

## عنوان مقاله:

بررسی ارتباط سطح فعالیت جسمانی سالمندان با نگرش به عوامل تسهیل کننده آن

## محل انتشار:

اولین کنگره بین المللی مراقبت های تسکینی و حمایتی در سالمندان (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

## نویسندگان:

معصومه حسینیان - مرکز تحقیقات پرستاری تروما، دانشگاه علوم پزشکی کاشان

نگین مسعودی علوی - مرکز تحقیقات پرستاری تروما، دانشگاه علوم پزشکی کاشان

سوفیا اصالت منش - مرکز تحقیقات پرستاری تروما، دانشگاه علوم پزشکی کاشان

## خلاصه مقاله:

مقدمه: یکی از برنامه های زیربنایی بهداشت عمومی که در سلامت عمومی نقش به سزایی دارد انجام فعالیت جسمانی مناسب است که توجه به آن با روند روبه رشدی همراه بوده است. به عنوان مهمترین مولفه سالمندی سالم از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت داشتن سطح مطلوبی از فعالیت جسمانی از اهمیت بالایی برخوردار است که باید تا زمان مرگ در افراد حفظ گردد. فعالیت جسمانی به عنوان هر حرکتی که بدن توسط عضلات اسکلتی که با افزایش مصرف کل انرژی روزانه همراه است تعریف می گردد که در دوران سالمندی این فعالیت ها شامل فعالیت در محیط کار، مراقبت از خود، کارهای خانه، حمل و نقل و فعالیت های اوقات فراغت است. انجام منظم فعالیت جسمانی در تناسب ظاهری بدن و ارتقای تعادل بدن، بهبود قدرت عضلانی و سلامت عملکرد روانی موثر می باشد و برای کمک به رشد و توسعه مطلوب سلامتی، کاهش چاقی و حفظ سلامت اجتماعی ضروری است. از اثرات دیگر آن در سالمندان افزایش اعتماد به نفس، بهبود نگرش ها و تصویر ذهنی از خود، لذت بردن از تحرک، کاهش استرس و افسردگی می باشد. مواد و روش ها: این مطالعه از نوع توصیفی مقطعی است. تعداد نمونه بر اساس فرمول کوکران و مطالعات قبلی ۴۰۰ نفر از سالمندان بالای ۶۰ سال شهر کاشان است که به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند و از لحاظ اطلاعات دموگرافیک و پرسشنامه تعیین سطح فعالیت جسمانی سالمندان مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶، آمار توصیفی و آزمون های پییرسون و کای اسکوار و رگرسیون خطی در سطح معنی داری  $p < 0.05$  تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها: از نمونه های این مطالعه ۲۳۷ نفر ۲ / ۵۹ درصد زن بودند. میانگین سن جامعه پژوهش ۶۷ / ۶ ± ۸ سال بود. متوسط انرژی مصرفی در فعالیت جسمانی سالمندان شهر کاشان ۳۶۴ / ۲۱ ± ۳۲۶ بر حسب متابولیک اکسی والان ساعت / هفته بود. از کل سالمندان مورد بررسی ۲۰ نفر ۵ درصد در سطح فاقد هرگونه فعالیت جسمانی، ۳۲۰ نفر ۸۰ درصد در سطح فعالیت جسمانی کم، ۵۹ نفر ۸ / ۱۴ درصد در سطح فعالیت جسمانی متوسط و ۱ نفر ۲ / ۰ درصد در سطح فعالیت جسمانی شدید بودند. نتیجه گیری: سطح فعالیت جسمانی توسط طیف وسیعی از متغیری های روانی، اجتماعی، فرهنگی و فردی و جسمانی تعیین می شود که با شناسایی عوامل دخیل در ارائه ی برنامه های آموزشی و فرهنگی میتوان چارچوب آن را منسجم تر و بهتر نمود شناسایی عوامل تسهیل کننده فعالیت جسمانی با آنچه که در سایر گروه ها است متفاوت تر است. این عوامل در این گروه در چارچوب برنامه های ارتقای سلامت می بایست ارائه گردد؛ اما این نکته را نباید فراموش نمود که رفتارهای سلامتی بازتابی از الگوهای رفتاری در سنین قبل است؛ از این رو توجه به دوره های قبل از سالمندی از اهمیت فراوانی برخوردار است.

## کلمات کلیدی:

فعالیت فیزیکی، سالمند، کاشان، تسهیل کننده، نگرش.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1858092>

