

عنوان مقاله:

تاثیر یک برنامه ی تمرینی با شدت متوسط بر کیفیت زندگی زنان یائسه ی شهر اصفهان در دو محیط ورزشی متفاوت

محل انتشار:

اولین همایش کشوری دانشجویی عوامل اجتماعی موثر بر سلامت (سال: 1389)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

مهدی دهقانی - کارشناس ارشد تربیت بدنی

مهدی کارگرفرد - دانشیار دانشکده ی تربیت بدنی دانشگاه اصفهان

راضیه کریمیان - کارشناس ارشد تربیت بدنی

خلاصه مقاله:

آمار و ارقام نشان میدهد که جمعیت جهان در حال پیرشدن است و شیوه زندگی کم تحرک بسیار رایج گردیده است از طرفی تحقیقات فراوانی به مطالعه ی تاثیرات ورزش بر ابعاد مختلف زندگی افراد سالمند پرداخته اند اما بررسی انی موضوع که ایا شرایط محیطی متفاوت و همچنین نظارت بر عملکرد افراد در حین ورزش می تواند بر میزان اثربخشی فعالیت بدنی موثر باشد نیاز به بررسی بیشتری دارد هدف از انجام این تحقیق بررسی تاثیر یک برنامه تمرینی با شدت متوسط بر کیفیت زندگی زنان یائسه ی شهر اصفهان در دو محیط ورزشی متفاوت می باشد.

کلمات کلیدی:

برنامه ی ورزش منظم، زنان یائسه، کیفیت زندگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/94949>

