

مقایسه تأثیر فعالیت های بدنی مفرح و معمولی بر میزان تحرک و علاقه مندی به ورزش در زنان سالمند

مقیم خانه های سالمندان شهر مشهد

زهرا نجفی (ارائه دهنده) * ۱، هادی کوشیار ۲، امین اظهاری ۳، سید رضا مظلوم ۴

۱. * نویسنده مسئول دانشجوی کارشناس ارشد آموزش پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران
۲. دکتری سلامت سالمندشناسی - استادیار سالمندشناسی - عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دانشکده پرستاری و مامایی، مشهد، ایران
۳. دکتری تخصصی طب فیزیکی و توانبخشی - متخصص طب فیزیکی و توانبخشی - عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ایران
۴. دکتری تخصصی پرستاری، عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ایران

زمینه و هدف:

مهمترین مسئله در ارتقا سلامت و کیفیت زندگی سالمندان حفظ استقلال بالای آنان در فعالیت های فیزیکی، شناختی و ادامه زندگی به صورت فعال می باشد. سالمندان به علل مختلفی از جمله تنبلی، نبود همراه، عدم علاقه و اتگیزه به زندگی فعالیت بدنی کمتری دارند. اجرای فعالیت بدنی مفرح موجب افزایش تعداد دفعات ملاقات سالمندان با افراد دیگر و سرگرم شدن و افزایش علاقه مندی به انجام فعالیت های بدنی میشود که در نهایت ممکن است به بهبود وضعیت تحرک و افزایش علاقه مندی به ورزش در سالمندان کمک کند.

هدف: مقایسه فعالیت بدنی مفرح و معمولی بر میزان تحرک و علاقه مندی به ورزش در زنان سالمندان مقیم خانه های سالمندان

مواد و روش ها:

در این کار آزمایی بالینی دو گروهه ۶۳ سالمند ساکن خانه های سالمندان شهر مشهد مورد مطالعه قرار گرفتند. گروه مداخله به مدت ۲ ماه، هفته ای ۳ مرتبه به مدت ۲۰ دقیقه تمرینات فیزیکی مفرح و گروه کنترل تمرینات ورزشی روتین خانه سالمندان را انجام دادند ابزارهای استاندارد مورد استفاده ابزار تحرک سالمندان (Elderly Mobility Scale) و پرسشنامه مقیاس وابستگی به انجام ورزش Exercise Dependence Scale (EDS) بود. جهت تحلیل نتایج از نرم افزار spss 11.5 و آزمون های تی مستقل و من ویتنی استفاده گردید.

یافته ها:

میانگین سن سالمندان $71/0 \pm 7/2$ بود. میانگین اصلاحی تحرک و میانگین علاقه مندی به ورزش سالمندان در دو گروه در مرحله بعد از مداخله، تفاوت معنی داری داشت. ($P < 0/001$)

نتیجه گیری:

فعالیت های ورزشی مفرح موجب بهبودی وضعیت تحرک از طریق افزایش علاقه مندی زنان سالمند به ورزش شده است. بنابراین میتوان با آگاه کردن مسئولین خانه های سالمندان از پروتکل فعالیت های بدنی مفرح و اجرای آن می توان از بروز بسیاری از اختلالات حرکتی پیشگیری کرد.

واژه های کلیدی:

فعالیت بدنی، تحرک، علاقه مندی به ورزش، سالمند، خانه های سالمندان، کار آزمایی بالینی