

## عنوان مقاله:

نقش ورزش همگانی در بهبود کیفیت زندگی مردم شهر کرج

## محل انتشار:

چهارمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

## نویسندگان:

حسین پور سلطانی زرنندی - عضو هیئت علمی و مدرس دانشگاه پیام نور واحد کرج

علی ارغنده - دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت رسانه های ورزشی دانشگاه پیام نور واحد کرج

جواد صفری - دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت رویداد های ورزشی دانشگاه پیام نور واحد کرج

حسین احمدی - دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت رویدادهای ورزشی دانشگاه پیام نور واحد کرج

## خلاصه مقاله:

هر فرد برای دستیابی به یک زندگی مطلوب دست به اقدامات مختلفی در زمینه بهداشت جسمانی و روانی می زند که یکی از این اقدامات می تواند شرکت در فعالیت های ورزشی و تفریحی باشد با توجه به اهمیت کیفیت زندگی برای افراد و جامعه، تحقیق حاضر نیز به نقش ورزش همگانی و فعالیت بدنی در کیفیت زندگی افراد اختصاص یافته است هدف این پژوهش نقش ورزش همگانی در بهبود کیفیت زندگی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی شهر کرج می باشد تا مشخص شود که شرکت یا عدم شرکت در ورزش همگانی تا چه اندازه، ممکن است باعث بهبود در برخی از ابعاد کیفیت زندگی افراد گردد جامعه آماری پژوهش حاضر را 255 نفر (120 فعال و 135 نفر غیر فعال) از افراد 20 تا 60 ساله شهر کرج تشکیل می دهند ابزار اندازه گیری این پژوهش پرسشنامه کیفیت زندگی است که دارای 72 سوال بود، این پرسشنامه 6 مقیاس کیفیت زندگی شامل: بهزیستی بدنی (12 سوال)، رشد فردی (12 سوال)، رضایت شغلی (12 سوال)، روابط اجتماعی (12 سوال)، رفتار خلاق و مبتکرانه (12 سوال)، رفتار نوع دوستانه (12 سوال) را می سنجد برای تجزیه و تحلیل داده های از آمار توصیفی و استنباطی استفاده گردید و در سطح معنی داری 0/05 استفاده شد یافته های نشان دهنده اثر معنی دار ورزش همگانی بر بهبود کیفیت زندگی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی داشت در مقایسه متغیرها یا شاخص های اصلی کیفیت زندگی (جسمی، روانی و اجتماعی) بین افراد فعال و غیر فعال، افراد فعال نسبت به افراد غیر فعال بیشتر و بهتر بودند لذا پیشنهاد می شود که ورزش همگانی بصورت فراگیر برای تمام افراد ترویج و توسعه یابد و مسولان ورزش همگانی بستر مناسبی را نسبت به گذشته برای افراد جامعه فراهم آورند.

## کلمات کلیدی:

ورزش همگانی، کیفیت زندگی، فعال و غیرفعال

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/774454>

