





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقایسه کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی سالمندان شرکت کننده در ورزش همگانی و سالمندان غیر فعال

The compare Quality of life on the health participators in sport for all with
inactive people



امروزه موضوع سلامتی و تندرستی، نه تنها در مجامع علمی، بلکه از سوی همه گروه ها و افراد مورد توجه قرار گرفته و آثار عمیق شیوه زندگی بر سلامتی بدنی و روانی روشن شده است. برای دستیابی به سلامت کامل و در نهایت تندرستی مطلوب، ایجاد شرایط رفاهی مناسب و بهزیستی ضروری به نظر می رسد. در برخی منابع علمی، تندرستی و سلامتی به صورت یک چرخه معرفی شده اند که در آن عوامل روانی، روحی، بدنی، اجتماعی، شغلی و محیطی نقش اصلی را دارند.



- یکی دیگر از عوامل اثر گذار بر سلامتی و تندرستی، شرایط اجتماعی و فرهنگی است. ارتباط های اجتماعی با تاثیر بر نگرش ها و شیوه زندگی افراد را تغییر داده و موجب اصلاح رفتار می شود. از سوی دیگر، بیماری-هایی مانند اضطراب و افسردگی نیز تاثیر بسیاری بر سلامتی، به ویژه سلامت روان افراد دارد. این بیماری ها در سنین سالمندی مورد توجه بسیاری از روانشناسان و محققین قرار گرفته و از مهم-ترین عوامل اثر گذار بر سلامت جامع معرفی می شوند.

Sport
for all

با همه دلایل موجود در باره رابطه بین فعالیت بدنی، کم تحرکی، افزایش سن، سبک زندگی و کارکرد های فردی، به نظر می رسد حالات روانی افراد سالمندی که تحرک کافی ندارند و همچنین به ناچار یک سبک زندگی همراه با کارکرد های ضعیف فردی و اجتماعی را بر گزیده اند، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. عده ای از این افراد، سالمندانی هستند که در مراکز بهزیستی و آسایشگاه های سالمندی زندگی می کنند و بررسی حالت های روانی آنها می تواند در توجه دقیق تر و بیشتر سازمان های مرتبط و سایر افراد جامعه به این گروه اثر گزار باشد؛ از این رو پژوهش حاضر بر آن است تا کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی سالمندان فعال و غیر فعال را مورد بررسی قرار دهد.





Literature
review

سیستم پروپوزس

نتیجه	موضوع تحقیق	سال	محقق
افرادى كه سبك زندگى فعالى دارند نسبت به افراد كم تحرک و بى تحرک از متغير هاى روانى مانند افسردگى، رضايتمندى، تعامل اجتماعى و روابط اعتماد آميز مثبت ترى برخوردار بودند .	بررسى سبك زندگى سالمندان	۲۰۰۸	كويل و همكاران
تاثير فعاليت بدنى بر آمادگى جسمى و روانى بيماران قلبى- عروقى نشان دادند افراد فعال از آمادگى بدنى و سلامت روانى مطلوب تر برخوردار بودند .	بررسى سبك زندگى سالمندان	۲۰۰۷	لادسمن و همكاران

هدف پژوهش

هدف کلی

مقایسه کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی سالمندان شرکت کننده در ورزش همگانی و سالمندان غیر فعال

روش تحقیق

تحقیق حاضر از نوع توصیفی تحلیلی می باشد.



جامعه و نمونه آماری

۱۰۰ نفر از سالمندان حاضر در آسایشگاه سالمندان و ۱۰۰ نفر از سالمندان شرکت کننده در ورزش همگانی شهر رشت به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند.

ابزار تحقیق

ابزار اندازه گیری اطلاعات پرسشنامه استاندارد شده کیفیت زندگی SF-36 بود. این پرسشنامه شامل ۸ بعد (عملکرد جسمی و فیزیکی، محدودیت نقش فیزیکی و جسمی، درد بدنی، سلامت عمومی، نیرو، عملکرد اجتماعی، محدودیت نقش روحی و سلامت روانی و ذهنی) می باشد.



- اطلاعات در دوبخش آمار توصیفی و آمار استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای فرضیه های تحقیق از آزمون یومن ویتنی و آزمون ضریب همبستگی اسپرمن در سطح $\alpha \leq 0.05$ استفاده شد.

-



توصیف یافته ها و

آزمون فرضیه های تحقیق

جدول (۱)، توزیع فراوانی شرکت کنندگان بر اساس تعداد روزهای تمرین در هفته

۵ روز و بیشتر		۴ روز		۳ روز		۲ روز		تعداد روزهای تمرین در هفته
تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	
۲۰	٪۲۰	۲۳	٪۲۳	۳۲	٪۳۲	۲۵	٪۲۵	سالمندان شرکت کننده در ورزش همگانی

جدول (۲)، توزیع فراوانی آزمودنی ها بر اساس تعداد ساعات تمرین در هر روز

بیشتر از ۳ ساعت		۲-۳ ساعت		۱-۲ ساعت		کمتر از ۱ ساعت		تعداد روزهای تمرین در هفته
درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	
۲۰٪	۲۰	۲۵٪	۲۵	۳۰٪	۳۰	۲۵٪	۲۵	سالمندان شرکت کننده در ورزش همگانی

جدول (۳)، توزیع فراوانی شرکت کنندگان بر اساس سابقه ورزشی

بیشتر از ۶ سال		۴-۶ سال		۲-۴ سال		کمتر از ۲ سال		تعداد روزهای تمرین در هفته
تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	
۲۰	٪۲۰	۱۴	٪۱۴	۲۵	٪۲۵	۴۱	٪۴۱	سالمندان شرکت کننده در ورزش همگانی



نتایج



بیتنا و شیخ گسری



- نتایج تحقیق نشان داد که بین کیفیت زندگی سالمندان فعال و غیر فعال تفاوت معنی داری وجود دارد. به طور کلی سالمندان فعال از سالمندان غیر فعال در تمامی ابعاد وضعیت بهتری داشتند. همچنین بین کیفیت زندگی سالمندان فعال با مدت فعالیت ورزشی ($r=0.65$) ارتباط معنی داری وجود داشت. بنابراین می توان بیان کرد هرچه مدت فعالیت ورزشی بیشتر باشد کیفیت زندگی سالمندان نیز وضعیت بهتری خواهد یافت.



از طرفی سالمندان مستقر در آسایشگاه ها از سلامت روانی و عمومی بسیار پایینی برخوردار بودند؛ به حدی که در هیچ یک از مقیاس ها نمره مطلوبی را کسب نکردند. این یافته ها بیانگر آن است که دوری سالمندان از یک محیط اجتماعی فعال که در آن انجام کارهای روزمره به طور مستقل و ایفای نقش های اجتماعی تاثیر بسیاری بر سلامت عمومی آنها دارد. بدیهی است که فعالیت های بدنی روزانه علاوه بر تاثیرات روانی مثبت، موجب سلامت جسمی نیز خواهد شد که به نظر می رسد مشکل سالمندان برای شرکت در فعالیت های بدنی موجب کاهش کارکرد مطلوب جسمانی آنها شده است.



- نگاه به گذشته سالم و فعال توسط سالمندان، دوری از اعضای خانواده که ثمره تلاش و فداکاری آنها بوده است، عدم استقلال زیستی، نا توانی جسمی در اجرای امور فردی، بیماری، مصرف دارو و عدم فعالیت بدنی می تواند مهم-ترین عوامل در کاهش سلامت روانی باشد.



- با وجود آنکه در این نوع مراکز تعداد زیادی از سالمندان با یکدیگر زندگی می کنند، اما نتایج بدست آمده از بررسی کارکرد های اجتماعی آنها نشان می دهد که شرایط موجود مناسب حالات روانی آنها نیست و نمی تواند نیاز های عاطفی و اجتماعی خود را تامین کنند؛ از این رو به نظر می رسد وارد کردن آنها به محیط خانواده و اجتماع می تواند موجب کاهش علائم مرضی و افزایش سلامت عمومی آنها شود. به طور کلی اطلاعات به دست آمده نتایج رضایت بخش و امیدوار کننده ای را از وضعیت کیفیت زندگی سالمندان مستقر در آسایشگاه های سالمندان نشان نمی دهد و به نظر می رسد، علاوه بر توجه فرزندان و بستگان، تغییر و توسعه نگرش سازمان ها و نهاد های ذیربط به این قشر از جامعه ضروری است. ایجاد شرایط مطلوب زیستی، برگزاری جشنواره ها و اردوهای مسافرتی، بازدیدهای تفریحی و فراهم کردن تسهیلات و امکاناتی برای زندگی راحت تر این افراد می تواند تسکینی بر درد ها و آلام فراوان آنها باشد.





*Thank you for
your attention*