

تأثیر ورزش صبحگاهی بر روی شادی زنان سالمند

محمد رحیمی^۱، کاظم دستگردی^۲، محمد کشتی دار^۳، مهدی دستگردی^۴، محمد یوسفی^۵

۱. کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه تهران، m.rahimi6465@gmail.com

۲. کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه تهران

۳. مدیر کل تربیت بدنی وزارت علوم، عضو هیات علمی دانشگاه بیرجند

۴. کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه تهران

۵. کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه بیرجند

مقدمه. یکی از اهداف اصلی تربیت بدنی و علوم ورزشی، فراهم نمودن شرایط مناسب برای استفاده از ابزار و امکانات حرکت و ورزش، به منظور تحقق سلامت جامعه است. تربیت بدنی و ورزش وظیفه دارد برای تامین سلامت سالمندان تلاش نماید و با شناخت ویژگی های سالمندی، و شناسایی مشکلات و عوامل بازدارنده، در تحقق سلامت سالمندان کوشش کرده و راهکارهایی را برای پیشگیری و به تاخیر انداختن بروز مشکلات ناشی از کم تحرکی ارائه دهد، تا بتواند فرد سالمند را برای داشتن یک زندگی سالم راهنمایی نماید. سالمندان به عنوان شهروندان ارشد جامعه، بایستی از سلامت جسمانی، روانی، و اجتماعی در خور شایسته برخوردار باشند (۱). لذا نقش فعالیت بدنی و ورزش در افزایش کیفیت زندگی و سلامتی جسمی و روحی افراد سالمند، غیر قابل انکار می باشد. بنابراین سلامتی، صرفاً فقدان بیماری و احساسات منفی نیست، بلکه بهزیستی جسمانی و روانی نیز، باید مورد توجه قرار گیرد. بدین منظور، اخیراً روانشناسی مثبت گرا نیاز به بررسی های نوین در زمینه های مرتبط با عملکرد بهینه و شادی را نمایان کرده است (۲، ۳). به طور کلی، شادی به عنوان هدف غایی زندگی یا حداقل زندگی دلخواه در نظر گرفته می شود. شادی را می توان به عنوان مقیاسی که از طریق آن افراد به شکل مثبت وضعیت زندگی خود را ارزیابی می کنند، در نظر گرفت (۲، ۵). در این میان، سالمندان به دلیل از دست دادن بسیاری از توانایی هایشان با مشکلات بسیاری مواجهند که می تواند بر بهزیستی آنان تأثیر بگذارد. بنابراین راه هایی جهت افزایش بهزیستی جسمی و روانی آنان، باید مورد توجه خاص قرار گیرد. با توجه به موارد گفته شده و کمبود تحقیقات مرتبط با ورزش و بهزیستی (به ویژه شادی) زنان سالمند، هدف از تحقیق حاضر، تأثیر ورزش صبحگاهی بر روی شادی زنان سالمند می باشد.

روش شناسی تحقیق. تحقیق حاضر از نوع توصیفی-

مقایسه ای است. تعداد ۶۰ آزمودنی از بین سالمندان زن بالای ۵۵ سال حاضر در پارک های منطقه ۶ شهرداری تهران، بصورت هدفدار، انتخاب شدند. همچنین تمام آزمودنی ها به صورت داوطلبانه در مطالعه شرکت کردند و فرم رضایت نامه کتبی را پر کردند. آزمودنی ها بر اساس میزان مشارکت در ورزش صبحگاهی به دو گروه فعال، و غیر فعال تقسیم شدند. گروه فعال، شامل ۳۰ نفر از سالمندانی بودند که به طور منظم در ورزش صبحگاهی شرکت می کردند و گروه غیر

فعال را ۳۰ نفر از سالمندانی که در ورزش صبحگاهی به طور منظم اصلاً شرکت نمی کردند، تشکیل می دادند. آزمودنی های فعال در تحقیق، برای انجام ورزش صبحگاهی به طور منظم در پارک های حاضر می شدند. از مقیاس شادی اکسفورد که شامل ۲۹ گویه است، هر گویه به صورت ۴ گزینه ای طراحی شده است، استفاده شد. همچنین، پایایی و روایی این مقیاس در ایران مورد بررسی قرار گرفت. این مقیاس توسط هر دو گروه فعال و غیر فعال در شرایط مشابه تکمیل گردید. برای توصیف ویژگی های فردی آزمودنی ها، آمار توصیفی و برای تعیین معنی داری اختلاف بین دو گروه، از آزمون تی مستقل استفاده شد.

یافته های تحقیق. در این مطالعه ۶۰ زن سالمند در محدوده

سنی ۵۵-۷۶ سال، میانگین سنی $67/88 \pm 7/99$ کیلوگرم، و میانگین قد $159/24 \pm 7/55$ سانتی متر شرکت داشتند. یافته های تحقیق حاضر نشان داد که تفاوت معناداری بین میزان شادی افراد گروه فعال و غیر فعال وجود دارد ($P < 0/05$). نتایج تحقیق، تأثیر ورزش صبحگاهی منظم بر توسعه تمام جنبه های شادی زنان سالمند گروه فعال را نسبت به زنان سالمند گروه غیر فعال نشان داد.

بحث و نتیجه گیری. با توجه به این که در کشور ما تعداد

سالمندان رو به افزایش است، بالتبع در چنین شرایطی نیاز به سلامتی سالمندان بیش از پیش احساس می شود و در صورتی که به این مهم توجهات لازم را مبذول نداریم، اکثر سالمندان ما فرتوت و بیمار خواهند بود و لازم است هزینه های بسیار بالایی را برای درمان آنها در نظر بگیریم. بنابراین هدف از انجام این پژوهش، بررسی تأثیر ورزش صبحگاهی بر جنبه های شادی زنان سالمند منطقه ۶ شهرداری تهران بود و نتایج تحقیق حاضر نشان داد که ورزش صبحگاهی منظم، موجب ارتقاء پارامتر های شادی در زنان سالمند فعال می شود. از آنجائی که شادی عامل مهم در بهزیستی و کیفیت زندگی افراد سالمند است، بنابراین افراد سالمند و مدیران ورزشی باید به دنبال راه حل های مناسب برای ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان باشند. بر طبق نتایج این تحقیق، ورزش صبحگاهی منظم و گروهی باعث ارتقاء پارامتر های شادی در زنان سالمند می شود؛ بنابراین، ورزش صبحگاهی منظم و گروهی، برای سالمندان لازم و ضروری

prospects, practice and prescriptions. Positive Psychology in practice.
 Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clin. Psychol. Rev.* 21, 33-61.
 De Moor, M., Beem, A., L., Stubbe, J., H., Boomsma, D., I., de Geus, E., J., C. (2006). Regular exercise, anxiety, depression and personality: a population-based study. *Prev. Med.* 42, 273-279.
 Steptoe, A., Butler, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *Lancet* 347, 1789-1792.

است که باید توسط سالمندان و مدیران ورزش شهرداری مورد توجه قرار گیرد لذا، مدیران ورزشی باید در تشویق سالمندان به ورزش و فعالیت ورزشی منظم و گروهی، نهایت تلاش خود را انجام دهند.

منابع

Carter, N., D., Kannus, P., Khan, K., M. (2001). Exercise in the prevention of falls in older people: a systematic literature review examining the rationale and the evidence. *Sports Med.* 31(6): 427-38.
 Sheldon, K., M., Lyumbomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: