

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دانشگاه پیام نور تهران واحد ری

بیان نامه کارشناسی ارشد:

**« مقایسه سلامت عمومی افراد فعال و غیر فعال در ورزش همگانی**

**شهرستان گیلانغرب»**

داشجو:

سعید الفتی

استاد راهنما:

**دکتر نصرالله سجادی**

استاد مشاور:

**دکتر ابوالفضل فراهانی**

## **تقدیر و تشکر :**

بر خود لازم می دانم تا از همکاری و راهنمایی اساتید محترم جناب آقای دکتر نصرالله سجادی به عنوان راهنما که تمام سختی های کار با راهنمایی های استادانه ایشان مرتفع گردید تشکر نمایم و نیز جناب آقای دکتر ابوالفضل فراهانی به عنوان مشاور که در همه حال از راهنمایی ها و نظرات تخصصی شان بهره مند شدم سپاسگذاری نمایم .

## چکیده

هدف این تحقیق مقایسه سلامت عمومی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی با افراد غیر فعال است. جامعه آماری این تحقیق را افراد شرکت کننده در ایستگاههای ورزش همگانی و افراد غیر فعال شهرستان گیلانغرب تشکیل داده است. با استفاده از نمونه گیری تصادفی 150 نفر افراد شرکت کننده در ورزش همگانی و 130 نفر افراد غیر فعالی به عنوان نمونه آماری این تحقیق انتخاب شده اند، و از پرسشنامه استاندارد سلامت عمومی (GHQ) برای اندازه گیری 4 خرده مقیاس (سلامت جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی) استفاده گردید. اعتبار پرسشنامه تاکنون در بیش از 70 کشور دنیا برآورد شده است (92٪، 88٪، 85٪، 82٪). برای فرضیه های تحقیق از آزمون U – Mann-Witney و آزمون همبستگی اسپیرمن استفاده شد. نتایج تحقیق نشان می دهد که وضعیت سلامت جسمانی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی بهتر از افراد غیر فعال است، افراد شرکت کننده در ورزش همگانی اضطراب و اختلال خواب کمتری از افراد غیر فعال دارند. وضعیت کارکرد اجتماعی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی بهتر از افراد غیر فعال بود؛ وضعیت افسردگی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی بهتر از افراد غیر فعالی است. این نتایج در سطح  $P \leq 5\%$  معنی دار بودند همچنین سلامت عمومی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی با مدت فعالیت ورزشی ارتباط معنی داری وجود دارد. بنابراین می توان بیان کرد که وضعیت سلامت عمومی (کل شاخص ها) افراد فعال در ورزش همگانی بهتر از افراد غیر فعال است؛ و هر چه مدت فعالیتهای ورزشی بیشتر باشد احتمال افزایش سلامت عمومی نیز وجود داشت.

**واژه های کلیدی:** ورزش تفریحی، سلامت جسمانی، کارکرد اجتماعی، افسردگی و اضطراب.

## فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فهرست جدول ها	.....
فهرست نمودار ها	.....
فهرست پیوست ها	.....
فهرست چکیده فارسی	.....
فهرست چکیده انگلیسی	.....

## فصل اول

1-	.....
1)مقدمه	.....
2.	.....
1-2)بیان مسأله	.....
3	.....
1-3)سؤالات تحقیق	.....
5.	.....
1-1-3)سؤالات اصلی	.....
5.	.....
1-2-3)سؤالات فرعی	.....
5	.....
1-4)ضرورت و اهمیت	.....
6.	.....
1-5)اهداف	.....
7	.....

1-6) فرضیات تحقیق..... 7

1-7) محاسبات دودیتها تحقیق..... 8

1-7-1) محاسبات دودیت های خارج از کنترل محقق..... 8

2-7-1) محاسبات دودیت های قابل کنترل..... 9

1-7) متغیرهای تحقیق..... 9

1-8) تعریف فواید و اثرات تحقیق..... 9

## فصل دوم

(2-1)

مقدمه..... 13

2-2) مفاهیم همگانی..... 17

2-3) تعریف عملیاتی ورزش های همگانی و تفریحی..... 19

2-4) مدل همکاری همکاران..... 20

2-5) ورزش های همگانی تفریحی..... 21

2-6) طبقه بندی ورزش های همگانی..... 21

2-7) ورزش آموزشی..... 22

2-8) ورزش غیر رسمی..... 22

- 2-9) درون ورزش بخشی 22.....
- 2-10) درون ورزش بخشی 22.....
- 2-11) ورزش باشگاهی 23.....
- 2-12) اهداف ورزش همگانی 24.....
- 2-13) ورزش های همگانی در جهان 26.....
- 2-14) سیر تکاملی ورزش های همگانی در جهان 27.....
- 2-15) ورزش های همگانی در جمهوری اسلامی ایران 30.....
- 2-16) تعداد شرکت کنندگان در ورزش های همگانی 32.....
- 2-17) اهداف فدراسیون ورزش های همگانی 33.....
- 2-18) انجمن های ورزشی فدراسیون ورزش های همگانی 34.....
- 2-19) برنامه های فدراسیون ورزش های همگانی 36.....
- 2-20) سلامت عمومی و فعالیت ورزشی 41.....
- 2-21) عوامل خطر رزای سلامت جسمانی 47.....
- 2-22) پیشینه تحقیق 64.....
- 2-23) رابطه فعالیت بدنی با سلامت جسمانی 68.....

24-2) رابطه فعالیست بدنی با سلامت روانی ..... 81

25-2) جمع بندی ..... 87

### فصل سوم

(1-3)

مقدمه ..... 90

3-2) نزوع تحقیق ..... 90

3-3) متغیرهای تحقیق ..... 90

3-4) روش شناسی تحقیق ..... 90

3-4-1) جامعه و نمونه آماری تحقیق ..... 90

3-5) ابزار تحقیق ..... 91

3-5-1) اجزاء اصلی پرسشنامه ..... 91

3-5-2) روایی و پایایی پرسشنامه سلامت عمومی ..... 92

( 1-2-5-3

روایی ..... 92

3-5-2-

2) اعتبار ..... 93

3-6) روش اجرای تحقیق ..... 94

3-7) روش

آماري ..... 94



## فصل چهارم

(1-4)

مقدمه.....	97
2-4) توصیف ویژگی	98
3-4) آزمون فرضیه	103
تحقیق.....	

## فصل پنجم

1-5) مقدمه.....	111
2-5) خلاصه تحقیق.....	111
3-5) بحث و بررسی.....	113
4-5) نتیجه	117
1-4-5) پیشنهادی	118
2-4-5) پیشنهادی	118
تحقیق.....	
منابع و مأخذ.....	120
پیوست ها.....	130

## فهرست جدول ها

عنوان	
صفحه	
جدول 1-4 توزیع آزمودنی های فعال و غیر فعال در ورزش همگانی بر حسب جنسیت	98

جدول 2-4 توزیع آزمودنی ها بر حسب سن	98.....
جدول 3-4 توزیع وضعیت شغلی آزمودنی های تحقیق	99 .....
جدول 4-4 تعداد جلسات شرکت افراد شرکت کننده در ورزش همگانی	99.....
جدول 5-4 مدت فعالیت بدنی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی در هر جلسه	100.....
جدول 6-4 برای مقایسه علائم جسمانی افراد Mann - Whitney - U نتایج آزمون	103 .....
جدول 7-4 نتایج آزمون U - Mann- Witney برای مقایسه اضطراب و اختلال خواب افراد	104 .....
جدول 8-4 نتایج آزمون U - Mann - Whitney برای مقایسه افسردگی افراد	105 .....
جدول 9-4 نتایج آزمون U - Mann - Whitney برای مقایسه کارکرد اجتماعی افراد	106.....
جدول 10-4 نتایج آزمون U - Mann - Whitney برای مقایسه سلامت عمومی افراد	107.....
جدول 11-4 نتایج آزمون اسپیرمن برای ارتباط بین سلامت عمومی و مدت فعالیت ورزشی	108.....

### فهرست نمودارها

عنوان	صفحه
نمودار 1-4 مقایسه میانگین نمرات سلامت عمومی زنان ورزشکار و مردان ورزشکار	100.....
نمودار 2-4 مقایسه میانگین نمرات سلامت عمومی زنان و مردان غیر ورزشکار	101.....
نمودار 3-4 مقایسه میانگین نمرات سلامت عمومی بر اساس سن افراد	102.....

نمودار 4-4 مقایسه میانگین نمرات علائم جسمانی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی با افراد غیر فعال..... 103

نمودار 5-4 مقایسه میانگین نمرات اضطراب و اختلال خواب افراد شرکت کننده در ورزش همگانی با افراد غیر فعال..... 104

نمودار 6-4 مقایسه میانگین نمرات افسردگی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی با افراد غیر فعال..... 105

نمودار 7-4 مقایسه میانگین نمرات افسردگی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی با افراد غیر فعال..... 106

نمودار 8-4 مقایسه میانگین نمرات سلامت روانی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی با افراد غیر فعال..... 107

نمودار 9-4 مقایسه شاخص های چهار گانه سلامت عمومی افراد فعال با افراد غیر فعال..... 109

# فصل اول

کلیات

## 1-1) مقدمه

دانش تربیت بدنی به عنوان بخشی بسیار مهمی از فرایند تعلیم و تربیت همواره در پی آن بوده است تا با مشارکت خود در علوم مختلف زمینه های لازم را برای زیست بهتر و تقویت تمام ابعاد وجود انسان فراهم آورد .

برای دستیابی به این اهداف تربیت بدنی به عنوان علم چند بعدی از سایر علوم بویژه روانشناسی همواره کمک گرفته است .

به بیان دیگر با پیشرفت علوم انسانی بویژه روانشناسی متخصصین به این نتیجه رسیده اند که ساخت حالات و خصوصیات روانی افراد راه برخورد صحیح را به مراتب هموارتر و کارآمدتر می کند . با توجه به این واقعیت به نظر می رسد سلامت روانی زمانی مفهوم بهتری دارد که انسان از توانایی های لازم برای حرکت و فعالیت بدنی مناسب برخوردار باشد و از سوی دیگر متخصصان علم روانشناسی معتقدند روح و جسم انسان ابعادی هستند که در فرایند رشد و تکامل با هم هماهنگ می باشد . این بدان معنی است که برای پرداختن به فعالیتهای بدنی و کسب آمادگی های جسمانی ، روح و جسم با هم در تعامل هستند و بر یکدیگر تأثیر گذارند بر این اساس سلامت جسمانی و سلامت روانی هر یک به سهم خود می توانند در سلامت عمومی انسان تأثیر داشته باشند . در واقع توجه به سلامت روان در کنار سلامت جسم در عصری که پیشرفت تکنولوژی از یکسو جنگ ، انحرافات اجتماعی و منازعات مخرب و حوادث از سوی دیگر گسترش یافته ، ضروری به نظر می رسد . ( رضایی ، 1384 ) .

به همین دلیل در سالهای اخیر توجه به بهداشت روانی گسترش یافته و تحقیقات فراوانی در این زمینه صورت گرفته است. در ضمن عوامل اجتماعی نیز می توانند از چگونگی وضعیت روانی انسان نقش بارزی را ایفا کرده و در صورت مساعد بودن شرایط به عنوان یکی از عوامل محرک انسان را در مسیر سلامتی جسم و روان سوق دهد.

بررسی وضعیت ورزش همگانی و نحوه اجرای آن در مکانهای مختلف مانند باشگاه ها، پارک ها و کوه پایه ها می تواند گامی در جهت پیشبرد اهداف تندرستی و سلامت جسمانی روانی باشد.

امروزه از لحاظ افزایش سلامتی و جهشی که در زمینه تندرستی در تمامی ابعاد و سطوح جامعه صورت گرفته است، علاقه فراوانی به ورزش در میان اقشار مختلف جامعه پیدا شده است. (روزبانی، 1379).

توجه عامه به نقش سالم زیستن و کسب سلامتی نفس جنبه وظیفه و تکلیف پیدا کرده است. ورزش همگانی که تعاریف زیادی برای آن ارائه شده است امروزه تنها در باشگاه ها بلکه در پارک ها و کوه پایه ها هم انجام می شود. تجمع در پارک ها به علت برخورداری از هوایی سالم و محیطی باز گردهمایی در باشگاه ها به دلیل سالن های سرپوشیده و امن، انجام حرکات ورزشی در فضایی راحت و آرام، استفاده از وسایل مناسب ورزشی و همچنین حضور در کوه پایه ها بخاطر هوایی سالم و عاری از آلودگی و برخورداری از شادابی بیشتر، ورزش همگانی را رونق بخشیده است. (روزبانی، 1379).

## 2-1 بیان مسئله

امروزه زندگی ماشینی، بیش از پیش انسان معاصر را به سوی خمودگی و کم تحرکی جسمی سوق داده است. اگرچه توسعه صنعت و پیشرفت های شگفت انگیز تکنولوژی از سویی موجب رفاه و آسایش انسان ها گردیده و از سوی دیگر باعث شده است که با پیدایش شیوه های نوین زندگی و فقر حرکتی آهنگ رشد سریع تری پیدا کند. (کاشف، 1382).

روانشناسان و متخصصان ورزشی همواره بر نقش حیاتی ورزش و فعالیت های بدنی بر توسعه توانایی های جسمانی ، ارتقاء عملکرد اجتماعی ، کاهش افسردگی و اضطراب و سایر عوامل روانی انسان را تأکید می کند . آنها معتقدند افسردگی ، اضطراب ، بی خوابی و عدم تعادل روانی انسان را تهدید می کند و قوای بدنی روانی او را به تحلیل می برند . فعالیتهای ورزشی دارای آثار روانی فراوانی هستند که از جمله آنها می توان به کاهش اضطراب ، کاهش افسردگی ، ایجاد محافظت و مقابله با فشار روانی ، افزایش حرمت خود ، بهبود خلق و خو و توسعه سلامت روانی اشاره کرد . ( نوربخش ، 1379 ) .

تحقیقات بسیار زیادی در مورد اثر ورزش بر بهداشت روانی و جسمی در افراد بیمار و سالم انجام پذیرفته است شکی نیست که ورزش و فعالیتهای حرکتی تأثیر زیادی بر کارایی منابع انسانی جامعه داشته و بهره وری آنان را افزایش می دهد که این موضوع در تحقیقات ( تفلر 1994 ، وال 1994 ، کانترز 1994 ، یانگ 1999 و وان دست 1999 ) به خوبی بیان شده است .

امروزه کشورهای توسعه یافته در جهت حفظ منابع انسانی فعال و خلاق خود از ورزش و فعالیت های حرکتی به عنوان عاملی در جهت پیشگیری و درمان اثرات استرس های زندگی ، خستگی های ناشی از آثار سوء شیوه های نوین زندگی سود می جویند . ( شفیع ، 1383 ) .

تحقیقات علمی نشان می دهد کمبود حرکت موجب ضعف دستگاه گردش خون و تنفسی می شود و از عوامل سکنه قلبی محسوب می گردد .

چاقی ، افزایش چربی خون و نابهنجاری هایی در دستگاه های گوارش و اعصاب نیز می تواند تحت تأثیر این عمل باشد . بررسی ها نشان می دهد که ورزش تا میزان زیادی باعث ایجاد تعلق اجتماعی و افزایش سطح سلامتی جامعه می گردد از این رو اگر سیاستگذاران بخواهند سلامت جسمانی و روانی شهروندان خود را تأمین کنند لازم است به ورزش به عنوان یک ابزار مهم و اثر گذار توجه کنند به همین دلیل شرکت در

ورزش همگانی باید در ابعاد مختلف اجتماعی، اقتصادی، پر کردن اوقات فراغت، بهبود وضعیت زندگی دوران میانسالی، حفظ سلامتی جسمانی و روانی مورد توجه قرار گیرد. (گلدن رایت، 2003).

توسعه ورزش همگانی و سیاستگذاری برای آن می تواند توسعه و ارتقای سطح سلامتی و بهداشت جامعه کمک کند. به همین دلیل لازم است که ابعاد مختلف مشارکت افراد در ورزش همگانی مورد بررسی قرار گیرد. شناخت ویژگی های دموگرافیک، انگیزه ها و اهداف ها، وضعیت اقتصادی - اجتماعی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی ضروری است. از طرف دیگر این موضوع باید روشن شود که آنها از نظر سلامت عمومی در چه وضعیتی قرار دارند. آیا شرکت در ورزش همگانی توانسته است آنها را از سایر افراد متمایز کند. (ملایی، 1384).

در این تحقیق وضعیت ابعاد اصلی سلامتی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی، مسئله اساسی پژوهش می باشد با توجه به تأکید پزشکان بر فوائد ورزش ملایم، پیاده روی و سایر فعالیتهای جسمانی آرام برای گروه های سنی مختلف به نظر می رسد که وضعیت سلامتی افرادی که در این گونه فعالیتها شرکت می کنند متفاوت از سایر افراد می باشد.

### **1-3) سوالات تحقیق**

#### **1-1-3) سؤال اصلی:**

1 - چه تفاوتی بین وضعیت سلامت عمومی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی با افراد غیر فعال وجود دارد؟

#### **1-2-3) سوالات فرعی:**

1 - آیا بین وضعیت سلامت جسمانی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی با افراد غیر فعال تفاوت وجود دارد؟



2 - آیا بین وضعیت اضطراب و اختلال خواب افراد شرکت کننده در ورزش همگانی با افراد غیر فعال تفاوت وجود دارد ؟

3 - آیا بین وضعیت افسردگی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی با افراد غیر فعال تفاوت وجود دارد ؟

4 - آیا بین وضعیت کارکرد اجتماعی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی با افراد غیر فعال تفاوت وجود دارد ؟

#### 4-1) ضرورت و اهمیت تحقیق

تربیت بدنی و ورزش در طول تاریخ زندگی انسان به شیوه های گوناگونی متجلی شده ، شکل یافته و تکامل پیدا کرده است در آینده نیز تحول بیشتری خواهد یافت . ورزش های امروزی صور مختلفی از فعالیتهای جسمی و تربیت بدنی است که در چارچوب نظام تعلیم و تربیت هر جامعه و همراه با ارزشهای فردی و اجتماعی آن موجبات پرورش فکری ، جسمی و اجتماعی انسان را فراهم می کند .

دامنه تأثیرات فعالیتهای حرکتی چنان پیچیده و سریع است که از ایجاد سلامت جسمی و تندرستی و سلامت روانی و نشاط و سرزندگی گرفته تا رشد و شکوفایی شخصیت افراد گسترده است . این راهبردهای روانشناختی ورزش می تواند نیاز به تعامل اجتماعی ، کسب صفات اجتماعی ، رقابت ، دوستی ، جلب توجه ، مقبولیت اجتماعی ، تخلیه هیجانات و ... را تأمین نماید و با افزایش آگاهی افراد از توانایی های بالقوه جسمانی و روانی خود ، زمینه رشد اعتماد به نفس و تصویر بدنی اجتماعی مطلوب را در آنها فراهم می سازد . ( کاشف ، 1382 ) .

در بیانیه مشترک سازمان جهانی بهداشت و فداسیون بین المللی پزشکی ورزشی ( FISM ) ضمن اعلام این مطلب که تقریباً نیمی از جمعیت جهان فاقد فعالیتهای بدنی و تحرک مناسب هستند . از دولت ها خواسته شده است تا به عنوان بخشی از سیاست های بهداشتی خود ، برنامه های فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی را

در سطح جامعه مورد حمایت قرار دهند. تحقیقات مختلف علمی نشان می دهند که فعالیت‌های بدنی منظم به بهبود وضعیت بهداشت تن و روان و پیشگیری یا درمان بیماری‌های عروق کرونر، چربی و فشار خون بالا، افزایش بی رویه وزن، پوکی استخوان، برخی از انواع دیابت، سکته مغزی، افسردگی بالینی و حتی بعضی از سرطانها کمک می کند و از این طریق موجب افزایش طول عمر می شود از طرف دیگر 21 درصد افراد جامعه از افسردگی رنج می برند و تقریباً به همین میزان در جامعه ناهنجاری‌های مختلف جسمانی و روانی وجود دارد. میزان این بیماری‌ها را می توان از شاخص‌های عدم فعالیت بدنی یا عدم گسترش ورزش همگانی به حساب آورد. نیل به چنین اهداف مهمی، حفظ از طریق توسعه ورزش همگانی و توجه به ابعاد مختلف امکان پذیر است. (ملایی، 1384).

ضرورت دیگر تحقیق در رابطه با کاهش هزینه‌های هنگفت اقتصادی است که همه روزه برای درمان مشکلات روانی و بیماری‌های جسمانی در جوامع مختلف صرف می شود. لذا نیاز به ارزیابی از وضعیت سلامت عمومی در اقشار مختلف جامعه یک نیاز مبرم است که می تواند آگاهی‌های زیادی را به دست دهد و فواید گوناگونی برای افراد جامعه و روابط بین افراد فراهم آورد. از بروز ناراحتی‌های روانی و جسمانی با اعمال دستورات پیشگیرانه جلوگیری نماید. لذا نیاز به ارزیابی وضعیت سلامتی هم از جنبه جسمانی و هم از منظر روانی در اقشار مختلف جامعه احساس می شود. (محمدزاده، 1385).

## 1-5 اهداف تحقیق :

**هدف کلی:** مقایسه وضعیت سلامت عمومی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی با افراد غیر فعال.

### اهداف اختصاصی :

- 1- مقایسه وضعیت سلامت جسمانی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی با افراد غیر فعال.
- 2- مقایسه وضعیت اضطراب و اختلال خواب افراد شرکت کننده در ورزش همگانی با افراد غیر فعال.
- 3- مقایسه وضعیت افسردگی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی با افراد غیر فعال.

4 - مقایسه وضعیت کارکرد اجتماعی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی با افراد غیر فعال .

### **1-6) فرضیات تحقیق**

1 - بین وضعیت سلامتی جسمانی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی با افراد غیر فعال تفاوت معنی داری وجود ندارد .

2 - بین وضعیت اضطراب و اختلال خواب افراد شرکت کننده در ورزش همگانی با افراد غیر فعال تفاوت معنی داری وجود ندارد .

3 - بین وضعیت افسردگی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی با افراد غیر فعال تفاوت معنی داری وجود ندارد .

4 - بین وضعیت کارکرد اجتماعی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی با افراد غیر فعال تفاوت معنی داری وجود ندارد .

### **پیش فرض های تحقیق :**

1 - پرسشنامه مورد نظر قادر است موضوعات مورد نظر را بسنجد .

2 - سؤالات پرسشنامه برای آزمودنی ها روشن و قابل فهم و درک است .

3 - آزمودنی ها به سؤالات با صداقت پاسخ داده اند .

4 - محاسبه آماری بدون اشتباه و نتیجه گیری بر پایه اطلاعات خام و بدون اشکال فنی است .

### **1-7) محدودیت های تحقیق :**

#### **1-7-1) محدودیت های خارج از کنترل :**

الف ) بعضی از آزمودنی ها ممکن است با اطمینان به سؤالات پرسشنامه پاسخ ندهند .

ب ) بعضی از آزمودنی ها ممکن است به سؤالات به طور ناقص پاسخ دهند .

ج) ویژگی هایی همچون وضعیت اجتماعی، فرهنگی، نژادی، و غیره ممکن است در پاسخ آزمودنی ها اثر گذارده باشد.

د) کتمان احتمالی واقعیت از سوی آزمودنی ها.

ه) عدم همکاری لازم آزمودنی ها در تکمیل پرسشنامه.

و) محدود بودن کتب و منابع علمی داخلی و خارجی.

### 1-7-2) محدودیتهای قابل کنترل

الف) این تحقیق در محدوده زمانی سال تحصیلی 90 الی 91 انجام شده است.

ب) آزمودنی ها فقط افرادی بودند که در فضاهای روباز در شهرستان گیلانغرب به ورزش همگانی می پرداختند. و افرادی که هیچگونه فعالیت بدنی نداشتند.

ج) تمامی پرسشنامه ها در فصل زمستان و در طول یکماه توزیع و جمع آوری شد.

د) جامعه آماری فقط افراد شرکت کننده در ورزش همگانی و افراد غیر فعال شهرستان گیلانغرب بوده است.

### 1-7) تعریف واژه ها و اصطلاحات :

**تربیت بدنی<sup>1</sup>**: لغتی است مرکب از دو کلمه تربیت و بدن که کلمه دوم آن منسوب به بدن می باشد.

کلمه تربیت در زبان فارسی به معنی پروردن، پروراندن و اسم مصدر پرورش و از کلمه رب به معنی پرورش دهنده می باشد. و بطور کلی تربیت بدنی به معنی پرورش بدن به وسیله انواع ورزش ها آمده است.

---

<sup>1</sup> - Physical Education