

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



PROPOSAL

پروپوزال

مركز آموزش  
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

کارگاه آنلاین  
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی



مركز آموزش  
روش تحقیق و مقاله نویسی علوم انسانی

کارگاه آنلاین  
روش تحقیق و مقاله نویسی علوم انسانی



ISI  
Scopus

مركز آموزش  
آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترکیه های جستجو

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترکیه های جستجو



## مقایسه سلامت روان سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر تبریز

شادی مجیدخواه<sup>۱</sup>، فاطمه عبدوی<sup>۲</sup>، پیمان هنرمند<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه تبریز؛ ۲. هیات علمی مدیریت ورزشی دانشگاه تبریز؛ ۳. دانشجوی

کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی دانشگاه تهران

آدرس ایمیل نویسنده مسئول: Sh.majidkhan@yahoo.com

**مقدمه:** در حال حاضر در همه جوامع، سالمندی به عنوان مسئله مهم جهانی مطرح است. هم‌اکنون تعداد افراد ۶۰ ساله به بیش از ۸۰۰ میلیون نفر می‌رسد. پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد که این رقم در سال ۲۰۵۰ به بیش از دو میلیارد نفر افزایش می‌یابد. سالمندان با چالش‌های بهداشتی خاصی مواجه هستند و سالمندی همه ابعاد اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و روانی را در بر می‌گیرد. سلامت روانی مناسب در افراد مسن به همان اندازه سلامت جسمانی اهمیت دارد و مشکلات روحی-روانی در سنین بالا باید با همان جدیت مشکلات جسمی، پیگیری و درمان شود (۱). مارکز و گاراجی (۲۰۰۹) در تحقیقی نشان دادند که ورزش، وسیله‌ای مناسب جهت افزایش رضایت از زندگی، نشاط و شادابی می‌باشد. همچنین ورزش با افزایش توانایی حرکتی در سالمندان باعث افزایش سلامت جسمانی و روانی آنان می‌شود و در پیشگیری از اختلالات روانی موثر است (۲). به منظور بهبود و ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان به عنوان قشر آسیب پذیر جامعه، توجه به تمام ابعاد وجود آنان ضروری است. آگاهی از وضعیت سلامت روان سالمندان دستیابی به نیازهای واقعی آنان را میسر می‌سازد و برنامه‌ریزی را جهت افزایش سلامت روان آنان امکان‌پذیر می‌سازد. بنابراین هدف از این تحقیق بررسی سلامت روان سالمندان ورزشکار و غیرورزشکار شهر تبریز می‌باشد.

**روش شناسی:** پژوهش حاضر توصیفی تحلیلی است و جامعه آماری کلیه سالمندان شهر تبریز است که تعداد ۱۵۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند که شامل ۷۷ نفر ورزشکار و ۷۳ نفر غیر ورزشکار بودند. ابزار مورد استفاده، پرسشنامه سلامت عمومی GHQ-28، شامل ۴ عامل علائم جسمانی، علائم اضطرابی، اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و علائم افسردگی می‌باشد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون t مستقل استفاده شد ( $P < 0/05$ ).

**نتایج:** نتایج نشان داد که میانگین نمره سلامت روانی سالمندان ورزشکار ۱۶/۷۳ و غیرورزشکار ۲۷/۴۵ می‌باشد که این تفاوت از نظر آماری معنادار بوده ( $P < 0/05$ ) و نشان می‌دهد که وضعیت سلامت روانی سالمندان ورزشکار با اختلاف معناداری بهتر از سالمندان غیرورزشکار می‌باشد. سالمندان ورزشکار در دیگر مقیاس‌های فرعی «علائم جسمانی»، علائم اضطراب و اختلال خواب، علائم کارکرد اجتماعی و علائم افسردگی « میانگین نمره کمتری داشتند که این نشان‌دهنده وضعیت بهتر است ( $P < 0/05$ ).

**بحث و نتیجه گیری:** تحلیل نتایج، نشان دهنده تاثیر فعالیت‌های بدنی در بهبود سلامت روان سالمندان است. با توجه به اینکه دنیا در حال پیرشدن است و ایران نیز با این پدیده روبه رو خواهد شد، سازمان‌ها باید برنامه‌ریزی منسجم و موثری در این خصوص داشته باشند و ورزش و فعالیت‌های بدنی باید به عنوان یک اصل مهم در زندگی افراد سالمند مورد توجه قرار گیرد و از آن به عنوان یک رویکرد ارزان و مناسب جهت پیشگیری و رفع اختلالات روانی در سالمندان استفاده شود.

**واژه‌های کلیدی:** سلامت روان، سالمندان، ورزش

منابع:

1. Yasamy M, Dua T, Harper M, Saxena S. Mental Health of Older Adults, Addressing. A GROWING CONCERN. World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse. 2014
2. Marquez s, Garatachea N. Feelings of well-being in elderly people: relationship to physical activity and physical function. 2009. available: <http://www.elsevier.com/locate/archger>

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



PROPOSAL  
پروپوزال

پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

دکتره تهرانی

کارگاه آنلاین  
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی



روش تحقیق و مقاله نویسی علوم انسانی

دکتره تهرانی

کارگاه آنلاین  
روش تحقیق و مقاله نویسی علوم انسانی



ISI  
Scopus

آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو

دکتره تهرانی

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو