



انتشارات موجک

مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی

عبدالزهره جلالی



به نام خدا

مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی

تالیف:

عبدالزهرا جلالی



انتشارات موجک



سرشناسه: جلالی، عبدالزهره

عنوان و نام پدیدآور: مشارکت سالمندان در فعالیتهای بدنی / تألیف عبدالزهره جلالی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۱۷ ص.: جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۱۵۴-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: ورزش برای سالمندان

Sports for older people: موضوع

موضوع: سالمندان -- سلامتی و بهداشت

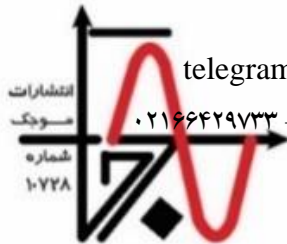
Older people -- Health and hygiene: موضوع

رده بندی کنگره: GV ۴۸۲/۶

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۰۴۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۱۰۰۲۳

انتشارات موجک



تلگرام: ۰۹۰۱۷۶۷۲۵۰۲ - ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۰۲۶۵۹ - ۰۲۶۳۲۷۰۲۶۵۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت فروشگاه کتاب: www.mojak.ir

عنوان: مشارکت سالمندان در فعالیتهای بدنی

تألیف: عبدالزهره جلالی

مشخصات ظاهری: ۱۱۷ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: بهار ۱۳۹۹، تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۳۰،۰۰۰ ریال، شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۱۵۴-۴

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق

چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب

بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

با تشکر از خدای علیم و حکیم، این اثر را تقدیم می‌کنم به روح اولین

معلم زندگیم پدر عزیزم و همچنین تقدیم به مادر مهربانم و همسر

نازنینم

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیش‌گفتار.....	۱
فصل اول: سالمندی	۵
۱-۱ مفهوم سالمندی.....	۵
۲-۱ تعاریف سالمندی.....	۷
۳-۱ تاریخچه سالمندی در ایران.....	۹
۴-۱ عوامل مؤثر بر سالمند شدن جمعیت.....	۱۳
فصل دوم: نظریات سالمندی	۱۵
۱-۲ نظریه‌های زیست‌شناختی.....	۱۵
۲-۲ نظریه‌های روان‌شناختی.....	۱۶
۳-۲ نظریه‌های جامعه‌شناختی.....	۱۶
فصل سوم: عوامل مدیریتی - سیاسی	۱۹
۱-۳ نقش عوامل مدیریتی - سیاسی در اوقات فراغت سالمندان.....	۱۹
۲-۳ سیاست و برنامه‌های حمایتی سالمندان.....	۲۲
۳-۳ اقتصاد و وضعیت اقتصادی.....	۲۵

فصل چهارم: عوامل فرهنگی - اجتماعی ۲۹

۱-۴ نقش عوامل فرهنگی - اجتماعی در اوقات فراغت سالمندان ۲۹

۲-۴ سلامتی ۳۵

۳-۴ آموزش ۳۶

۴-۴ تکنولوژی و فناوری ۳۷

۵-۴ امکانات ۳۸

۶-۴ رسانه ۴۱

فصل پنجم: عوامل فردی - محیطی ۴۳

۱-۵ نقش عوامل فردی - محیطی در اوقات فراغت سالمندان ۴۳

۲-۵ ورزش و اوقات فراغت ۴۴

۳-۵ تاریخچه شهر سوسنگرد ۵۰

فصل ششم: تحقیقات مرتبط با سالمندی ۵۱

۱-۶ تحقیقات داخلی ۵۱

۲-۶ تحقیقات خارجی ۵۶

۳-۶ جمع‌بندی پیشنهادها ۶۲

فصل هفتم: مطالعه موردی ۶۵

۱-۷ بیان مسئله ۶۵

۲-۷ اهمیت مسئله ۶۷

۳-۷ اهداف ۶۹

۴-۷ فرضیه‌ها ۷۰

۵-۷ تعاریف متغیرها ۷۰

۶-۷ مدل مفهومی ۷۱

- ۷-۷ جامعه و نمونه ۷۲
- ۷-۸ ابزار اندازه گیری ۷۲
- ۷-۹ روش های گردآوری داده ها ۷۴
- ۷-۱۰ روش های آماری ۷۴

فصل هشتم: یافته ها ۷۵

- ۸-۱ اطلاعات جمعیت شناختی ۷۵
- ۸-۲ یافته های استنباطی ۷۹

فصل نهم: جمع بندی ۹۱

- ۹-۱ خلاصه کتاب ۹۱
- ۹-۲ نتایج توصیفی ۹۲
- ۹-۳ نتایج استنباطی ۹۳
- ۹-۴ بحث و نتیجه گیری ۹۳
- ۹-۵ نتیجه گیری کلی ۹۹
- ۹-۶ پیشنهادات کاربردی ۱۰۲

منابع ۱۰۵

- منابع فارسی ۱۰۵
- منابع انگلیسی ۱۱۰

پیش‌گفتار

با توجه به تحقیقات دههٔ اخیر تقریباً ۳۱ کشور جهان، هریک بیش از دو میلیون سالمند بالای ۶۰ سال دارند که روزبه روز به تعداد این کشورها افزوده می‌شود (رزنیگ و همکاران^۱، ۲۰۰۸). در ایران نسبت جمعیت سالمندان با توجه به کاهش میزان تولد و افزایش طول عمر، به سرعت در حال افزایش است. حدود ۶۰ درصد از هزینه‌های مراقبت بهداشتی، ۳۵ درصد از ترخیص‌های بیمارستانی و ۴۰ درصد از روزهای بستری در بیمارستان‌ها را سالمندان به خود اختصاص داده‌اند همچنین سهم جمعیت ۶۵ ساله و بیشتر از ۵/۷ درصد به ۶/۱ درصد رسیده و طی ۳۰ سال آینده، جمعیت سالمند ایران همچنان رو به افزایش خواهد بود و هنگامی که متولدین سال‌های ۶۰ تا ۶۵ از این مرز سنی عبور کنند، سالمندی به بحران تبدیل خواهد شد (مرکز آمار ایران، ۱۳۹۶). مشکلات و مسائل متعددی که به طور فیزیولوژیک در سنین بالا رخ می‌دهد، در کاهش کیفیت زندگی در طول دوره سالمندی تأثیر دارد. با توجه به افزایش سریع تعداد سالمندان به دلیل کاهش مرگ و میر ناشی از پیشرفت‌های علوم پزشکی و بهداشت، مسئله سلامت و تأمین آسایش و رفاه آنان در جامعه، هر روز ابعاد تازه و گسترده‌تری پیدا می‌کند (کوزاکی و همکاران^۲، ۲۰۰۸). سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است و توجه به مسائل و نیازهای این دوران ضرورتی اجتماعی است. با در نظر داشتن نیازهای خاص این دوران، توجه به رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت و کیفیت زندگی در سالمندان امر بسیار مهمی است (بیگگ زاده و همکاران، ۲۰۱۳). مقوله کیفیت زندگی در قشرهای مختلف اهمیت زیادی دارد؛ مخصوصاً برای افرادی که شرایط جسمی، روحی و روانی ویژه‌ای دارند و با تنیدگی‌های ناشی از آن شرایط خاص مواجه هستند (باسو^۳، ۲۰۰۴). سالمندی به عنوان موضوعی چند بعدی، پدیده‌ای جهانی است که امروزه به عنوان یکی از مهمترین چالش‌های اجتماعی و رفاهی

¹. Resnick et al

². Kozaki et al

³. Basu

جوامع مطرح گردیده است. سازمان خدمات بهداشتی و انسانی آمریکا برای ارتقای سلامتی سالمندان بر فعالیت بدنی منظم، عدم مصرف دخانیات و الکل، تغذیه مناسب و ایمن سازی متناسب با سن تأکید می کند (لی و همکاران^۱، ۲۰۰۶). بنابراین شرکت منظم در فعالیتهای جسمانی و ورزش به سالمندان کمک می کند که استقلال و تحرک خود را حفظ کنند، افسردگی و اضطراب را کاهش و عملکردهای فیزیکی، ذهنی و روانی را ترقی دهند، تکرار آسیبهای سقوط و افتادن را کاهش دهند، خواب راحتی داشته باشند، تعادل و هماهنگی هایشان را بهبود بخشند و بتوانند قدرت و استقامت عضلانی را در این دوره حفظ کنند (کانگ و همکاران^۲، ۲۰۱۶). بسیاری از متخصصان علوم پزشکی و ورزشی معتقدند، انتخاب یک سبک زندگی که در آن فعالیت بدنی و ورزش منظم جایگاه ویژه ای داشته باشد، یکی از راهکارهای مهمی است که با توجه به قابلیت ایجاد انگیزش درونی و کم هزینه بودن آن، می تواند به حفظ سلامت جسم و روان در سالمندی کمک زیادی نماید (چیو و همکاران^۳، ۲۰۱۳). تحقیقات منافع شرکت در فعالیت بدنی بر روی سلامت جسمی و ذهنی، ارتقاء آمادگی جسمانی، قدرت عضلانی، بهبود وظایف و نقشهای اجتماعی، کاهش ابتلا به بیماریهای قلبی- عروقی، پیشگیری از پوکی استخوان، ابتلا به دیابت، حفظ عملکرد مطلوب بدن، حفظ پروتئین عضلات، به تأخیر انداختن کاهش حجم عضله مربوط به پیری، کاهش میزان افسردگی و اختلالات شناختی در سالهای آخر زندگی سالمندان را تأیید کرده اند (جیلی و همکاران^۴، ۲۰۱۲).

هدف از تالیف کتاب حاضر تحلیل عوامل بازدارنده و تسهیل کننده مشارکت سالمندان شهر سوسنگرد در فعالیتهای بدنی با ارائه راهکار بود. جامعه آماری شامل کلیه سالمندان شهر سوسنگرد بود ($N=10149$). با توجه به مشخص بودن حجم جامعه آماری و با استفاده از فرمول کوکران به روش نمونه گیری تصادفی ۳۷۰ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند ($n=370$). ابزار اندازه گیری تحقیق، پرسشنامه محقق ساخته عوامل بازدارنده و تسهیل کننده مشارکت سالمندان در فعالیتهای بدنی بود. پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ 0.877 بدست آمد. روایی صوری و

1. Lee et al

2. Kang

3. Chiu et al

4. Giuli et al

محتوایی پرسشنامه با استفاده از نظر متخصصان مدیریت ورزشی ($n=10$) تایید شد. برای تحلیل توصیفی داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، فراوانی، نمودار و...) و برای تحلیل استنباطی داده‌ها از آزمون تی تک نمونه‌ای، و معادلات ساختاری استفاده شد. یافته‌های کتاب نشان داد که عوامل بازدارنده (فردی، بین فردی، محیطی) و عوامل تسهیل‌کننده (فردی، بین فردی، محیطی) بر مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی تاثیر معناداری داشتند. بنابراین مدیران برنامه-ریزی حوزه ورزش و سلامت باید تلاش کنند که ضمن رفع موانع، موجب تقویت انگیزش سالمندان برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی شده و تمرکز خود را به سلامت عمومی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان معطوف کنند.

شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: سالمندی

فصل دوم: نظریات سالمندی

فصل سوم: عوامل مدیریتی - سیاسی

فصل چهارم: عوامل فرهنگی - اجتماعی

فصل پنجم: عوامل فردی - محیطی

فصل ششم: تحقیقات مرتبط با سالمندی

فصل هفتم: مطالعه موردی

فصل هشتم: یافته‌ها

فصل نهم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانم از همه عزیزانی که در مراحل گوناگون آماده‌سازی این کتاب من را یاری نموده‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم.

عبدالزهره جلالی

بهار ۱۳۹۹

با توجه به تحقیقات دههٔ اخیر تقریباً ۳۱ کشور جهان، هریک بیش از دو میلیون سالمند بالای ۶۰ سال دارند که روزبه روز به تعداد این کشورها افزوده می‌شود. در ایران نسبت جمعیت سالمندان با توجه به کاهش میزان تولد و افزایش طول عمر، به سرعت در حال افزایش است. حدود ۶۰ درصد از هزینه‌های مراقبت بهداشتی، ۳۵ درصد از ترخیص‌های بیمارستانی و ۴۰ درصد از روزهای بستری در بیمارستان‌ها را سالمندان به خود اختصاص داده‌اند همچنین سهم جمعیت ۶۵ ساله و بیشتر از ۷/۵ درصد به ۱/۶ درصد رسیده و طی ۳۰ سال آینده، جمعیت سالمند ایران همچنان رو به افزایش خواهد بود و هنگامی که متولدین سال‌های ۶۰ تا ۶۵ از این مرز سنی عبور کنند، سالمندی به بحران تبدیل خواهد شد.

مشکلات و مسائل متعددی که به طور فیزیولوژیک در سنین بالا رخ می‌دهد، در کاهش کیفیت زندگی در طول دوره سالمندی تأثیر دارد. با توجه به افزایش سریع تعداد سالمندان به دلیل کاهش مرگ و میر ناشی از پیشرفت‌های علوم پزشکی و بهداشت، مسئله سلامت و تأمین آسایش و رفاه آنان در جامعه، هر روز ابعاد تازه و گسترده‌تری پیدا می‌کند. سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است و توجه به مسائل و نیازهای این دوران ضرورتی اجتماعی است.

با در نظر داشتن نیازهای خاص این دوران، توجه به رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت و کیفیت زندگی در سالمندان امر بسیار مهمی است. مقوله کیفیت زندگی در قشرهای مختلف اهمیت زیادی دارد؛ مخصوصاً برای افرادی که شرایط جسمی، روحی و روانی ویژه‌ای دارند و با تنیدگی‌های ناشی از آن شرایط خاص مواجه هستند. سالمندی به عنوان موضوعی چند بعدی، پدیده‌ای جهانی است که امروزه به عنوان یکی از مهمترین چالش‌های اجتماعی و رفاهی جوامع مطرح گردیده است. سازمان خدمات بهداشتی و انسانی آمریکا برای ارتقای سلامتی سالمندان بر فعالیت بدنی منظم، عدم مصرف دخانیات و الکل، تغذیهٔ مناسب و ایمن سازی متناسب با سن تأکید می‌کند.