



بررسی ارتباط بین شرکت در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت و کیفیت زندگی

سعیده ذبیحی^{۱*}، فرشته جلیلیان^۲

۱. کارشناس ارشد، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.

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

*Email: (saeede.zabihi@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی ارتباط بین شرکت در فعالیتهای 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 ۰/۸۶ و کیفیت زندگی ۰/۸۸ گزارش شد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید.

یافته ها: نتایج نشان داد که بین شرکت در فعالیتهای ورزشی و سلامت جسمانی در افراد میان سال فعال ارتباط معنی داری وجود دارد ($p=0/001$) بین شرکت در فعالیتهای ورزشی و وضعیت روانی در افراد میان سال فعال ارتباط معنی داری مشاهده شد ($p=0/005$) در حیطه ارتباطات اجتماعی، اثر شرکت در فعالیتهای ورزشی در افراد میان سال مثبت و معنی دار است ($p=0/032$) همچنین نتایج نشان داد که بین شرکت در فعالیتهای ورزشی و کیفیت زندگی افراد فعال میان سال ارتباط معنی داری وجود دارد ($p=0/006$)

نتیجه گیری: میتوان چنین نتیجه گرفت که انجام ورزش و فعالیتهای بدنی می تواند نقش موثری در بهبود کیفیت زندگی افراد میان سال دارد.

کلیدواژه ها: فعالیت ورزشی، کیفیت زندگی، میان سال فعال