

## عنوان مقاله:

بازی و ورزش ویژه سالمندان (مقاله مروری)

## محل انتشار:

هفتمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسنده:

رها برهمند - دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

با توجه به افزایش جمعیت سالمندی در ایران، سبک زندگی سالمندان، نیازمند تحولی بنیادین است. ورزش یکی از عوامل موثر در تغییر سبک زندگی این گروه سنی، به شمار می آید. اغلب سالمندان از مشارکت در فعالیت های ورزشی خودداری می کنند. تلفیق بازی و ورزش می تواند انگیزه ای برای مشارکت آن ها در فعالیت فیزیکی به حساب آید. هدف از انجام این تحقیق بررسی زمینه بازی و ورزش ویژه سالمندان بود. تحقیق حاضر با استفاده از روش کتابخانه ای انجام پذیرفت. جمع آوری منابع با استفاده از موتورهای PubMed، Science direct، Google Scholar، صورت گرفت. یافته های مقالات موردبررسی نشان دادند که تلفیق بازی و ورزش، نقش مهمی در مشارکت سالمندان در فعالیت های ورزشی داشته است. مشارکت سالمندان در بازی و ورزش نیازمند تغییرنگرش سالمند و جامعه است. بازی و ورزش باعث توانبخشی و بهبود شرایط سالمندان شده است. انتخاب بازی ها توسط سالمندان وابسته به تجربیات قبلی و اولویت های فرهنگی آنها است. در تحقیقات فعلی، بازی های دیجیتال بیشتر از بازی های محیطی موردبررسی قرار گرفته اند. سالمندان در مواجهه با فناوری و بازی های ورزشی دیجیتال، در ابتدا مقاومت می کنند، از این رو آموزش صحیح و مکرر به آن ها، می تواند در مشارکت سالمندان تاثیرگذار باشد. یافته های دیگری نیز نشان دادند که با مشارکت سالمندان در این فعالیت ها، میزان استرس کاهش می یابد و اعتماد به نفس سالمندان و شرایط عمومی آنها بهبود می یابد. پیشنهاد می گردد که طراحی بازی های دیجیتال و محیطی، متناسب با شرایط و نیازهای سالمندان صورت گیرد و زمینه لازم برای تغییر نگرش سالمندان و جامعه، پیرامون بازی و ورزش و استفاده از تکنولوژی، فراهم گردد. آموزش و آگاهی سازی کافی در مورد فواید ورزش و بازی و سبک زندگی سالم در اختیار سالمندان قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می گردد که در این حوزه تحقیقات بیشتری صورت گیرد و در کشور ایران نیز بازی هایی متناسب با فرهنگ و توانمندی سالمندان برای آنها طراحی و اجرا گردد.

## کلمات کلیدی:

بازی و ورزش، سالمندان، سبک زندگی، سالمند توانمند، اوقات فراغت

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1371225>

