

مقایسه سلامت عمومی در سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار در دوره همه گیری کرونا

وحید بخشعلی پور^۱، سیاوش خداپرست^{۲*}

۱. گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور گیلان

۲. گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران

چکیده:

سلامت عمومی یکی از عناصر مهم در افراد سالمند است که تاثیر فراوانی بر سالمندان دارد. از این رو، هدف از پژوهش حاضر مقایسه سلامت عمومی در سالمندان ورزشکار و غیرورزشکار در دوره همه گیری کرونا بود. ۸۸۴ سالمند جامعه آماری پژوهش را در شهر لاهیجان تشکیل دادند. ۶۸۰ سالمند غیر ورزشکار و ۲۰۴ سالمند ورزشکار نمونه آماری انتخاب شدند. برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه استاندارد سلامت عمومی ۲۸ سوالی (GHQ) استفاده گردید و تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون u من ویتنی و با استفاده از نرم افزار SPSS انجام شد. نتایج نشان داد میانگین مدت فراغت سالمندان روزانه ۳ تا ۴ ساعت بود که از نظر زمان صرف شده به ترتیب به ورزش کردن، تماشای تلویزیون، استفاده از کامپیوتر، مطالعه غیر درسی، فعالیت‌های مذهبی بود. بین نحوه گذران فعالیت‌های فراغتی مورد علاقه سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار در فعالیت‌هایی مانند فعالیت‌های ورزشی، رادیو و گوش دادن به موسیقی تفاوت معنادار بود. همچنین با مقایسه سلامت روانی سالمندان، نتایج نشان داد که سالمندان ورزشکار در همه مقیاس‌های سلامت روانی از سلامت روانی بهتری نسبت به سالمندان غیر ورزشکار برخوردارند. مشارکت سالمندان در فعالیت‌های فراغتی ورزشی برای داشتن سلامت روانی بهتر باید در اولویت دست‌اندرکاران قرار گیرد.

واژگان کلیدی: سالمندان، اوقات فراغت، سلامت عمومی، همه‌گیری کرونا

ایمیل نویسنده مسئول: S.khodaparast@yahoo.com

مقدمه

امروزه، برای داشتن جامعه‌ای سالم و رهایی از فشارها و تنش‌های ناشی از شیوه‌های دشوار زندگی نیاز به داشتن اوقات فراغت برای مشارکت در فعالیت‌های تفریحی و ورزشی افزایش یافته است (اومالی، وینسون، کیسر، ساگر و هینریچس^۱، ۲۰۲۰). حق استراحت، حق شرکت در فعالیت‌های فرهنگی جامعه، حق برخورداری از تعلیم و تربیت، برای گسترش شخصیت بشری خود می‌باشد (اسمیت، لنیگ و کیم^۲، ۲۰۱۸). اما مطالعات متعدد نشان می‌دهد که سالمندان نیز مبتلا به انواع اختلالات و مشکلات عاطفی می‌باشند و با این که پیشرفت و صنعتی شدن جوامع سبب افزایش اوقات فراغت شده است اما بهره‌گیری از فن‌آوری پیشرفته، باعث کاهش فعالیت‌های جسمانی در محیط کار، خانه و حتی در طی اوقات فراغت گردیده است که موجب شده تا در بیشتر کشورهای پیشرفته، شیوه زندگی بدون تحرک به صورت یک قانون درآید (مکگرث و کارامر، اسنی و پترسون^۳، ۲۰۱۸). پژوهش‌های زیادی نقش ورزش را به عنوان وسیله‌ای مطلوب برای تأمین تفریح سالم و پاسخ به نیازهای جسمانی و روانی افراد جامعه مورد تأکید قرار داده‌اند (شتلات^۴، ۲۰۱۸). با این حال سطح فعالیت بدنی اوقات فراغت نمونه‌های مورد بررسی از استانداردهای توصیه شده در حد پایین‌تری قرار داشته است. در عین حال برنامه بخش فعالیت‌های اوقات فراغت دانشگاه ایالتی اوهایو نشان می‌دهد که فعالیت‌های هدفدار مختلف تمرینی می‌تواند تأثیرات مهمی بر میزان سلامت روانی سالمندان داشته باشد (گرینبرگ^۵، ۲۰۲۰). یکی از مسائل مهم قرن حاضر، پدیده سالمندی است و جمعیت جهان به سرعت به سمت سالخورده شدن پیش می‌رود (عطاری، معین‌پور و حجابی، ۲۰۱۹). پدیده سالمندی از دوران اجتناب‌ناپذیر زندگی آدمی می‌باشد و دوران بسیار حساس، از زندگی بشر است و توجه به مسائل و نیازهای این مرحله یک ضرورت اجتماعی می‌باشد (یگانه، چراغی و اسکندری، ۲۰۱۹).

زندگی سالمندی چالش‌ها و استرس‌های خاص خود را به همراه دارد و سالمندان استرس‌های زیادی را به علت تغییر شرایط سنی تجربه می‌کنند و این استرس‌ها در بیشتر سالمندان سبب ضعف در تعامل‌های اجتماعی و کیفیت زندگی و در نهایت سلامت روانی آنان می‌شود (جدجوک و همکاران^۶، ۲۰۱۵). کیفیت زندگی دارای ابعاد مختلفی می‌باشد و در برگیرنده وضعیت جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی افراد است و از سوی دیگر، با افزایش سن اختلالاتی در عملکرد فیزیولوژیکی و اختلالات متابولیکی، چاقی، فعالیت‌های روزمره و سلامت روانی ایجاد می‌شود. در دهه‌های گذشته تغییرات عظیمی جهان صنعتی را در بر گرفته و روش زندگی بسیاری از جوامع بشری را تحت‌الشعاع خود قرار داده است و این امر سبب کاهش فعالیت‌های فیزیکی سالمندان و مشکلات و بیماری‌هایی چون چاقی، ضعف دستگاه‌های عضلانی و بیماری‌های قلبی و تنفسی و اختلالات روانی به وجود آید (آدریان و دیلیز، ۲۰۱۹).

¹ O'malley K, Vinson L, Pless Kaiser, A, Sager Z, Hinrichs

² Smith, Lehning, Kim

³ McGrath, Kraemer, Snih, Peterson

⁴ Chételat

⁵ Greenberg

⁶ Jędrzejuk

مطالعات طولانی مربوط به تأثیر ورزش بر ویژگی‌های شخصیتی و سلامت روانی افراد نشان داده است که ورزش و تربیت بدنی نه تنها به عنوان یک فعالیت تفریحی شناخته می‌شود بلکه به عنوان یک ابزار آموزشی - تربیتی، اهداف روانی - اجتماعی فراوان را به دنبال دارد و هر تجربه حرکتی یا تغییر جسمانی، یک تغییر یا تجربه روانی را به دنبال دارد. ورزش یکی از روش‌های مهم تکامل جسمانی، روانی و اجتماعی محسوب می‌گردد، زیرا شرکت در فعالیتهای ورزشی فرصت‌های بسیاری را برای ماهر شدن در اجتماع فراهم می‌آورد (کروینک^۱ و همکاران، ۲۰۱۹).

پژوهشگران به بعضی تعارضات محیطی موثر بر سلامت روانی سالمندان نظیر میل به تفریحات متعدد اجتماعی در مقابل تمایل به درس خواندن، میل به برتری جسمانی در برابر محدودیت‌های عضوی، احتیاج به پیشرفت دروس در برابر احساس بی‌کفایتی، ترس از ابراز شخصیت در برابر میل به خودنمایی و انتخاب شغل و حرفه اشاره می‌کنند (ایوانس^۲، ۲۰۱۸).

محرابیان، کاشی و گنجه (۲۰۲۲) در تحقیقی تحت عنوان تعیین وضعیت سلامت روانی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گیلان و عوامل موثر بر آن نشان دادند که حفظ و ارتقاء بعد روانی سلامت دانشجویان مستلزم انجام اقدامات پیشگیرانه و خدمات مشاوره‌ای به دانشجویان است. ذوالقدر و رحیم‌پور (۲۰۲۱) در تحقیق خود نشان دادند که سلامت عمومی و سلامت روان پرستاران در وضعیت نامطلوبی قرار دارد. لذا به منظور ارتقا سطح سلامت شغلی پرستاران و ارائه خدمات بهداشتی- درمانی مطلوب در بیمارستان‌ها، نیاز به توجه مضاعف به سلامت عمومی و سلامت روان پرستاران می‌باشد. مطالعه کی و هانگ (۲۰۲۰) نشان داده شد که فاکتورهای سلامت عمومی از متغیرهای عاطفی و اقتصادی تأثیر می‌پذیرند و رابطه معنی‌داری بین آن‌ها وجود دارد.

به طور کاربردی تحقیق حاضر در پی آن است تا با تعیین اولویت‌های سالمندان در خصوص نحوه گذران اوقات فراغت، نیازهای تفریحی و ورزشی، سطح رضایت‌مندی از اوقات فراغت و همچنین مقایسه سالمندان از نظر سلامت روانی، گامی را در جهت جلوگیری از هدر رفتن نیروی انسانی و اقتصادی قشر جامعه بر دارد. همچنین با به کارگیری نتایج آن توسط نهادهای دولتی از دست‌اندرکاران تربیت‌بدنی و اوقات فراغت؛ بتوان برنامه‌ای بهتر و منسجم‌تر فراهم کرد تا از طریق غنی‌سازی اوقات فراغت با فعالیتهای تفریحی و ورزشی، تأثیر مثبتی بر شاخص‌های سلامتی و کاهش تنش‌های روانی افراد داشته باشد. در این راستا محققین در صدد آن هستند به مقایسه سلامت عمومی در سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار در دوره همه‌گیری کرونا بپردازند.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر به روش علی- مقایسه‌ای بوده و به شکل میدانی اجرا شده است. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه سالمندان شهرستان لاهیجان می‌باشد که ۶۸۰ سالمند غیر ورزشکار و ۲۰۴ سالمند ورزشکار بودند و یا از نظر مربیان ورزشی رشته‌های مربوط بطور منظم ورزش داشتند به شکل تصادفی- طبقه‌ای و بر اساس جدول مورگان به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه محقق ساخته اوقات فراغت که دارای ۳۲ پرسش بسته و ۱ سوال باز در حیطه‌های: اطلاعات فردی بدون ذکر نام (۴ پرسش)؛ اوقات فراغت (۱۵ پرسش)؛ فراغت و ورزش (۱۳ پرسش)؛ می‌باشد استفاده گردید. در برخی از پرسش‌ها

¹ Korinek

² Evans

پاسخ دهنده باید پاسخ‌ها را به ترتیب اولویت شماره‌گذاری می‌کند. برای تعیین اولویت در مجموعه‌ای از فعالیت‌ها به شکلی عملی شد که به انتخاب اول پنج امتیاز و به انتخاب‌های دوم، سوم، چهارم و پنجم به ترتیب چهار، سه، دو و یک امتیاز داده شد و سپس برای تعیین جایگاه هر انتخاب میانگین امتیارات کسب شده محاسبه گردید.

پرسشنامه استاندارد سلامت عمومی ۲۸ سوالی (GHQ): پرسشنامه استاندارد سلامت عمومی ۲۸ سوالی (GHQ)، که توسط گلدبرگ و هیلر^۲(۱۹۷۹) طراحی شده و در ۷۰ کشور جهان از جمله ایران به کار گرفته می‌شود استفاده شده است. پایایی این فرم توسط شاتی و همکاران، ۰/۹۱ محاسبه شده است (شات و همکاران، ۲۰۱۸). این فرم دارای ۴ مقیاس فرعی (زیرمقیاس) بوده و هر مقیاس فرعی دارای ۷ سوال می‌باشد که عبارتند از: مقیاس الف: علایم جسمانی، مقیاس ب: اضطراب و اختلال در خواب، مقیاس ج: اختلال در کنش اجتماعی و مقیاس د: علایم افسردگی. روش‌های مختلف برای نمره‌گذاری این آزمون پیشنهاد گردیده است در این بررسی از روش ساده لیکرت استفاده شده است. بر اساس این شیوه به هر پاسخ نمره صفر تا سه (۰-۱-۲-۳) تعلق می‌گیرد. نمره کلی هر فرد از حاصل جمع نمرات چهار مقیاس فرعی به دست می‌آید. در این پژوهش برای بدست آوردن میانگین، فراوانی و درصد آزمودنی‌ها که در جداول مربوطه نمایش داده شده، از آمار توصیفی و استنباطی مانند آزمون‌های ناپارامتریک U من ویتنی استفاده گردید هم‌چنین کلیه روش‌های آماری به وسیله نرم افزار spss انجام شد.

یافته‌های تحقیق

همان‌طور که در جدول زیر ملاحظه می‌شود، ۶۳/۵۵ درصد از سالمندان شرکت کننده در تحقیق مرد و ۴۴/۳۷ درصد از آنان زن بوده‌اند.

جدول ۱. ویژگی‌های دموگرافیکی نمونه‌های مورد مطالعه

درصد فراوانی	فراوانی	شاخص		ویژگی و طبقه
		مرد	زن	
۵۵/۴۳	۴۹۰	مرد		جنسیت
۴۴/۵۷	۳۹۴	زن		
۶۸/۶۳	۱۴۰	مرد	ورزشکار	گروه های ورزشی
۳۱/۳۷	۶۴	زن		
۵۱/۴۷	۳۵۰	مرد	غیرورزشکار	
۴۸/۵۳	۳۳۰	زن		

3. General Health Questionnaire
4. Goldberg & Hiller

سایر نتایج نشان دادند که از میان فعالیت‌های مهم فراغتی در طول سال بر اساس مقیاس پنج ارزشی ($\min=1, \max=5$)، ورزش کردن ($3/67$)، تماشای تلویزیون ($3/50$)، استفاده از کامپیوتر ($3/39$)، مطالعه غیر درسی ($3/25$)، فعالیت‌های مذهبی ($3/20$)، در جایگاه اول تا پنجم کل سالمندان قرار داشته‌اند که اولویت این فعالیت‌ها به تفکیک سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار در جدول زیر مشاهده می‌شود.

جدول ۲. فعالیت‌های فراغتی جاری سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار

غیر ورزشکاران		ورزشکاران		
میانگین	فعالیت	میانگین	فعالیت	اولویت
$\bar{X}=3/56$	تماشای تلویزیون	$\bar{X}=3/78$	ورزش کردن	۱
$\bar{X}=3/51$	ورزش کردن	$\bar{X}=3/37$	تماشای تلویزیون	۲
$\bar{X}=3/43$	کار با رایانه	$\bar{X}=3/29$	کار با رایانه	۳
$\bar{X}=3/37$	فعالیت‌های مذهبی	$\bar{X}=3/23$	مطالعه غیر درسی	۴
$\bar{X}=3/26$	مطالعه غیر درسی	$\bar{X}=3/14$	فعالیت‌های مذهبی	۵
$\bar{X}=3/13$	هم‌صحبتی با دوستان	$\bar{X}=3/14$	رفتن به سینما و تئاتر	۶
$\bar{X}=3/10$	شنیدن موسیقی	$\bar{X}=2/80$	هم‌صحبتی با دوستان	۷
$\bar{X}=2/98$	کارهای تحقیقی	$\bar{X}=2/80$	شنیدن موسیقی	۸
$\bar{X}=2/84$	قدم زدن و گردش کردن	$\bar{X}=2/65$	دیدار اقوام	۹
$\bar{X}=2/82$	رفتن به سینما و تئاتر	$\bar{X}=2/59$	کارهای تحقیقی	۱۰

میانگین فعالیت‌های فراغتی بر اساس مقیاس ۵ ارزشی ($\min=1, \max=5$) توسط سالمندان نمره‌گذاری شده و میانگین امتیازات در هر فعالیت با تقسیم مجموع نمرات بر تعداد آزمودنی‌ها بدست آمده است.

اما بررسی فعالیت‌های مورد علاقه فراغتی در طول سال تحصیلی نشان داد که ورزش کردن، مطالعه غیر درسی، کار با رایانه، سیاحت و زیارت، کارهای تحقیقی در جایگاه اول تا پنجم هر دو گروه سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار قرار دارد. هم‌چنین نیازهای ورزشی گزارش شده نشان داد رشته‌های ورزشی فوتبال، پیاده روی، دویدن، بسکتبال، رزمی، شنا، بدنسازی، بیشترین سهم از نیازهای فعالیت ورزشی را به خود اختصاص داده‌اند.

جدول ۳. رشته‌های ورزشی مورد علاقه سالمندان

اولویت	ورزشکاران	میانگین امتیاز	غیر ورزشکاران	میانگین امتیاز
۱	فوتبال	$\bar{X}=4/19$	پیاده روی	$\bar{X}=3/71$
۲	رزمی	$\bar{X}=3/70$	فوتبال	$\bar{X}=3/67$
۳	بسکتبال	$\bar{X}=3/68$	بسکتبال	$\bar{X}=3/66$
۴	دویدن	$\bar{X}=3/46$	شنا	$\bar{X}=3/49$
۵	پیاده روی	$\bar{X}=3/31$	بدنسازی	$\bar{X}=3/40$
۶	ایروبیک	$\bar{X}=3/26$	والیبال	$\bar{X}=3/32$
۷	والیبال	$\bar{X}=3/24$	رزمی	$\bar{X}=3/27$
۸	شنا	$\bar{X}=3/10$	ایروبیک	$\bar{X}=2/82$
۹	شطرنج	$\bar{X}=3$	دوچرخه سواری	$\bar{X}=2/73$
۱۰	کشتی	$\bar{X}=2/93$	اسب سواری	$\bar{X}=2/63$

بررسی موانع ورزشی سالمندان نشان داد که مشغله زیاد، تنبلی و بی‌حوصلگی، نبود امکانات لازم از جمله موانع موجود ذکر شده- اند.

در مورد میزان رضایت سالمندان از نحوه گذران اوقات فراغت نیز نتایج نشان داد که ۳۶/۶ درصد سالمندان هیچ، ۲۸/۱ درصد به میزان کم، ۲۲/۳ درصد تقریباً، تنها ۱۲/۹ درصد به میزان زیاد و خیلی زیاد از نحوه گذراندن اوقات فراغت خود رضایت داشتند و در مقایسه سلامت روانی سالمندان با توجه به آزمون آماری U من- ویتنی، نتایج پژوهش نشان داد که بین مقیاس‌های سلامت روانی سالمندان ورزشکار در مقایسه با سالمندان غیر ورزشکار اختلاف معنی‌داری وجود دارد ($p < 0/01$) به نحوی که سالمندان ورزشکار از سلامت روانی بهتری در این مقیاس‌ها، نسبت به سالمندان غیر ورزشکار برخوردار می‌باشند. نمودارهای میزان تفاوت- های معنادار را نشان می‌دهند.

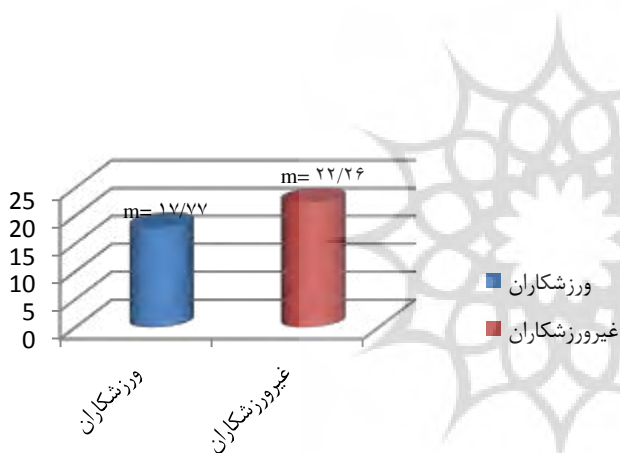
جدول ۴. آماره‌های مربوط به مقایسه سلامت روانی و مقیاس‌های آن بین سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار

سطح معنی داری	Z	غیر ورزشکاران		ورزشکاران		مقطع تحصیلی شاخص‌های روانی
		میانگین رتبه	میانگین	میانگین رتبه	میانگین ن	

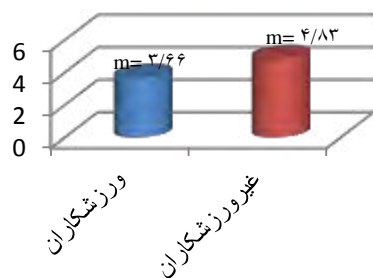
۰/۰۰۱*	-۴/۱۱	۳۱۹/۴۴	۲۲/۲۶	۲۵۴/۲۶	۱۷/۷۷	سلامت روانی
۰/۰۰۱*	-۳/۸۰	۳۱۶/۵۷	۴/۸۳	۲۶۰/۴۹	۳/۶۶	علائم جسمانی
۰/۰۰۶*	-۲/۷۷	۳۱۱/۴۷	۵/۳۴	۲۷۰/۳۸	۴/۴۸	اضطراب و اختلال خواب
۰/۰۰۱*	-۴/۲۷	۳۲۰/۱۰	۸/۳۲	۲۵۶/۹۹	۶/۹۶	اختلال در کارکرد اجتماعی
۰/۰۰۳*	-۲/۹۳	۳۱۲/۵۹	۳/۳۶	۲۶۹/۸۳	۲/۴۰	افسردگی

میانگین پایین‌تر بیانگر سلامت روانی بیشتر است.

* سطح معنی داری $p < 0/01$

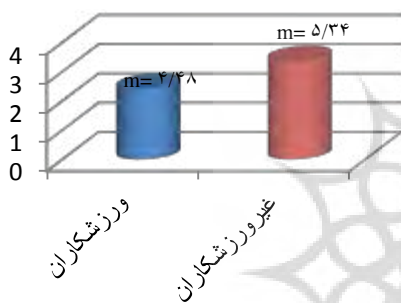


نمودار ۱ مقایسه میزان سلامت روانی سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار



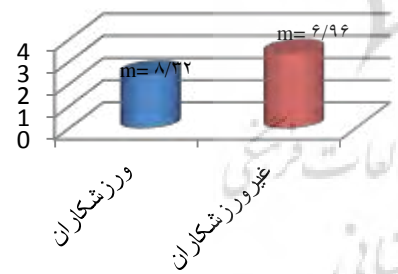
ورزشکاران
غیرورزشکاران

نمودار ۲ مقایسه وضعیت جسمانی سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار



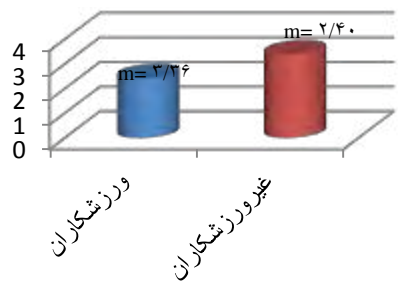
ورزشکاران
غیرورزشکاران

نمودار ۳ مقایسه اضطراب و اختلال در خواب سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار



ورزشکاران
غیرورزشکاران

نمودار ۴ مقایسه میزان اختلال در کارکرد اجتماعی سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار



ورزشکاران
غیرورزشکاران

نمودار ۵ مقایسه میزان افسردگی سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار

بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام این تحقیق مقایسه سلامت عمومی در سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار در دوره همه گیری کرونا بود. ارزیابی های این تحقیق نشان داد که میانگین ساعت فراغت سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار روزانه ۳-۴ ساعت بود و اوقات فراغت گزارش شده در حد مناسبی قرار داشته است و در طولانی مدت می توان برنامه ریزی مناسب را برای وضعیت جسمانی، روحی و روانی بهتر سالمندان اجرا کرد.

سالمندان در ساعات فراغت خود فعالیت های مختلفی را انجام می دهند که به ترتیب از بیشترین تا کمترین اولویت انتخابی برای سالمندان ورزشکار شامل ورزش کردن، تماشای تلویزیون، کار با رایانه، مطالعه غیر درسی، فعالیت های مذهبی می باشد و برای سالمندان غیر ورزشکار؛ تماشای تلویزیون، ورزش کردن، کار با رایانه، فعالیت های مذهبی، مطالعه غیر درسی را شامل می شود که در مقایسه با ورزشکاران تماشای تلویزیون در اولویت اول و ورزش کردن در اولویت دوم فراغتی آن ها قرار دارد و فعالیت های مذهبی نیز در اولویت بهتری از مطالعه غیر درسی قرار دارد.

طبق نتایج، ورزش در اولویت اول اکثر سالمندان می باشد که این مطلب نشان دهنده علاقه سالمندان به انجام ورزش در اوقات فراغت است. ماهیت کم تحرک بودن دوران سالمندی در ترکیب با گرایش زیاد به سمت فعالیت های روزانه و هم چنین آگاهی از مزایای فعالیت بدنی و ورزش در بین سالمندان که خود را در معرض فقر حرکتی ادراک می کنند می تواند عامل به وجود آمدن چنین توزیعی در نمونه مورد مطالعه بوده باشد. امروزه تماشای تلویزیون نیز به یکی از رویکردهای غیرفعال فراغتی همه اقشار مختلف مردم جهان بدل گشته است در تحقیقات مختلف مشاهده می شود که اغلب سالمندان تماشای تلویزیون را به عنوان یکی از اولویت های اول تا سوم خود انتخاب کرده اند. سیاحت و زیارت از دیگر فعالیت های مورد علاقه سالمندان می باشد. این گونه فعالیت ها در زمان اوقات فراغت با توجه به تنوع و مفرح و جذاب بودن، موجب می گردد تا هم ورزشکاران و هم غیر ورزشکاران به نوعی به این فعالیت ها بپردازند.

بررسی موانع ورزشی سالمندان نشان داد که مشغله زیاد، تنبلی و بی حوصلگی، نبود امکانات لازم از جمله موانع موجود در دو گروه سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار ذکر شده است که نتایج این پژوهش با نتایج کورینک و همکاران^۱ (۲۰۱۹)، ایوانز و همکاران^۲ (۲۰۱۸) همخوانی دارد. در سایر پژوهش ها نیز ضعف برنامه ریزی، عدم توفیق مسئولان و کمبود اماکن و امکانات، را نیز از جمله موانع موجود ذکر کرده اند. در تبیین همخوانی می توان گفت که نداشتن فعالیت جسمانی در اوقات فراغت اساساً تحت تأثیر عوامل فردی قرار دارد و به سرمایه گذاری اجتماعی وابسته نیست و در این خصوص بی علاقهی را مهم ترین مانع در ورزش می توان نام برد. با بررسی نتایج این پژوهش و سایر پژوهش ها، می توان دریافت که شرکت در فعالیت های ورزشی می تواند لزوماً وابسته به امکانات نباشد و افزایش انگیزه فردی، گسترش فضاهای روباز و تغییرات محیطی در فضای موجود می تواند تا حد قابل ملاحظه ای کارساز باشد. به نظر می رسد افراد بزرگسالی که در محیط هایی با فضای متنوع و وسیع زندگی می کنند برای ورزش کردن وابستگی

¹ Korinek

² Evans

کمتری به تجهیزات ورزشی دارند، از این رو، این فضاها برای گسترش و ارتقاء شیوه زندگی فعال و توسعه محیط‌های باز یک نیاز مبرم است. از طرف دیگر نبود امکانات و تاسیسات، نداشتن برنامه در زندگی، نداشتن تفکر تفریحی، مشغله زیاد، مشکلات اقتصادی از جمله مهم‌ترین علل عدم استفاده مطلوب سالمندان از اوقات فراغت بود.

هم‌چنین نتایج تحقیق نشان داد که اکثر سالمندان از اوقات فراغت خود راضی نبودند (۳۶/۶ درصد) یا به میزان کم (۲۸/۱ درصد) رضایت داشتند.

با توجه به نتایج بررسی انگیزه‌های مشارکت در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت که بیشترین سهم مربوط با انگیزه‌های کسب نشاط و احساس لذت، تناسب اندام و حفظ تندرستی و احساس قدرت، کاهش فشارهای روانی بوده است، لازم به ذکر است که در این رابطه بین اولویت‌های انتخابی سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوتی مشاهده نشده است. نتایج این تحقیق با یافته‌های لیو و همکاران (۲۰۱۹) و چاندارا و همکاران (۲۰۱۸) همخوانی دارد. می‌توان علت این همخوانی را این‌گونه استدلال کرد که انگیزه مشارکت در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت را به ترتیب سلامتی و تندرستی و مزایای درمانی، تناسب اندام و آمادگی بدنی و کاهش فشارهای روانی و لذت و تفریح است و با توجه به نتایج تحقیق حاضر و نتایج تحقیقاتی که ذکر شد می‌توان چنین عنوان کرد که دیدگاه سالمندان مورد مطالعه در پرداختن به ورزش صرفاً به جهت پر کردن اوقات فراغت نمی‌باشد بلکه منافع فزون بر یک فعالیت فراغتی را در بر می‌گیرد.

با توجه به اهمیت فعالیت بدنی و ورزش در غنی‌سازی و پر کردن اوقات فراغت، تحقیق حاضر با تاکید بیشتر بر رویکرد ورزشی، اوقات فراغت سالمندان را مورد بررسی قرار داد. تجزیه و تحلیل‌های صورت گرفته در این خصوص نشان داد که رشته‌های فوتبال، پیاده‌روی، رزمی، بسکتبال، شنا و دویدن آرام، بیشترین نیازهای ورزشی گزارش شده توسط سالمندان را تشکیل می‌دهد. از یافته‌های فوق چنان بر می‌آید که گرایش به ورزش‌های تأثیرگذار در سیستم‌های فیزیولوژیکی در حد قابل توجهی قرار دارد.

اولین نتیجه‌گیری از اوقات فراغت در سالمندان، دستیابی به آموزش و آسایش و جبران صدمات جسمی و روانی است و نبودن برنامه‌های مفید برای سپری کردن این اوقات، زمینه را برای درهم‌ریزی بهداشت روانی افراد و بروز بسیاری از انحراف‌ها و مفاسد اجتماعی فراهم می‌آورد و از طرفی سالمندان با هدف حفظ آمادگی جسمانی و تعادل روانی و مورد قبول قرار گرفتن در اجتماع، به ورزش می‌پردازند.

یافته‌های این پژوهش نشان داد که سالمندان ورزشکار در همه مقیاس‌های سلامت روانی از سلامت روانی بهتری نسبت به سالمندان غیر ورزشکار برخوردارند. نتایج این یافته، با نتایج بسیاری از پژوهش‌های انجام شده در مورد تأثیر فعالیت ورزشی روی سلامت عمومی همخوانی دارد. به نظر می‌رسد که فعالیت بدنی از هر شکل می‌تواند در حفظ و تامین سلامت روانی نقش داشته باشد و فعالیت بدنی و ورزش در ارتقای بهداشت روانی، کاهش افسردگی، افزایش بهزیستی، سلامت روانی و اجتماعی، اعتماد به نفس خودباوری و خودیابی اثر دارد. سالمندان ورزشکار که به طور منظم فعالیت بدنی از قبیل راه رفتن، آهسته دویدن، شنا، ایروبیک یا بازی در تیم‌های ورزشی با شدت‌های مختلف انجام می‌دهند احتمال بیشتری دارد قادر به انجام کارهای خسته کننده در یک دوره طولانی‌تر نسبت به سالمندان غیر ورزشکار داشته باشند که این امر می‌تواند ناشی از پاسخ‌های انطباقی بدن در نتیجه ورزش منظم باشد که موجب افزایش فعالیت امواج آلفای مغز، ترشح بتا اندروفین و ایجاد آرامش می‌شود.

به طور کلی، ورزش می‌تواند نقش مؤثری را در بهبود وضع زندگی این قشر ایفا نموده و بر کارایی و اثربخشی آنان بیفزاید که این امر در طولانی مدت موجبات توسعه پایدار کشور را فراهم خواهد آورد. بنابراین افزایش انگیزه از طریق فرهنگ‌سازی و ارتقاء آگاهی عمومی نسبت به فواید فعالیت جسمانی می‌تواند به عنوان یکی از گزینه‌های گسترش ورزش سالمندی مطرح باشد، کاری که شاید تاکنون به طور جدی مورد توجه قرار نگرفته است.

تقدیر و تشکر

بدین وسیله نویسندگان این مقاله بر خود لازم می‌دانند از کلیه سالمندانی که در این پژوهش همکاری داشتند، قدردانی نمایند. شایان ذکر است که هیچ‌گونه تعارض منافی از نویسندگان این تحقیق گزارش نشده است.



منابع:

- Attari, B., Monirpour, N., Zargham Hejabi, M. (2019). The relationship of happiness with selfacceptance, appreciation and forgiveness in the elderly: the role of mediating selfempowerment, *Journal of Aging Psychology*. 4 (3): 197-211:[Persian].
- Bakhshalipour V, Khodaparast Sareshkeh S. (2020). The effect of physical activity on sleep and quality of life of inactive elderly men. *cjhaa.4(2):56- 5*.
- Bakhshalipour V, Sareshkeh S K, Zivdar Z, Touba N.(2016). The comparison of mental health between male athlete and non-athlete students in Islamic Azad University Branches of Guilan Province. *Sport Scientific and Practical Aspects*. 13(2), 25-9.
- Bakhshalipour, v., sareshkeh, s., moghadam m k, kazemi m f. (2016). the effect of a moderate-intensity aerobic training program on the sleep quality, bmi, and weight in non-active people with type 2 diabetes. *sport scientific & practical aspects*.13(1), 14-26.
- Chandra Prabha S, and Prabhat Chand. (2018). Towards a new era for mental health. *The Lancet*. 1495-1497.
- Evans Teresa M. (2018). Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nature biotechnology*. 14(2) 282-284.
- Greenberg, N. (2020).Mental health of health-care workers in the COVID-19 era. *Nature Reviews Nephrology*. 1-2.
- Jędrzejuk D., Milewicz A., Arkowska A., Mieszczanowicz U., Chudek J., Zdrojewski T. (2015). Endocrine and metabolic disorders in aging women. *frontiers in gynecological endocrinology*: Springer; 137-141.
- Kalashi M, Karimi pashaki H, Khodaparast S, Bakhshalipour V. (2020). Relationship Between Social Capital Indicators and General Health of the Inactive Elderly. *cjhaa*. 5(1):45-52.
- Kalashi, M., Khodaparast, S., Bakhshalipour, V. (2020).The Relationship between Social Capital and the Quality of Life among Inactive Elderly. *JHC*. 22 (3) :236-244
- Korinek K, Teerawichitchainan B, Zimmer Z, Brindle E, Nguyen T K C, Nguyen H M, Tran K T. (2019). Design and measurement in a study of war exposure, health, and aging: protocol for the Vietnam health and aging study. *BMC public health*. 19(1), 1-11.
- Liu H, Zhang Y, Burgard S A, Needham B L. (2019). Marital status and cognitive impairment in the United States: evidence from the National Health and Aging Trends Study. *Annals of epidemiology*. 38, 28-34.
- Liu X, et al. (2019). How Physical Exercise Level Affects Sleep Quality? Analyzing Big Data Collected from Wearables. *Procedia Computer Science*. V 155, Pages 242-249.
- McGrath, R P., Kraemer, W J. Al Snih, S. Peterson, M D. (2018). Handgrip strength and health in aging adults. *Sports medicine*. 48(9), 1993-2000.
- O'malley, K., Vinson, L., Pless Kaiser, A., Sager, Z., Hinrichs, K. (2020). Mental health and aging veterans: How the Veterans Health Administration meets the needs of aging veterans. *Public Policy & Aging Report*. 30(1), 19-23.
- Shatte, Adrian BR, Delyse M. (2019). Hutchinson, and Samantha J. Teague. Machine learning in mental health: a scoping review of methods and applications." *Psychological medicine*. 1426-1448.
- Smith, R J., Lehning, A J., Kim, K. (2018). Aging in place in gentrifying neighborhoods: Implications for physical and mental health. *The Gerontologist*. 58(1), 26-35.
- Yeghaneh, B., einalia J., charaghi M., eskandari shahraki Z. (2019). Evaluation of quality of life and vulnerability components of elderly women in rural areas Case study: Zanjan city. *joge*. 3 (4) :71-80 URL: <http://joge.ir/article-1-280-fa.html>[Persian].

Comparison of general health in elderly athletes and non-athletes during the corona epidemic

Vahid Bakhshalipour¹, Siavash Khodaparast^{2*}

1. Lecturer at Payame Noor University Gilan

2. Department of Physical Education and Sport Science, Lahijan Branch, Islamic Azad University, Guilan, Lahijan., I.R.Iran

Abstract:

The aim of this study was to Comparison of general health in elderly athletes and non-athletes during the corona epidemic. The statistical method for determining the relationship between variables, Spearman correlation coefficient and group comparison was Mann-Whitney U test. 884 elderly constituted the statistical population of the research. 680 elderly non-athletes and 204 elderly athletes were selected as a statistical sample. A 28-item standard public health questionnaire (GHQ) and a researcher-made leisure questionnaire were used to collect data. Mann-Whitney test was performed. The results showed that the average leisure time of the elderly was 3 to 4 hours per day, which in terms of time spent exercising, watching TV, using a computer, extracurricular study, and religious activities, respectively. There is a significant difference between the favorite leisure activities of the elderly athletes and non-athletes in activities such as sports, radio and listening to music. Also, by comparing the mental health of the elderly, the results showed that student-athletes in all mental health scales have better mental health than non-athlete elderly. Participation of the elderly in leisure sports activities to have better mental health should be a priority for those involved.

Keywords: Elderly, Leisure, Mental health, Corona epidemic

* Correspondence: s.khodaparast@yahoo.com