

سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است و توجه به مسائل و نیازهای این مرحله یک ضرورت اجتماعی است. با در نظر داشتن نیازهای خاص این دوران، توجه به کیفیت زندگی در سالمندان نیز امر مهمی است که عمدتاً مورد غفلت واقع شده است. این پژوهش با هدف بررسی تاثیر فعالیتهای بدنی منظم بر روی کیفیت زندگی سالمندان به روش پیمایشی به انجام رسید که به این منظور دو گروه از سالمندان که یک گروه دارای فعالیتهای بدنی منظم (۱۹۲ نفر) با میانگین سنی ۶۸,۹۱ سال و دیگری فاقد فعالیتهای بدنی منظم با میانگین سنی ۷۰,۵۲ سال (۱۹۲ نفر) بودند مورد مقایسه و بررسی قرار گرفتند. یافته‌ها حاکی از آن است که سالمندان دارای فعالیت های بدنی منظم نسبت به سالمندان فاقد فعالیت بدنی منظم داری سطح بالاتری از کیفیت زندگی هستند که میانگین بدست آمده ابعاد مختلف کیفیت زندگی خود گویای این واقعیت است. یافته‌های آزمون فرضیات که با استفاده از آماره یومن وایتنی (به دلیل عدم نرمال بودن توزیع ابعاد متغیر) مورد آزمون قرار گرفت که در میان ابعاد هشتگانه کیفیت زندگی، وجود تفاوت معنادار در پنج بعد عملکرد جسمانی، محدودیت ایفای نقش ناشی از وضعیت سلامت جسمانی، خستگی یا نشاط، سلامت عاطفی و درد، با توجه به سطح معناداری بدست آمده ($<0,05$) بین این دو گروه از سالمندان تایید و در سه بعد محدودیت ایفای نقش ناشی از مشکلات هیجانی، عملکرد اجتماعی و سلامت عمومی، تفاوت معناداری با توجه به سطح معناداری بدست آمده ($>0,05$) مشاهده نگردید و در فرضیه نهایی وجود تفاوت معنادار بین کیفیت زندگی بین این دو گروه مورد تایید قرار گرفت.