنترل و تجربی قبل و بعد از 8 هفته تمرین پیاده روی به پرسپیاده رویمه کیفیت زندگی پاسخ دادند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون کلموگروف اسمیرنوف و T مستقل و همبسته استفاده شد. یافته های نتایج این پژوهش نشان داد که بین ابعاد کیفیت زندگی شامل: عملکرد جسمانی، مشکلات جسمانی، مشکلات روحی عاطفی نشاط، درد جسمانی سلامت عمومی عملکرد اجتماعی و سلامت روانی در گروه تجربی در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود داشت نتایج این تحقیق نشان می دهد که تمرینات پیاده روی نقش موثری در بهبود کیفیت زندگی جانبازان دارد.

## کلمات کلیدی:

پیاده روی، کیفیت زندگی، جانبازان، سلامت روان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/525921>

