

اثر بازی‌های ورزشی ریتمیک بر کیفیت زندگی سالمندان

احسان اسداللهی^{۱*}، ملیکا برگر^۲

۱. استادیار گروه مدیریت بازاریابی و ارتباطات ورزشی، عضو هیات علمی مؤسسه آموزش عالی سناباد گلپه‌هار، مشهد، ایران.
۲. کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد واحد مشهد، ایران.

چکیده:

کیفیت زندگی سالمندان یکی از مسائل مهم جامعه شهری می‌باشد. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بازی‌های ورزشی ریتمیک بر کیفیت زندگی سالمندان می‌باشد. پژوهش از نظر تحلیل از نوع تحقیقات نیمه‌تجربی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون است و از حیث ماهیت و هدف پژوهش در زمره تحقیقات کاربردی به شمار می‌رود. جامعه آماری این تحقیق را کلیه سالمندان مرد شهر مشهد تشکیل دادند که با توجه به نیمه‌تجربی بودن تحقیق، برای هر گروه پیش و پس از آزمون ۱۵ نفر به صورت تصادفی ساده به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه معتبر کیفیت زندگی استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ نشان داد که ۸ هفته بازی‌های ریتمیک بر کیفیت زندگی سالمندان اثر معنی داری دارد. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود امکانات و دسترسی‌های لازم جهت حضور سالمندان فراهم گردد تا بتوان ضمن مشارکت در اجرای بازی‌های ریتمیک ورزشی، به بهبود کیفیت زندگی فردیشان کمک کرد.

واژگان کلیدی: آسیب اجتماعی، بازی‌های ریتمیک، کیفیت زندگی، سالمندان.

* ایمیل نویسنده مسئول: ehs.asadollahi.spr@iauctb.ac.ir