

عنوان مقاله:

بررسی ارتباط بین شرکت در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت و کیفیت زندگی

محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اهواز (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

سعیده ذبیحی - کارشناس ارشد، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.

فرشته جلیلیان - کارشناس ارشد، گروه مدیریت ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ری، تهران، ایران.

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی ارتباط بین شرکت در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت و کیفیت زندگی در افراد میان سال شهرستان شیراز می باشد. روش کار: روش تحقیق از نوع توصیفی و همبستگی بوده که به لحاظ روش جمع آوری اطلاعات پیمایشی است. ابزار اندازه گیری این تحقیق پرسش نامه های فعالیت بدنی شارکلی و کیفیت زندگی می باشند. جهت ارزیابی پایایی پرسشنامه ها از روش باز آزمایی استفاده گردید و میزان آلفای کرونباخ به دست آمده برای پرسشنامه شارکلی 86/0 و کیفیت زندگی 88/0 گزارش شد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. یافته ها: نتایج نشان داد که بین شرکت در فعالیت های ورزشی و سلامت جسمانی در افراد میان سال فعال ارتباط معنی داری وجود دارد ($p=001/0$) بین شرکت در فعالیت های ورزشی و وضعیت روانی در افراد میان سال فعال ارتباط معنی داری مشاهده شد ($p=005/0$) در حیطه ارتباطات اجتماعی، اثر شرکت در فعالیت های ورزشی در افراد میان سال مثبت و معنی دار است ($p=32/0$) همچنین نتایج نشان داد که بین شرکت در فعالیت های ورزشی و کیفیت زندگی افراد فعال میان سال ارتباط معنی داری وجود دارد ($p=006/0$) نتیجه گیری: میتوان چنین نتیجه گرفت که انجام ورزش و فعالیت های بدنی می تواند نقش موثری در بهبود کیفیت زندگی افراد میان سال دارد.

کلمات کلیدی:

فعالیت ورزشی، کیفیت زندگی، میان سال فعال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/813286>

