

مرور مطالعات انجام شده در حوزه ورزش همگانی در ایران (مطالعه موردی: سالمندان)

مجری: دکتر هادی روحانی

عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی. ۱۳۹۷

هدف از مطالعه حاضر، مرور مطالعات انجام شده در حوزه ورزش همگانی در ایران در جامعه سالمندان بود. تعداد ۱۴ مطالعه که به طور مستقیم به ورزش همگانی در جامعه سالمندان پرداخته بودند بررسی شدند. انسجام خوبی در روش شناسی بکار گرفته در این مطالعات دیده نمی شود. بسیاری از مطالعات انجام شده، از ابزارها و پرسشنامه هایی برای جمع آوری اطلاعات استفاده کرده اند که استاندارد نبوده و باعث شده است که نتایج مطالعات مختلف را نتوان به درستی با یکدیگر ترکیب نمود. اگر چه، در مورد شناسایی عوامل بازدارنده و انگیزاننده، رویه نسبتاً مشابهی به کار گرفته شده است اما در مورد اندازه گیری میزان مشارکت سالمندان در فعالیت های ورزشی و بدنی، تفاوت های زیادی در روش شناسی پژوهش ها و همچنین گزارش ها وجود دارد. علاوه بر این، سهم زیادی از مطالعات به موضوع شناسایی موانع و عوامل انگیزاننده مشارکت سالمندان و همچنین میزان مشارکت آنها در برخی شهرهای کشور پرداخته اند اما جوانب دیگر ورزش همگانی تا حدودی مغفول مانده است. آنچه از بطن مطالعات صورت گرفته بر می آید این است که اکثر سالمندان هیچ برنامه ای برای گذراندن فراغت ندارند و از این وضعیت اظهار نارضایتی می کنند. از بعد دیگر، مطالعه مدونی که بتواند همه جنبه های مربوط به ورزش همگانی سالمندان در ایران را توصیف نماید، صورت نگرفته است و این یک نقص در این حوزه مطالعاتی محسوب می شود. به طور کلی مردان از زنان زمان آزاد بیشتری دارند و این اوقات در مردان فعال تر است. بیشترین زمان بیکاری سالمندان در منزل سپری می شود. تماشای تلویزیون اولین فعالیت جاری آنان و ورزش در جایگاه هفتم قرار دارد. بیشترین علاقه سالمندان به انجام مستحبات مذهبی و پارک رفتن است. بیش از نیمی از آنان ورزش می کنند و پارک، مکان اول برای ورزش کردن آنان است. ورزش های سبک مانند پیاده روی، نرمش و شنا مورد علاقه ایشان و عادت نداشتن، مشکلات جسمی، تنبلی و نبود امکانات از دلایل ورزش نکردن آنها است. ورزش کردن تاثیر مثبتی در سلامت و رضایت از زندگی در سالمندان دارد. به نظر می رسد، سن مهم ترین عامل تاثیر گذار بر نحوه گذران اوقات فراغت سالمندان است. ورزش کردن نقش مهمی در میزان رضایت از اوقات فراغت و نهایتاً رضایت از زندگی در سالمندان دارد. در برنامه ریزی ورزش سالمندان باید به ورزش های سبک و مفرح توجه گردد و در اوقات فراغت آنان گنجانده شود. همچنین، انواع ورزش و فعالیت در آب به دلیل اثرات مثبت بر عدم بهم خوردن تعادل و آسیب کمتر به

سالمندان توصیه می شود. در این نوع فعالیتها به دلیل انقباضات شبه ایزوکننتیکی ایجاد شده در آب و حداقل احتمال بروز آسیب، یکی از سودمندترین فعالیتها برای سالمندان است.

واژه‌های کلیدی: سالمندان، ورزش همگانی، ایران، اوقات فراغت