



نیاز سنجی ورزشی افراد ۴۰ سال به بالا شهروند رودهن با تاکید بر جنبه های سبک زندگی ، سلامت اجتماعی جهت گرایش به فعالیت های ورزشی

* سیمین نور محمدی^۱ بهرام صالح نیا^۲

۱- کارشناسی ارشد، تربیت بدنی و علوم ورزشی، علوم تربیتی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی رودهن، رودهن، تهران، ایران

۲- عضو هیات علمی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، علوم تربیتی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی رودهن، تهران، ایران

(*نویسنده مسئول)

*Email: (bsalehnia@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده:

زمینه و هدف : هدف این پژوهش بررسی نیازهای ورزشی افراد چهل سال به بالا با تاکید بر جنبه های سبک زندگی ، سلامت اجتماعی جهت گرایش به فعالیت های ورزشی، روش تحقیق از لحاظ هدف کاربردی ، از لحاظ جمع آوری اطلاعات توصیفی - پیمایشی است
روش کار: جامعه آماری تحقیق ، جمعیتی شامل تمام افراد بالای چهل سال اعم از زن به تعداد ۴۲۰۹ نفر و مرد به تعداد ۴۷۷۶ نفر را در شهر رودهن تحت پوشش قرار میدهد . حجم نمونه براساس جدول مورگان ۳۸۴ نفر در نظر گرفته شد . با توجه به زیاد بودن جامعه از نمونه گیری تصادفی طبقه ای استفاده می شود . ابزار جمع آوری داده ها پرسشنامه داده های جمعیت شناختی و پرسش نامه سبک زندگی سلامت محور از ۵۲ سوال تشکیل شده است و پرسش نامه ی سلامت اجتماعی کیبیز که شامل ۱۵ سؤال بوده و ۵ بعد انسجام اجتماعی، پذیرش اجتماعی، مشارکت اجتماعی، شکوفایی اجتماعی و انطباق اجتماعی را مورد بررسی قرار می دهد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی برای خلاصه کردن و طبقه بندی داده های خام و محاسبه میانگین ، فراوانی ، انحراف معیار و رسم نمودارها و جداول استفاده شده است . و از آزمون کلموگروف - اسمیرنف جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده ها استفاده شده است.

یافته ها: نتایج نشان می دهد. بین سبک زندگی و ارتقای سلامتی افراد چهل سال به بالا رابطه معنی داری وجود دارد. سطح معنی داری رابطه برابر با (۰/۰۰۴) که کوچک تر از ۰/۰۵ است. همچنین ضریب همبستگی در آزمون پیرسون برابر با (۰/۲۱۹) می باشد. بنابراین می توان گفت جهت و شدت رابطه این دو متغیر مستقیم (مثبت) و در حد ضعیف می باشد . بدین معنا که هرچه سبک زندگی افراد سالمتر باشد احتمال بیشتر میشود

نتیجه گیری :

عادت به ورزش به عنوان یک عامل مهم از نقطه نظر سلامتی، می تواند زندگی شهروند را تحت تأثیر قرار دهد. زیرا بدون تردید، شرکت در برنامه های ورزشی، کسب قدرت بدنی، صحت و سلامت جسمی، آثار و نتایج روانی اجتماعی قابل ملاحظه ای به ارمغان می آورد. سازگاری فرد با محیط اجتماعی که هدف عمده ی اجتماعی شدن است ارتباط سالم و مؤثری بین فرد و جامعه برقرار می شود.

کلید واژه ها : نیازسنجی ورزشی ، جنبه سبک زندگی ، سلامت اجتماعی ، گرایش فعالیت های ورزشی