



## عنوان تاثیر فیزیکی اکتیویته روی کیفیت زندگی در افراد سالمند بالای ۶۵ سال در سال ۱۳۹۵

نقیسه رشید ، مهدی رحمتی، دکتر افسون نودهی، محبوبه عبدالعلی زاده،

[n.rashidpt@gmail.com](mailto:n.rashidpt@gmail.com)

مقدمه: با افزایش سن پروسه Aging که همراه با تغییرات فیزیولوژیک مانند تغییر در ترکیب عضلانی استخوانی ظرفیت قلبی تنفسی که موجب اختلال در فعالیت های روزانه میشود همراه است. براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی بی تحرکی فیزیکی عامل مهم مرگ و میر است. با افزایش سن قدرت عضلات به علت آتروفی عضلانی کاهش میابد. که باعث کاهش تحرک ناتوانی در انجام فعالیت روزانه و ترس از افتادن میشود که کیفیت زندگی افراد سالمند را تحت الشعاع قرار میدهد. محققان تخمین زده اند که تا سال ۲۰۵۰ سالمندان ۳۴٪ جمعیت جهان را فرامیگیرد. به علت هجوم سالمندی بحث و اجرای Aging موفق ضروری و مرتبط با جامعه جهانی است. براین اساس فعالیت بدنی روزانه به صورت تمرینات قدرتی به عنوان یک اقدام پیشگیرانه برای کاهش وقوع بیماری های معمول سالمندان مانند پارکینسون و کاهش کیفیت زندگی و مرگ و میر در نظر گرفته میشود.

روش کار: مطالعه بصورت مقطعی و توصیفی در ۷۰۰ نفر سالمند بالای ۶۵ سال بین فیزیکی فیتنس و کیفیت زندگی انجام گرفت. ارزیابی فیزیکی فیتنس وضعیت روانی و کیفیت زندگی انجام شد. برای اندازه گیری فیزیکی فیتنس از تست هایی شامل قدرت Grip و 30 second to stand و one leg standing و reaction time و 6minute walk test استفاده میشود. SA استقلال کامل در ADL و وضعیت روانی مطلوب است که توسط پرسش نامه SF36 مورد بررسی قرار میگیرد.

نتایج: در نمونه ۷۰۰ نفری در وضعیت SA برخی از متغیرهای PFT یعنی 6mwt و 30s STS و GS و آزمون FR به عنوان عامل تاثیرگذار روی وضعیت SA بودند. در مطالعات مختلف شیوع SA از ۰/۴ تا ۰/۹۵ گزارش شده است. بنابراین افراد سالمند باید بعنوان پیشگیری در فعالیت های فیزیکی برای حداقل ۳۰ دقیقه در روز به مدت ۵ روز در هفته شرکت کنند تا از کیفیت زندگی مطلوب تری بهره مند شوند.

نتیجه: در بین تست های مختلف فیزیکی فیتنس استقامت قلبی تحرک قدرت عضلانی و تعادل به طور قابل توجهی با SA همراه بود. تحقیقات بیانگر همبستگی مثبت بین فعالیت بدنی کاهش بیماری های مزمن کاهش هزینه های درمان و در نتیجه افزایش کیفیت زندگی در سالمندان میشود.

فعالیت فیزیکی در سالمندان باعث افزایش سلامت روانی قدرت عضلانی قلبی تنفسی انعطاف پذیری و تعادل است که در افزایش بهبود کیفیت زندگی کمک کننده است.