

## ارزش حیاتی فعالیت های بدن بر کیفیت زندگی

پوهنوال داکتر عبدالحکیم حکمتی<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> عضو کادر علمی دانشکده طب دانشگاه بلخ

### چکیده

پیر شدن یا سالمندی حاصل فرسایش تدریجی ارگان های حیاتی به شمار می رود. کم تحرکی افراد پیری را مضاعف کرده و بر کیفیت زندگی آنان تأثیر دارد. بناً کیفیت زندگی یک ساختار ذهنی چند بُعدی است که سختی می توان تعریف نظام مند را ارائه نمود (pucci, etal, 2012: 170). فعالیت بدنی مزایای سلامت جسمانی را برای افراد فراهم نموده (An, etal, 2010) و افراد مسن در خطر می توانند از این برنامه های ورزشی مناسب سود ببرند (Mittaz, etal, 2019). این تحقیق با هدف تعیین ارتباط بین فعالیت های بدنی و کیفیت زندگی سالمندان انجام شده است. این مطالعه به صورت توصیفی- تحلیلی، مقطعی به روی ۱۲۰ بزرگسال طی سال ۱۴۰۲ صورت گرفت. نمونه پژوهش بر اساس فورمول کوکران به تعداد (۱۲۰) نفر در نظر گرفته شد و نمونه گیری به صورت تصادفی ساده تعیین شده است. برای جمع آوری داده ها از تکنیک پرسشنامه استفاده شده است. پرسشنامه ها بعد از توزیع دوباره جمع آوری و داده ها وارد نرم افزار SPSS 27 گردیده و تجزیه و تحلیل صورت گرفت. یافته های آمار توصیفی پاسخ دهندگان نشان می دهد که از جمله (۱۲۰) تن، (۸۰) تن مرد و (۴۰) تن زن می باشد. بر اساس سن (۷۰) تن در سنین ۶۰ الی ۷۰ سال، (۴۰) تن در میان سنین ۷۰ الی ۸۰ سال و (۱۰) تن در سنین بالاتر از ۸۰ سال قرار داشتند. از جمله پاسخ دهندگان (۱۱۵) تن متأهل و (۵) تن مجرد بوده که بر اساس تحصیلات (۴۰) باسواد و (۸۰) تن بی سواد گزارش شده است. در نتیجه افزایش کیفیت زندگی یکی از اهداف اولیه به منظور صحت مندی در میان همه بخصوص سالمندان بوده و اجرای تمرینات منظم توسط سالمندان می تواند به منظور مراقبت از افزایش تعادل بدو و کاهش خطرات ناشی از صدمات کمک کننده باشد. همچنین اجرای فعالیت بدنی می تواند اثرات متفاوتی روی قدرت عضلاتی، توانایی فرد در انجام کارهای روزانه، بدون وابستگی به دیگران و افزایش کیفیت زندگی داشته باشد.

**واژه های کلیدی:** عدم افسردگی، وضعیت جسمی، رضایت زندگی، کیفیت زندگی، سالمندان

## مقدمه

فواید تحرک و فعالیت های بدنی بر کسی پوشیده نیست؛ به نحوی زندگی بدون تحرک به عنوان یکی از عوامل خطر بالقوه اصلی امراض مزمن و مرگ و میر زودرس است. نداشتن فعالیت بدنی از نگرانی های امروزی سازمان جهانی صحت اعلام شده است. فعالیت بدنی در تمام سنین کیفیت زندگی را بهبود می بخشد؛ اما نوجوانی و جوانی، دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی است و عادات زندگی از قبیل روش منظم به طور طبیعی در این دوران شروع و ادامه پیدا می کند. نتایج پژوهش ها نشان می دهد که سبک زندگی کم تحرک در دوره نوجوانی به منزله عامل مستقل تهدیدکننده مشکلات مزمن صحت و کاهش کیفیت زندگی در سنین بالا دارد (موسوی و همکاران، ۱۳۹۳: ۱۳۵).

مدارک و شواهد علمی وجود دارد که نشان می دهد، ناتوانی جسمی و نقص عضو آسیب های اجتماعی مثل سلامت عمومی را تحت تأثیر قرار می دهد و تا حد وسیعی افسردگی را در فرد ایجاد می کند. افرادی که ورزش می کنند به آن هایی که ورزش نمی کنند از سازگاری فردی اجتماعی بهتری برخوردار می باشند (اسماعیلیان، ۱۳۹۵: ۲).

در قرن حاضر با توجه به افزایش شاخص طول عمر و مسئله مهم تری تحت عنوان کیفیت زندگی مطرح شده است که پرداختن به این موضوع ذهن صاحب نظران و محققان امور را به خود جلب کرده است. کیفیت زندگی شاخص مهمی محسوب می شود و از آنجا که ابعاد متعددی مانند جنبه های فیزیولوژیک، عملکرد و وجود فرد را در بر می گیرد، توجه به آن اهمیت خاصی دارد (اسماعیلیان، ۱۳۹۵: ۳).

عوامل مؤثر بر فعالیت بدنی در مفهوم گسترده به دو دسته عوامل شخصی و عوامل محیطی تقسیم می شوند. عوامل شخصی شامل متغیرهای دیموگرافی (مانند شغل، جنسیت، تحصیلات، درآمد و...)، متغیرهای شناختی (ادراک سلامت یا آمادگی جسمانی، خود انگیزی و...)، و رفتارها (مانند، فعالیت بدنی در نوجوانی و یا کودکی، حضور در برنامه های ورزشی گذشته و...) می باشد. عوامل محیطی نیز شامل محیط اجتماعی (تأثیرات گذشته خانواده، حمایت اجتماعی دوستان، حماسه اجتماعی همکاران/ مربی و...)، محیط فیزیکی (شرایط آب و هوا/ فصل، دسترسی به تسهیلات واقعی و ادراک شده، امکانات در منزل و...) و ویژگی های فعالیت بدنی (تلاش ادراک شده، برنامه گروهی و ویژگی های مربی و...) می باشد (رضا سلطانی و همکاران، ۱۳۹۲: ۴۹۷).

مطالعات گوناگون ثابت کرده اند که با افزایش سن به علت اختلالاتی که در سیستم های مختلف صورت می گیرد به خصوص به علت محدودیت های حرکتی، وابستگی فرد به دیگران در انجام کارهای روزانه افزایش می یابد. این عوامل می تواند بر احساس خوب بودن و در نتیجه بر کیفیت زندگی فرد اثرات منفی زیادی ایجاد نماید. یکی از مواردی که شاید توانسته باشد به طور اساسی در افزایش کیفیت زندگی سالمندان نقش داشته باشد، فعالیت بدنی منظم و مداوم است (اسحاقی و همکاران، ۱۳۹۰: ۹۴۰).

## پیشینه تحقیق

نیازی و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی به فعالیت بدنی و کیفیت زندگی سالمندان مقیم در کاشان ایران پرداختند. این مطالعه روی ۷۱ نفر از سالمندان انجام شد. با توجه به کوچک بودن حجم نمونه در این مطالعه برای بررسی مدل مفروض از نرم افزار PLS استفاده شد. این پژوهش نوع مطالعه پیمایشی بوده و برای جمع آوری داده های تحقیق از

تکنیک پرسشنامه استفاده شده است. در این مطالعه برای آزمون مدل مفهوم تحقیق از نرم افزار Smart PLS Graph استفاده گردید. نتایج این مطالعه نشان داد که بین فعالیت بدنی با کیفیت زندگی، وضعیت جسمانی، زناشویی و رضایت از زندگی سالمندان ارتباط معنی داری وجود دارد (نیازی و همکاران، ۱۴۰۱: ۴۵۷).

اسحاقی و همکاران (۱۳۹۰) تحقیقی را تحت عنوان وضعیت فعالیت بدنی سالمندان شهر اصفهان انجام دادند. این تحقیق که از نوع پیمایشی بود طی سالهای ۱۳۸۸ الی ۱۳۹۹ بالای ۳۵۰ سالمند شهر اصفهان انجام شد. نمونه‌گیری به روش خوشه‌ای و چند مرحله‌ای انجام و جهت بررسی فعالیت بدنی از پرسشنامه (Rapid assessment of physical activity) استفاده شد. توزیع فریکونسی فعالیت بدنی سالمندان شهر اصفهان بر حسب سن، جنس، سطح تحصیلات، شغل و وضعیت تأهل مورد ارزیابی قرار گرفته و توسط نرم‌افزار SPSS 15 تجزیه و تحلیل گردیده است. یافته‌ها نشان داد که ۱۳٫۷٪ از سالمندان شهر اصفهان از فعالیت بدنی مناسب برخوردارند که این میزان در مردان به‌طور معنی‌داری بالاتر از زنان بوده و با سطح درآمد رابطه مستقیم و با افزایش سن رابطه معکوس داشت. در افراد متأهل و بدون شغل با افزایش میزان فعالیت همراه بود، با سطح تحصیلات ارتباط معنی دار دیده نشد (اسحاقی و همکاران، ۱۳۹۰: ۹۳۹).

موسوی و همکاران (۱۳۹۳)، تحقیقی را تحت عنوان سطح فعالیت بدنی دانش آموزان دختر شهرستان طارم و برخی عوامل مؤثر بر آن را در انجام دادند. این پژوهش که به‌صورت مقطعی بر روی ۲۳۰ دانش‌آموز دختر مقطع دبیرستان صورت گرفت. جهت بررسی سطح فعالیت بدنی از پرسشنامه استاندارد روایی و پایایی پرسشنامه بین‌المللی فعالیت بدنی (IPAQ) و دستگاه گام شمار استفاده شد. متغیرهای قد و وزن و شاخص توده بدنی (BMI) نیز اندازه‌گیری شد. یافته‌ها نشان داد که وضعیت فعالیت بدنی دانش آموزان که فقط ۳۲٪ فعال و ۶۸٪ از نمونه غیرفعال بودند. نتایج پرسشنامه IPAQ نشان داد از بین افراد فعال ۶۸٪ فعالیت بدنی سبک، ۲۸٪ متوسط و ۲٪ شدید داشتند. در این مطالعه تنها در زمینه شغل پدر رابطه معنی‌دار با فعالیت بدنی وجود داشت و در مورد سطح تحصیلات پدر و مادر، اشتغال مادر و میزان درآمد خانوار با میزان فعالیت بدنی دانش آموزان ارتباط معنادار آماری وجود نداشت (موسوی و همکاران، ۱۳۹۳: ۱۳۴).

کاکه‌جانی و همکاران در سال ۱۳۹۸ تحقیقی را تحت عنوان بررسی ارتباط آمادگی بدنی ادراک شده با آمادگی بدنی واقعی در پایوران نظامی در ایران انجام دادند. نتایج پژوهش آنان نشان داد که میانگین سنی ۳۸ سال، میانگین قد ۱۷۵ سانتی‌متر، میانگین وزن ۷۸ کیلوگرم که در سال ۱۳۹۵ در نظام مشغول به کار بودند؛ تشکیل دادند. همبستگی معنی‌داری بین آمادگی بدنی ادراک شده و آمادگی بدنی واقعی وجود دارد (کاکه‌جانی و همکاران، ۱۳۹۸: ۲۹۲).

خداپرست و همکاران در سال ۱۴۰۰ تحقیقی را تحت عنوان بررسی ارتباط بین فعالیت‌های بدنی با مؤلفه‌های سلامت اجتماعی و شاخص‌های کیفیت زندگی سالمندان در ایران انجام دادند. این تحقیق توصیفی و از نوع پیمایشی بوده که ۱۴۰ سالمند شهرستان لاهیجان به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. از پرسشنامه فعالیت بدنی شارکلی (SHARKLY)، سلامت اجتماعی (Keys) و کیفیت زندگی سازمان جهانی صحت استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که میانگین سنی سالمندان ۶۶ سال بود. بیشترین نمره میانگین مربوط به انسجام اجتماعی ۴٫۱۱ و کمترین مربوط به همبستگی اجتماعی با نمره ۲٫۵۸ می‌باشد و نمره سلامت اجتماعی ۳٫۱۲ که در حد متوسط رو به بالا و کیفیت

زندگی ۷۹,۰۵ در حد متوسط به دست آمده و بین تمام مؤلفه های سلامت اجتماعی و کیفیت زندگی با فعالیت های ورزشی رابطه مثبت و معنی داری برقرار است (خداپرست و همکاران، ۱۴۰۰: ۸۸).

### روش تحقیق

این مطالعه به صورت توصیفی-تحلیلی، مقطعی به روی ۱۲۰ بزرگسال طی سال ۱۴۰۲ صورت گرفت. نمونه پژوهش بر اساس فورمول مورگان به تعداد (۱۲۰) نفر در نظر گرفته شد و نمونه گیری به صورت تصادفی ساده تعیین شده است. برای جمع آوری داده ها از تکنیک پرسشنامه استفاده شده است. پرسشنامه ها بعد از توزیع دوباره جمع آوری و داده ها وارد نرم افزار SPSS 27 گردیده و تجزیه و تحلیل صورت گرفت.

### پایایی و روایی متغیرها

برای سنجش پایایی از ضریب های پایایی ترکیبی و آلفای کرونباخ استفاده شده است که با توجه به مناسب بودن این ضرایب، پایایی متغیرهای مورد بررسی، تأیید شده است.

متغیرها	Cronbach's Value	C.R. Value
کیفیت زندگی	۰.۷۳.	۰.۷۱
فعالیت بدنی	۰.۷۱.	۰.۷۶

### تجزیه و تحلیل داده ها:

#### جدول (۱) مشخصات دیموگرافی پاسخ دهندگان

فیصدی	فریکوئنسی		
۶۷	۸۰	مرد	جنسیت
۳۳	۴۰	زن	
۵۸	۷۰	۶۰-۷۰	سن
۳۳	۴۰	۷۰-۸۰	
۹	۱۰	بالتر از ۸۰	
۴	۵	مجرد	وضعیت تأهل
۹۶	۱۱۵	متأهل	
۳۳	۴۰	با سواد	تحصیلات
۶۷	۸۰	بی سواد	

یافته های آمار توصیفی پاسخ دهندگان نشان می دهد که از جمله (۱۲۰) تن، (۸۰) تن مرد و (۴۰) تن زن می باشد. بر اساس سن (۷۰) تن در سنین ۶۰ الی ۷۰ سال، (۴۰) تن در میان سنین ۷۰ الی ۸۰ سال و (۱۰) تن در سنین بالاتر

از ۸۰ سال قرار داشتند. ازجمله پاسخ‌دهندگان (۱۱۵) تن متأهل و (۵) تن مجرد بوده که بر اساس تحصیلات (۴۰) باسواد و (۸۰) تن بی‌سواد گزارش شده است.

## جدول (۲) بررسی رابطه بین میزان فعالیت بدنی و کیفیت زندگی سالمندان و ابعاد آن

متغیر مستقل	ضریب همبستگی پیرسون	وضعیت خود مراقبتی	عدم افسردگی	وضعیت جسمی	عملکرد ذهنی
فعالیت بدنی	ضریب همبستگی	۰,۰۸	۰,۵۴	۰,۴۲	۰,۶۱
	سطح معنی‌داری	۰,۰۱	۰,۲۲	۰,۰۱	۰,۷۱
	ضریب همبستگی پیرسون	عملکرد اجتماعی	زناشویی	رضایت از زندگی	کیفیت زندگی
	ضریب همبستگی	۰,۶۲	۰,۴۱	۰,۶۸	۰,۶۷
	سطح معنی‌داری	۰,۴۲	۰,۰۰	۰,۰۱	۰,۰۰

در جدول فوق با استفاده از همبستگی پیرسون به بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش پرداخته‌ایم. یافته‌ها نشان می‌دهد که میان و فعالیت بدنی و وضعیت خود مراقبتی رابطه ضعیف و معنی‌دار وجود داشته؛ همچنان یافته‌ها نشان داد که رابطه میان فعالیت بدنی با عدم افسردگی، وضعیت جسمی، عملکرد ذهنی، اجتماعی، زناشویی، رضایت از زندگی و کیفیت زندگی مثبت و معنی‌دار می‌باشد.

## بحث و نتیجه‌گیری:

این تحقیق به منظور بررسی رابطه میان میزان فعالیت بدنی بر کیفیت زندگی سالمندان انجام شد، یافته‌ها نشان داد که فعالیت بدنی با کیفیت زندگی، وضعیت جسمانی، زناشویی و رضایت از زندگی سالمندان ارتباط معنی‌دار داشته که با یافته‌های تحقیقات الهه و همکاران، دایز و همکاران و مویجس و همکاران همخوانی دارد. باید توجه داشت که کیفیت زندگی مفهومی پویا است؛ چون ممکن است ارزش‌ها، نیازها و نگرش‌های فردی و اجتماعی طی زمان در واکنش به رویدادها و تجارب زندگی دگرگون شوند. همچنین هر بعد از کیفیت زندگی (شامل عملکرد جسمانی، محدودیت نقش در اثر مشکلات، احساس حیات، سلامتی فکری، عملکرد اجتماعی، جان‌دردی، زناشویی و رضایت زندگی) می‌تواند اثرات قابل ملاحظه‌ای بر سایر ابعاد زندگی بگذارد. فعالیت بدنی با افزایش توانایی جسمانی افراد، منجر به افزایش احساس خودکارآمدی و اعتماد به نفس سالمندان می‌شود که این امر سبب ارتقاء و بهبود روابط بین فردی و عملکردهای اجتماعی می‌شود و سلامت روانشناختی آنها را در پی خواهد داشت. ژانگ و همکاران هم راستا با مطالعه حاضر نشان داد که گسترش فعالیت بدنی می‌تواند به عنوان ابزاری قوی و مؤثر، سالمندان را به مشارکت در فعالیت بدنی تحریک کرده و سبک زندگی سالم را برای آنها فراهم کند.

در نتیجه افزایش کیفیت زندگی یکی از اهداف اولیه به منظور صحتمندی در میان همه بخصوص سالمندان بوده و اجرای تمرینات منظم توسط سالمندان می تواند به منظور مراقبت از افزایش تعادل بدو و کاهش خطرات ناشی از صدمات کمک کننده باشد. همچنین اجرای فعالیت بدنی می تواند اثرات متفاوتی روی قدرت عضلاتی، توانایی فرد در انجام کارهای روزانه بدون وابستگی به دیگران و افزایش کیفیت زندگی داشته باشد؛ لذا ضروری است، مسئولان و ادارات مربوط با هدف گسترش سلامت و کیفیت زندگی سالمندان، فعالیت های بدنی را در اولویت برنامه های خود قرار دهند.

### منابع و مأخذ:

۱. اسحاقی، سید رضا؛ شاه ثنائی، آرمیندخت و ملت اردکانی، مریم. (۱۳۹۰). وضعیت فعالیت بدنی سالمندان شهر اصفهان، مجله دانشکده پزشکی اصفهان، سال بیست و نهم، شماره ۱۴۷، هفته سوم، صص ۹۳۹-۹۴۶.
۲. اسماعیلیان، مریم حاج. (۱۳۹۵). ارتباط فعالیت بدنی مستمر در امید به زندگی معلولین، دومین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش، ۲۴ و ۲۵ شهریورماه، دانشگاه بین المللی چابهار.
۳. خداپرست، سیاوش؛ کریمی پاشاکی، حسین؛ بخشعلی پور، وحید؛ مطلق زاده، سروش. (۱۴۰۰). بررسی ارتباط بین فعالیت های بدنی با مؤلفه های سلامت اجتماعی و شاخص های کیفیت زندگی سالمندان، دوره ششم، شماره اول، صص ۸۸-۹۶.
۴. رضا سلطانی، نجمه؛ حجتی، علی؛ غرایاق زندی، حسن و محمدی، سمیه. (۱۳۹۲). رابطه اضطراب بدنی اجتماعی با رفتار فعالیت بدنی اوقات فراغت جوانان، مجموعه مقالات کنگره ملی اوقات فراغت و سبک زندگی جوانان، شیراز، مردادماه.
۵. کاکه جانی، حسین؛ واعظ موسوی، سید محمد کاظم و ناجی، مرتضی. (۱۳۹۸). بررسی ارتباط آمادگی بدنی ادراک شده با آمادگی بدنی واقعی در پایوران نظامی، مجله طب نظامی، دوره بیست و یکم، شماره سوم، صص ۲۹۹-۲۹۱.
۶. موسوی، فاطمه بشیری؛ فرمانبر، ربیع الله؛ تقدیسی، محمدحسین و عطرکارروشن، زهرا. (۱۳۹۳). سطح فعالیت بدنی دانش آموزان دختر شهرستان طارم و برخی عوامل مؤثر بر آن، فصلنامه علمی- پژوهشی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دوره سوم، شماره دوم، صص ۱۳۴-۱۴۰.
۷. نیازی، محسن؛ ملکیان فیینی، الهه؛ شفایی مقدم، الهام. (۱۴۰۱). فعالیت بدنی و کیفیت زندگی سالمندان، نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی، دوره ششم، صص ۴۵۷-۴۶۳.
۸. An, H. Y., Chen, W., Wang, C. W., Yang, H. F., Huang, W. T., & Fan, S. Y. (2020). The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4817. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134817>.

۹. Mittaz Hager, A. G., Mathieu, N., Lenoble-Hoskovec, C., Swanenburg, J., de Bie, R., & Hilfiker, R. (2019). Effects of three home-based exercise programmes regarding falls, quality of life and exercise-adherence in older adults at risk of falling: protocol for a randomized controlled trial. *BMC geriatrics*, 19(1), 13. <https://doi.org/10.1186/s12877-018-1021-y>.
۱۰. Nowak, P. F., Bożek, A., & Blukacz, M. (2019). Physical Activity, Sedentary Behavior, and Quality of Life among University Students. *BioMed research international*, 2019, 9791281. <https://doi.org/10.1155/2019/9791281>.
۱۱. Pucci, G. C., Rech, C. R., Fermino, R. C., & Reis, R. S. (2012). Association between physical activity and quality of life in adults. *Revista de saude publica*, 46(1), 166–179. <https://doi.org/10.1590/s0034-89102012000100021>.
۱۲. Reid, K. J., Baron, K. G., Lu, B., Naylor, E., Wolfe, L., & Zee, P. C. (2010). Aerobic exercise improves self-reported sleep and quality of life in older adults with insomnia. *Sleep medicine*, 11(9), 934–940. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.04.014>.