



## بخشی از ترجمه مقاله

عنوان فارسی مقاله :

تاثیر فعالیت های ورزشی فراغت بر توسعه ی فردی و  
کیفیت زندگی بزرگسالان

عنوان انگلیسی مقاله :

Leisure sports activities impact on adults personal  
development and quality of life



توجه !

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل  
با فرمت ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.



## بخشی از ترجمه مقاله

### 4. Conclusions

Almost all adults surveyed (97.5%) said they have free time. Percentage who declare an average free time of 3-4 hours per day is mostly (50.8%), but a very close percentage (40.0%) declared an average of only 1-2 hours and another 2.5% said they have no free time.

Between leisure preferences, physical activity and sport ranks second, after "TV / Internet", and is cited before the options' shows / movies / concerts and recreation in nature.

More than half (57.5%) of respondents said they practice sports activities during their free time.

From the foregoing it can be concluded that although time off budget of adults is quite limited, their concerns largely include physical activities and sports. This confirms our first assumption.

Almost all adults, even those "sedentary" recognize the positive influence of exercise on "well-being" of the body. Only 2.5% believe that it has no influence.

Most of the surveyed subjects considered that Leisure Sport activities can be an opportunity to improve Self Image and Self Esteem.

### 4 نتیجه گیری

تقریباً همه ی بزرگسالان پیمایش ده (97.5%) گفتند که وقت آزاد دارند. درصد آنهایی که میانگین زمان آزاد 3-4 ساعت در روز را اعلام کردند تقریباً (50.8%) می باشد و یک درصد بسیار نزدیک (40.0%) یک میانگین 1-2 ساعت را بیان کردند و 2.5 درصد نیز گفتند هرگز وقت آزاد ندارند.

بین اولویت های فراغت، فعالیت فیزیکی و ورزش رتبه ی دوم را دارند و پس از تلویزیون و اینترنت قرار می گیرند و پس از آنها نیز گزینه ها سرگرمی/فیلم و کنسرت و تفرج در طبیعت قرار دارند.

بیش از نیمی (57.5%) از پاسخ دهنده ها بیان کردند که در طی زمان آزاد خود فعالیت های ورزشی انجام می دهند.

از موارد فوق الذکر می توان نتیجه گرفت که اگرچه مدت زمان استراحت بزرگسالان کاملاً محدود است و نگرانی های آنها بیشتر شامل فعالیت های فیزیکی و ورزشی می شود. این تایید کننده ی فرضیه ی اول است.

تقریباً همه ی بزرگسالان، حتی آنهایی که ایستا زندگی می کنند، تاثیر مثبت ورزش بر سلامت بدن را می دانند. تنها 2.5% بیان کرده اند که ورزش چنین تاثیری ندارد.

بیشتر افراد پیمایش شده بیان کردند که فعالیت های ورزشی فراغت می توانند فرضتی برای بهبود تصویراز خود یا عزت نفس شوند.

## توجه!

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل با فرمت

ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.

برای جستجوی جدیدترین مقالات ترجمه شده، [اینجا](#) کلیک نمایید.

