

عنوان مقاله:

ورزش و کیفیت زندگی در زنان

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

لیلا رفیقی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی، واحد میانه، دانشگاه آزاد اسلامی، میانه

سیدحجت زمانی ثانی - استادیار، گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز

مهدی بشیری - استادیار مدیریت ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهیدمدنی آذربایجان

زهرا فتحی رضایی - استادیار، گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز

خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف تحقیق حاضر بررسی روابط بین فعالیت بدنی و رضایت از زندگی به روش تحلیل مسیر در زنان شرکت کننده در کلاس های ایروبیک و پیلاتس بود. مواد و روشها: 200 نفر از زنان شرکت کننده در کلاس های ایروبیک و پیلاتس شهرستان تبریز و میانه، پرسشنامه فعالیت بدنی بک، پرسشنامه خودکارآمدی ورزشی، نسخه کوتاه پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت و مقیاس رضایت از زندگی را تکمیل کردند. تجزیه و تحلیل دادهها با استفاده از روش ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر در نرمافزار اس پی اس نسخه 23 و آمو 20 انجام شد. یافته ها: نتایج نشان داد رابطه معناداری بین فعالیت بدنی و خودکارآمدی، بین خودکارآمدی و سلامت روانی، بین خودکارآمدی و سلامت جسمانی، بین سلامت روانی و سلامت جسمانی، بین رضایت از زندگی و سلامت روانی و بین رضایت از زندگی و سلامت جسمانی زنان شرکتکننده در کلاس های ایروبیک و پیلاتس وجود دارد. همچنین مدل تحلیل مسیر به دست آمده از روابط بین فعالیت بدنی، خودکارآمدی، سلامت جسمانی، سلامت روانی و رضایت از زندگی به خوبی تبیین شد. نتیجهگیری: بر اساس این مدل میتوان اثرات مثبت فعالیت بدنی را همراه با خودکارآمدی در زمینه بهبود وضعیت سلامت روانی و جسمانی (به عنوان متغیرهای مهم کیفیت زندگی) در رضایت از زندگی مشاهده کرد.

کلمات کلیدی:

کیفیت زندگی، فعالیت حرکتی، خودکارآمدی، سلامت روانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/593560>

