

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی

کارگاه آنلاین  
بررسی مقابله ای متون (مقدماتی)

کارگاه آنلاین  
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو



## رابطه پیاده روی منظم با کیفیت زندگی زنان سالمند

علیزاده لیلی<sup>۱</sup>، علیزاده ولی<sup>۲</sup>

۱- کارشناس ارشد رفتار حرکتی، دانشگاه ارومیه ۲- کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی

[1-ipak65@gmail.com](mailto:1-ipak65@gmail.com)

### مقدمه:

ورزش و به ویژه پیاده روی یکی از عوامل مهم و اثرگذار در ارتقای سطح کیفیت زندگی، بویژه سالمندان شناخته شده است. پیاده روی یکی از فعالیت های جسمی عملی و بدون هزینه است که انجام آن به داشتن مهارتی ویژه نیاز ندارد. حال این سؤال مطرح می شود که آیا انجام فعالیت جسمانی ارادی، بدون نظارت کارشناس ورزشی با کیفیت زندگی زنان سالمند ارتباط دارد؟

### روش شناسی:

پژوهش حاضر، نیمه تجربی از نوع قبل و بعد می باشد. ۶۰ نفر از زنان سالمند شهرستان پارس آباد مغان انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه کنترل (۳۰) و تجربی (۳۰) تقسیم شدند. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسشنامه کیفیت زندگی SF 36 بود. مداخله شامل ۸ جلسه ملاقات های هفتگی توسط فرد پژوهشگر بود. کیفیت زندگی در دو مرحله قبل و یک ماه بعد از انجام ملاقات سنجیده شد.

### یافته ها:

میانگین سنی زنان سالمند  $62 \pm 2/24$  بود. نتایج آزمون آماری تی مستقل و کای دو نشان داد که در دو گروه کنترل و مداخله از نظر متغیر های سن، تحصیلات و وضعیت تاهل اختلاف معنی داری وجود ندارد. مقایسه اختلاف میانگین های کیفیت زندگی قبل و بعد از مداخله در دو گروه تفاوت آماری معنی دار نشان داد ( $P=0/001$ ). به عبارت دیگر پیاده روی باعث ارتقاء کیفیت زندگی در سالمندان شده بود.

### نتیجه گیری:

در مجموع، با توجه به رابطه پیاده روی و بالا رفتن سطح سلامت عمومی و کیفیت زندگی، به نظر می رسد که برنامه ریزی منسجم برای تشویق بانوان سالمند به پیاده روی منظم به همراه گسترش پارک های عمومی می تواند نقش مؤثری در بهبود سطح سلامت کیفی زندگی بانوان ایفا کند.

**کلمات کلیدی:** پیاده روی، کیفیت زندگی، زنان سالمند.

### منابع:

۱. نوروزی سیدحسینی رسول و همکاران (۱۳۹۰). مقایسه سلامت روانی، کیفیت زندگی و هوش هیجانی معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی استان کرمانشاه. مدیریت ورزشی، ش ۱۱، ص ۷۵-۵۳

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی

توجه: بررسی مقاله ای متون (مقدماتی)

کارگاه آنلاین  
بررسی مقابله ای متون (مقدماتی)

PROPOSAL  
پروپوزال

توجه: پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

کارگاه آنلاین  
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

ISI  
Scopus

توجه: آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو