

## به نام خدا

### نقش ورزش‌های خانگی در تناسب فیزیکی، فعالیت روزمره زندگی و وضعیت تعادل در سالمندان

نویسنده: دکتر فاطمه شیرازی

استادیار، عضو هیات علمی مرکز مراقبت‌های روان جامعه نگر، گروه داخلی جراحی، دانشکده پرستاری و مامایی حضرت فاطمه (س)، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

میزان امید به زندگی به دلیل پیشرفت‌هایی که در علم پزشکی و بهداشت بوده است از سال ۲۰۰۰ تا کنون به میزان ۵ سال افزایش پیدا کرده است. براساس آمار سازمان بهداشت جهانی در حال حاضر ۸/۵٪ از جمعیت جهان را سالمندان تشکیل که این میزان در سال ۲۰۵۰ به ۲۰٪ افزایش پیدا خواهد کرد (۱). به همین دلیل بسیاری از کشورها در حال اتخاذ سیاست‌های در جهت بهبود سلامتی و عدم وابستگی سالمندان هستند. برخی از محققین معتقدند که سالمندی یک چالش بزرگ و همچنین یک شانس بزرگ برای جامعه در دهه‌های آینده می‌باشد. (۲). یکی از مشکلاتی که افزایش طول عمر به همراه دارد، کاهش عملکرد فیزیکی به دلیل تخریب سیستم اسکلتی و عضلانی می‌باشد که منجر به کاهش توانایی حفظ تعادل و نتیجتاً افزایش احتمال سقوط و افزایش وابستگی سالمندان در انجام فعالیت‌های روزانه و عدم رضایت از تناسب فیزیکی خود می‌شود (۳). نتایج تحقیقات حاکی از آن است که ۵-۳۳٪ از سالمندان دچار ضعف و ناتوانی می‌باشند، که این ضعف و ناتوانی می‌تواند سبب سقوط و وابستگی بیشتر فرد در انجام فعالیت‌های روزانه به دیگران شود (۴).

نتایج مطالعات نشان داده‌اند سالمندان زمانی احساس خودمختاری و خودکارآمدی دارند که بدون احساس خطر سقوط بتوانند فعالیت‌های روزمره زندگی خود را انجام داده و از تناسب فیزیکی بدن خود رضایت داشته باشند. در واقع تناسب فیزیکی در سالمندان بیانگر توانایی سالمندان برای انجام تمامی فعالیت‌های روزانه زندگی با قدرت و هوشیاری، بدون خستگی و با انرژی فراوان جهت لذت بردن از اوقات فراغت و روبه‌رو شدن

با حوادث غیرمنتظره است (۵). در این راستا انجام فعالیت‌های ورزشی که بتوانند از تخریب بیشتر سیستم عضلانی اسکلتی پیشگیری کنند، می‌توانند سبب افزایش رضایت فرد از تناسب فیزیکی خود شوند.

ورزش یکی از بهترین روش‌ها جهت بهبود تناسب فیزیکی، ارتقاء فعالیت‌های روزانه و بهبود تعادل می‌باشد. نتایج مطالعات حاکی از آن است که انجام ورزش‌های مختلف از جمله ورزش از طریق تکنولوژی، ورزش‌های گروهی و ورزش تای چی توانسته در حفظ سلامت، بهبود فعالیت روزمره زندگی، بهبود تعادل و تناسب فیزیکی افراد کمک‌کننده باشد. در این میان یک از ورزش‌هایی که میتواند جهت بهبود عملکرد فیزیکی مورد استفاده قرار گیرد، ورزش‌های خانگی می‌باشد. ورزش‌های خانگی به گروهی از ورزش‌ها مانند ورزش اتاگو، ورزش‌های کششی، تعادلی، مقاومتی و یا ورزش‌هایی که بر پایه صندلی انجام می‌شود، گفته می‌شود که فرد می‌تواند به‌تنهایی و یا به‌صورت گروهی در خانه انجام دهد (۶). این‌گونه ورزش‌ها اغلب برای سالمندان کم‌تحرک که در جامعه یا مراکز نگهداری سالمندان هستند، می‌تواند مفید واقع شود (۷). براساس مطالعات ورزش‌های خانگی نسبت به سایر ورزش‌های مبتنی بر گروه اثرات بهتری بر روی سالمندان داشته و سبب بهبود در عملکرد اجرایی و تعادلی در سالمندان دارای نقص تعادل می‌شود (۸). همچنین نتایج پژوهش‌های مختلف نشان داده است که ورزش‌های خانگی توانسته سبب بهبود در تناسب اندام سالمندان شود. در مطالعات دیگری هم سرعت، تعادل، قدرت عضلانی و میزان مسافت پیموده شده توسط مددجویان پس از استفاده از ورزش‌های خانگی مبتنی بر صندلی مورد بررسی قرار گرفته است. همچنین اثر این ورزش‌ها در بهبود وضعیت روانی سالمندان مورد سنجش قرار گرفته که نتایج این مطالعات حاکی از آن است که وضعیت ذهنی بیماران تغییرات منفی نداشته و در برخی از آنها حتی بهبود وضعیت شناختی هم مشاهده شده است (۹).

به طور کلی نتایج اکثر مطالعات بر اهمیت ورزش‌ها در سنین سالمندی تاکید ورزیده و روش‌های ورزشی ساده تر و کاربردی تر مانند ورزش‌های خانگی را به عنوان یک انتخاب پیش روی سالمندان، مراقبین آنها و همچنین اعضای تیم درمان قرار می‌دهد. تاثیر ورزش‌های خانگی در بهبود این متغیرها راهنمایی برای مراقبت از

سالمندان فراهم می‌کند تا در منازل یا حتی موسسه‌هایی که منابع و امکانات اقتصادی کافی برای استفاده از لوازم ورزشی گران‌قیمت موجود نمی‌باشد، با استفاده از روشهای ساده و کاربردی مانند ورزشهای خانگی مبتنی بر صندلی از کمترین امکانات، بیشترین بهره را ببرند. البته مطالعات بیشتر در خصوص میزان تبعیت از این نوع ورزشها و متغیرهای پیامد آن بایستی صورت گیرند.

۱. He W GD, Kowal P. . An Aging World 2015 [cited 2021].
۲. Bousquet J, Kuh D, Bewick M, Standberg T, Farrell J, Pengelly R, et al. Operational definition of Active and Healthy Ageing (AHA): A conceptual framework. *The journal of nutrition, health & aging*. 2015;19(9):955-60.
۳. Lloyd A, Kendall M, Starr JM, Murray SA. Physical, social, psychological and existential trajectories of loss and adaptation towards the end of life for older people living with frailty: a serial interview study. *BMC geriatrics*. 2۰۱۵-۱۰(۱)۱۶;۰۱۶
۴. Woo N, Kim SH. Sarcopenia influences fall-related injuries in community-dwelling older adults. *Geriatric nursing*. 2014;35(4):279-82.
۵. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*. 1985;100(2):126.
۶. ۲۰۱۹MAAAaDMc.
۷. Dorresteijn TA, Zijlstra GR, Ambergen AW, Delbaere K, Vlaeyen JW, Kempen GI. Effectiveness of a home-based cognitive behavioral program to manage concerns about falls in community-dwelling, frail older people: results of a randomized controlled trial. *BMC geriatrics*. 2016;16(1):1-11.
۸. Halse RE, Wallman KE, Dimmock JA, Newnham JP, Guelfi KJ. Home-Based Exercise Improves Fitness and Exercise Attitude and Intention in Women with GDM. *Medicine and science in sports and exercise*. 2015;47(8):1698-704.
۹. Floegel TA, Perez GA. An integrative review of physical activity/exercise intervention effects on function and health-related quality of life in older adults with heart failure. *Geriatric Nursing*. 2016;37(5):340-7.