

تاثیر فعالیت ورزشی بر کیفیت زندگی سالمندان در شهرستان ارسنجان

مهشید حسن شاهی، محمدجواد ابراهیمی

مهشید حسن شاهی

دبیر تربیت بدنی، اداره آموزش و پرورش شهرستان ارسنجان

محمدجواد ابراهیمی

کارشناس ارشد حسابداری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان

Taban20122@yahoo.com

چکیده

هدف: این تحقیق با هدف تاثیر فعالیت ورزشی بر کیفیت زندگی افراد سالمند انجام شد.

روش بررسی: این تحقیق از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت و روش، توصیفی است. جامعه مورد مطالعه شامل ۱۰۳ نفر از افراد سالمند شهرستان ارسنجان به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. برای نمونه گیری از روش تصادفی استفاده شد و ابزار جمع آوری داده ها، پرسشنامه مشخصات فردی و کیفیت زندگی بود. برای تجزیه و تحلیل داده های بدست آمده توسط پرسشنامه کیفیت زندگی ۲۶ سؤالی از طریق آزمونهای آمار توصیفی و آزمون تحلیل واریانس یک طرفه (ANOVA) به همراه آزمون تعقیبی شفه (SHEFFE) و توسط نرم افزار (SPSS) نسخه ۱۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: درمؤلفه های کیفیت زندگی افراد سالمند فعالیت ورزشی در سلامت عمومی، سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط عاطفی و اجتماعی اختلاف معناداری وجود دارد.

نتیجه گیری: تحلیل نتایج نشان دهنده تاثیر فعالیت ورزشی در مؤلفه های کیفیت زندگی در سالمندان شهرستان است. اجزای تشکیل دهنده بهبود توانایی عملکرد سبب می شود سالمندان دامنه ای از حرکات روزمره خود را انجام دهند و کیفیت زندگی خود را در تمامی حیطه ها افزایش دهند. حال با برنامه ریزی منسجم و موثر و با ایجاد انگیزه ورزش برای آنان و تقویت نقاط مثبت و از بین بردن نقاط منفی در آنان میتوان عملکرد های کیفیت زندگی سالمندان را افزایش داد.

کلمات کلیدی: کیفیت زندگی، سالمندان، فعالیت ورزشی

کدام روش زیر را برای ارائه مقاله خود ترجیح می دهید:

■ سخنرانی □ پوستر

