

عنوان مقاله:

شناسایی عوامل موثر بر پایداری به تمرین در زنان سالمند

محل انتشار:

نهمین کنگره انجمن روان شناسی ایران؛ با تاکید بر "روان شناسی و مسائل اجتماعی" (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

صابر مهري - گروه روان شناسی ورزشی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

زهرا پورآقایی اردکانی - گروه رفتارحرکتی و روان شناسی ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

تمرین جسمانی و فعالیت بدنی در سالمندان اهمیت بسیاری دارد و باعث بهبود کیفیت زندگی آن ها می شود. اما یکی از چالش های اساسی در این رابطه، پایداری به تمرین است. در این مقاله، عوامل موثر بر پایداری به تمرین در زنان سالمند بررسی می شود. برای جمع آوری داده ها، از روش پژوهش کیفی با استفاده از مصاحبه های عمقی با ۲۰ زن سالمند استفاده شد. تحلیل داده ها با استفاده از تکنیک تحلیل محتوا صورت گرفت. نتایج این مطالعه نشان داد عوامل موثر بر پایداری زنان سالمند به تمرین شامل عوامل فردی، عوامل اجتماعی و عوامل محیطی است. شناخت عوامل موثر بر پایداری زنان سالمند به تمرین، می تواند در طراحی برنامه های تمرینی مناسب و افزایش پایداری آن ها به تمرین کمک کند. از آنجا که تمرین جسمانی در سالمندان نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی و سلامت دارد، توصیه می شود با توجه به عوامل موثر بر پایداری زنان سالمند برنامه های تمرینی طراحی و اجرا شده تا سالمندان برنامه های تمرینی را به زودی رها نکنند و از اثرات طولانی مدت برنامه های تمرین جسمانی بهره مند شوند. علاوه بر آن شهرداریها و مسوولین ساخت حفظ و نگهداری فضاهای ورزشی فضاهایی را برای تمرینات ورزشی سالمندان اختصاص دهند و یا در طراحی فضاهای شهری این امر مورد توجه قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

پایداری به تمرین، روش پژوهش کیفی، روش تحلیل مضمون (تماتیک)، زنان سالمند

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2010574>

