

## مروری بر نقش ورزش و فعالیت بدنی در سلامتی و توانمندی سالمندان

سیدغلامحسین رحیمی

استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه ملایر، ملایر، ایران

### چکیده

هدف از پژوهش مروری بر نقش ورزش و فعالیت بدنی در سلامتی و توانمندی سالمندان بود، ورزش منظم و فعالیت بدنی باعث افزایش تأثیرات مثبت روانی و جسمی در سالمندان می‌شود و همچنین در مقابله با عوارض احتمالی در عوامل استرس‌زا مؤثر است و از مبتلا شدن به بیماری‌های مزمن و شدید جلوگیری می‌کند. روش تحقیق توصیفی - کتابخانه‌ای بود که با استفاده از مقالات فارسی و لاتین که حاصل از جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی Web of Science, EBSCO, Scopus, ELSEVIER, ACM, Magiran, SID, Noormags معتبر با استفاده از کلمات کلیدی ورزش، فعالیت بدنی، سالمند بود. نتایج حاصل از تحقیقات نشان دادند که ورزش و فعالیت بدنی با بسیاری از فاکتورهای مورد نیاز برای سلامتی مرتبط است. بر همین اساس ترویج و افزایش آمادگی جسمانی یک راه برای بدست آوردن سلامتی در سالمندان است. بر اساس یافته‌های قطعی و موثق علمی جدید و قدیم ورزش و فعالیت بدنی در سالمندان اثر استرس را کاهش و سبب افزایش قوای جسمانی و روانی می‌شود و از ابتلا به بیماری‌های مزمن و عوارض ناشی از استرس جلوگیری می‌نماید. با توجه به نتایج حاصل از تحقیق این‌گونه نتیجه‌گیری می‌شود که فعالیت‌های بدنی موجب کاهش افسردگی، کاهش اضطراب، افزایش روحیه شاد، افزایش تعامل اجتماعی، کاهش عوامل خطر قلبی و عروقی، افزایش خودپنداره، کاهش فشارخون و ده‌ها اثر مثبت دیگر می‌شود که این عوامل منجر به بهبود و ارتقای سطح سلامت جسمی و روانی سالمندان می‌شود، از این‌رو یک برنامه ورزشی هدفمند هفتگی برای سالمندان می‌تواند در کیفیت زندگی و افزایش سلامت جسمی و روانی آن‌ها بسیار مؤثر باشد.

واژه‌های کلیدی: ورزش، فعالیت بدنی، سالمندان

## ۱- مقدمه

یکی از مراحل حساس و سرنوشت ساز رشد انسان که بر خلاف عقیده رایج، نه تنها پایان زندگی نیست، بلکه به مثابه یک روند طبیعی گذر عمر و زندگی مطرح است، مرحله سالمندی می‌باشد (Abdi, Abbaszadeh, & Koochi, 2021). در قرن اخیر با کاهش میزان باروری و با افزایش امید به زندگی در دنیا، جمعیت سالمندان به طور قابل توجهی افزایش یافته است؛ به نحوی که در بین گروه‌های سنی مختلف، سالمندان بیشترین نرخ رشد را دارند (Mehranfar & Asgharpour, 2011). جمعیت افراد سالمند بالای ۶۰ سال جهان بیش از ۶۰۵ میلیون نفر تخمین زده شده است و برآورد گردیده که این تعداد تا سال ۲۰۵۰ به دو میلیارد نفر برسد؛ که از رشد جمعیت کودکان بسیار بیشتر است (Maghsoodnia, 2006). با توجه به افزایش جمعیت سالمندان، مطرح بودن نیازهای خاص آنان و تعریف تندرستی توسط سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۴۸ مبنی بر ابعاد وسیع آن به شکل رفاه کامل جسمانی، روحی و اجتماعی و نه فقط عدم وجود بیماری؛ لازم است اندازه‌گیری سلامت و ارزیابی مداخلات بهداشتی فقط به شاخص‌های تغییر در فراوانی و شدت بیماری محدود نباشد؛ بلکه وضعیت سلامت سالمندان به طور کامل در نظر گرفته شود. به منظور ارتقای سلامت، پیشگیری از بروز و ابتلای به بیماری‌های مزمن و کاهش شیوع بیماری‌های خاص در سالمندان، اولین گام شناسایی مشکلات و نیازهای زندگی سالمندان و عوامل مؤثر بر آن می‌باشد (Bonomi, Patrick, Bushnell, & Martin, 2000). با افزایش سن و آغاز سالمندی، افراد به تدریج برخی از کارکردهای فیزیولوژیکی و روانی-اجتماعی خود را از دست می‌دهند؛ که موجب تنزل در وضعیت عملکردی و افزایش میزان آسیب پذیری و وابستگی آنان می‌شود (Chiang et al. 2010). مهمترین مسأله در ارتقای سلامت و کیفیت زندگی سالمندان حفظ استقلال بالای آنان در فعالیت‌های فیزیکی و ادامه زندگی به صورت فعال می‌باشد (Lee, Ko, & Lee, 2006). مشکلات و بیماری‌های سالمندان از جمله استئوپروز، آرتروز، سکته و چاقی موجب ایجاد درد، کاهش تحریک پذیری مفاصل، عدم علاقه و انگیزه به زندگی می‌شود؛ که در نهایت، موجب کاهش توانایی شرکت و یا مانع از انجام برنامه‌های تمرینی می‌گردد (Di Lorito et al. 2021). فعالیت‌های فیزیکی موجب بهبود در اندازه و قدرت عضلات می‌شود، انجام فعالیت‌های فیزیکی متناسب با سن به طور پیوسته ۲۰ دقیقه در هر جلسه، ۳ بار در هفته موجب بهبود در اندازه و قدرت عملکردی عضلات می‌شود (Dergance et al. 2003). ورزش به عنوان یکی از مظاهر فردی اجتماعی، ضمن حفظ و بقای سلامت روحی و جسمی آحاد جامعه، جهت ایفای صحیح نقشهای فردی، خانوادگی و اجتماعی حائز اهمیت است (Stenner, Buckley, & Mosewich, 2020). سازمان بهداشت جهانی و فدراسیون بین‌المللی پزشکی ورزشی بر این عقیده اند که تقریباً نیمی از مردم جهان به حد کافی فعال نیستند. بر این اساس ضرورت تدوین یک برنامه راهبردی برای تبدیل فعالیت بدنی و ورزش از شکل سنتی آن تنها برای گذران اوقات فراغت، به یک فرهنگ ملی و اتخاذ سبک زندگی فعال که به عنوان بیمه تندرستی جسمی و روانی افراد مدنظر قرار بگیرد، احساس می‌شود (Mohammadi, Keshkar, & Shahlaee, 2020). با این وجود راه مطمئن برای کنترل و به تأخیر انداختن عوارض پیری اصلاح شیوه زندگی می‌باشد که تمامی اجزای آن در تأمین سلامتی نقش مؤثر دارند. یکی از مهمترین اجزای آن فعالیت بدنی منظم و مستمر دوره سالمندی است (Ekelund et al. 2016). کیفیت زندگی یک شاخص اساسی محسوب می‌شود و از آنجا که ابعاد متعددی مانند جنبه‌های فیزیولوژیک عملکرد و وجود فرد را در بر میگیرد توجه به آن از اهمیت خاصی برخوردار است. ثابت شده است که مسائل و مشکلات متعددی که به‌طور فیزیولوژیک در سنین بالا رخ میدهد در کاهش کیفیت زندگی در طول دوره سالمندی تأثیر دارد. امید به زندگی طولانی و رشد سریع جمعیت سالمندان از یکطرف، سبک زندگی کم‌تحرک و ماشینی عصر حاضر از طرف دیگر، مشکلات جسمانی، روانی، اقتصادی و اجتماعی را در دوران سالمندی مضاعف میکند و بر کیفیت زندگی افراد اثر دارد (Park, Kim, & Lee, 2020). ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روحی، روانی و اجتماعی افراد مؤثر و در سازگار شدن فرد با جامعه و شکل‌گیری شخصیت او تأثیر بسزایی دارد. روند اجتماعی شدن از طریق ورزش؛ بر باورها، نگرشها، شکل‌گیری شخصیت، توسعه مهارت و خود پنداره‌ها مؤثر است و شرکت در فعالیت‌های ورزشی با رشد و سازگاری اجتماعی و اعتمادبه‌نفس ارتباط دارد که این موضوع بیانگر اهمیت ورزش و فعالیت‌های بدنی در سلامت روانی و

سازگاری اجتماعی بالای افراد جامعه است (Zhou & Krishnan, 2019). یکی از حوزه‌های مهم سلامت سالمندان، بعد روانی آن است که نیازمند توجه خاص به آن و پیشگیری از اختلالاتی نظیر افسردگی و اضطراب در آنان است. افسردگی از عمده ترین اختلالات دوران سالمندی است که در نتیجه عوامل مختلف مربوط به این مرحله از زندگی همراه با ایجاد هیجانات منفی مثل غم، اضطراب، عزت نفس پایین، انزوای اجتماعی و یاس در فرد سالمند خواهد بود و بزرگترین مشکل روانی و پیامد جدی و خطرناکی است که با کاهش کیفیت زندگی سالمندان ارتباط مستقیمی دارد (Shafiei Alavijeh, 2018). مک‌اولی<sup>۱</sup> این‌گونه گزارش نمود که داشت که شرکت در فعالیت بدنی در کوتاهترین زمان نیز باعث افزایش سلامتی جسمانی و روانی و افزایش کیفیت زندگی در سالمندان می‌گردد (Elavsky et al. 2005). از این‌رو افرادی که سبک زندگی فعالی دارند نسبت به افراد کم تحرک و بی‌تحرک از متغیرهای روانی مانند افسردگی، رضایت مندی، تعامل اجتماعی و روابط اعتمادآميز مثبت تری برخوردار بودند بنابراین کیفیت زندگی بالاتری دارند. برای نگهداری کیفیت زندگی سالمندان در سطح بالا، فعالیت فیزیکی و سلامت روانی مهم می‌باشند (Mirjam et al. 2010). لذا اجرای فعالیت بدنی منظم از توسعه و تشدید بیماریهای همچون بیماریهای قلبی عروقی، دیابت نوع دوم، استئوآرتریت و پوکی استخوان پیشگیری میکند و اثر مثبتی بر- سلامت روان و کاهش میزان افسردگی، استرس و اضطراب سالمندان دارد. ورزش به عنوان ابزار چند بعدی و دارای تأثیرات و نقش ارزشمند، یکی از شیوه‌هایی است که افراد به ویژه سالمندان با استفاده از آن می‌توانند بر بسیاری از فشارهای جسمانی، روحی، روانی و اجتماعی نائل شوند (Kim et al. 2018). از این‌رو مطالعه حاضر با هدف مروری بر نقش ورزش و فعالیت بدنی در سلامتی و توانمندی سالمندان بود.

## ۲-روش تحقیق

روش تحقیق توصیفی - کتابخانه‌ای بود، که با استفاده از مقالات فارسی و لاتین که حاصل از جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی Web of Science, EBSCO, Scopus, ELSEVIER, ACM, Magiran, Sid, Noormags معتبر با استفاده از کلمات کلیدی ورزش، فعالیت بدنی، توانمندی، آمادگی بدنی و سالمند بود.

### ۱-۲-ویژگی و صفات مرتبط با توانمندی و آمادگی بدنی در سالمندان

سالمندی مرحله‌ای اجتناب ناپذیر از مراحل طبیعی زندگی انسان است که فرد را در معرض تحلیل قوا و نیروی عضلانی و کاهش میزان فعالیت‌های جسمانی و حرکتی و نیز تهدیدات بسیار و بالقوه‌ای از قبیل عدم برخورداری از حمایت اجتماعی، گوش‌هنگیری و تنهایی و افزایش ابتلا به بیماریهای مختلف از جمله بیماریهای روانشناختی قرار می‌دهد و به دنبال آن استقلال فردی سالمندان نیز به دلیل ناتوانیهای جسمانی، روانی و ذهنی در معرض خطر قرار می‌گیرد (Bashiri, 2014). توانمندی یعنی مشخص کردن چرایی و چگونگی بالا بردن تحمل پیشرفت در مواقع سخت با کمترین تأثیرات منفی جسمی و روانی در افراد مختلف می‌باشد (Baker et al. 2012). پژوهشهای بسیاری در دنیای پزشکی و ورزشی به انجام رسیده است که نشان می‌دهد ورزش برای سلامت مفید می‌باشد و احتمال بسیاری از بیمار یها قلبی، سکنه مغزی، دیابت نوع ۲، سرطان و غیره با انجام ورزش کاهش می‌یابد (Amireault, Baier, & Spencer, 2019). لازم به ذکر است ویژگیهای فردی مربوط به سلامتی شامل استحکام جسمی و توانایی ذهنی است (Wells, Avers, & Brooks, 2012). سحرابی و همکاران (۱۳۹۵) در تحقیق این‌گونه بیان نمودن که نقش میانجی فعالیت بدنی در استحکام روانی و بهزیستی روان‌شناختی، تشویق سالمندان به انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی می‌تواند به افزایش سلامت روانی و افزایش بهزیستی روان‌شناختی در آنها کمک کند (Sohrabi, Abedanzade, Shetab Boushehri, Parsaei, & Jahanbakhsh, 2017). بنسکی (۲۰۰۹) در تحقیق بیان نمود که بهبود و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند به این دلیل باشد که ابعاد بهزیستی در طول فعالیت

<sup>1</sup>. Mc Auley

جسمانی و بدنی می‌تواند موجب بهبود سلامت فرد شود و اینکه بین فعالیت‌های جسمانی ارتقا دهنده سلامت با بهزیستی روا نشناختی ارتباط قوی و مثبتی وجود دارد (Besenski, 2009). استحکام روانی به عنوان یکی از پرکاربردترین و درعین حال نامفهوم ترین اصطلاحات در روانشناسی کاربردی ورزش محسوب می‌شود. استحکام روانی یکی از ویژگیهای شخصیتی فرد می‌باشد که به عنوان عاملی برای سلامتی فرد به حساب می‌آید، در واقع نوعی از باورها درباره خود و جهان است که فرد را در مقابل فشارهای درونی و بیرونی مقاوم می‌سازد، از این رو پژوهشگران و محققین استحکام روانی را راه کارهای مناسب برای دستیابی به موفقیت و غلبه بر ناکامی و توسعه مهارت‌های روانی و ذهنی می‌دانند (Oeland, Laessoe, Olesen, & Munk-Jørgensen, 2010). با توجه به افزایش جمعیت سالمندان، مطرح بودن نیازهای خاص آنان و تعریف تندرستی توسط سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۴۸ مبنی بر ابعاد وسیع آن به شکل رفاه کامل جسمانی، روحی و اجتماعی و نه فقط عدم وجود بیماری؛ لازم است اندازه گیری سلامت و ارزیابی مداخلات بهداشتی فقط به شاخص‌های تغییر در فراوانی و شدت بیماری محدود نباشد؛ بلکه وضعیت سلامت سالمندان به طور کامل در نظر گرفته شود. به منظور ارتقای سلامت، پیشگیری از بروز و ابتلای به بیماری‌های مزمن و کاهش شیوع بیماری‌های خاص در سالمندان، اولین گام شناسایی مشکلات و نیازهای زندگی سالمندان و عوامل مؤثر بر آن می‌باشد (Chiang et al. 2010). لذا فعالیت‌های فیزیکی مفرح می‌تواند به عنوان یک عامل پیشگیری کننده از بروز بی حرکتی و سایر اختلالات تعادلی باشد. همچنین با توجه به وضعیت جسمی و روانی سالمندان، پرستاران می‌توانند با ارائه فعالیت‌های فیزیکی مفرح نقش به سزایی در پیشگیری از بروز بسیاری از اختلالات از جمله اختلالات تعادلی در سالمندان داشته باشند. بنابراین، می‌توان با آگاه کردن مسئولین خانه‌های سالمندان از پروتکل فعالیت‌های بدنی مفرح و اجرای آن از بروز بسیاری از اختلالات حرکتی و تعادلی پیشگیری کرد (کوشیار، نجفی، مظلوم، & اظهار). از مزایای دیگر ورزش در دوران سالمندی می‌توان به کاهش فشارخون، سلامت استخوان و مفاصل و کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌هایی خطرناکی مانند سرطان روده بزرگ و دیابت اشاره کرد (Michel, Leonardi, Martin, & Prina, 2021). مطالعات و بررسی‌ها نشان می‌دهند که حتی ورزش سبک و ساده می‌تواند پیری را به تأخیر انداخته و باعث جوان ماندن افراد گردد (van Stralen, De Vries, Mudde, Bolman, & Lechner, 2009). آزمایشات نشان می‌دهند که ورزش قلب را قوی تر، وضع تنفس را بهتر، عضلات و ماهیچه‌ها را فعال تر، استخوان‌ها را محکم تر و بدن را سالم و روحیه را تقویت می‌کند. یکی از دانشمندانی که در زمینه ورزش و رابطه آن با حفظ قوای بدن مطالعاتی کرده می‌گوید: در حدود پنجاه درصد از علل مربوط به ضعیف شدن و از دست دادن نیروی حیاتی بین سنین ۳۰ تا ۷۰ سالگی مربوط به نداشتن تحرک و فعالیت بدنی است. چنانچه افراد میانسال و سالمند ورزش کنند می‌توانند از ۱۰ تا ۲۵ سال به عمر خود اضافه کنند. علاوه بر آن، بررسی‌ها نشان می‌دهند که مسئله‌ی اینکه در چه سنی ورزش کنند اهمیت نداشته بلکه از هر زمان که افراد شروع کنند نتیجه مطلوبی خواهند گرفت (Laddu, Lavie, Phillips, & Arena, 2021). مطالعات و بررسی‌ها نشان می‌دهند که حتی ورزش‌های سبک و ساده می‌تواند پیری را به تأخیر انداخته و باعث جوان ماندن افراد گردد، آزمایشات نشان می‌دهند که ورزش قلب را قوی تر، وضع تنفس را بهتر، عضلات و ماهیچه‌ها را فعال تر، استخوان‌ها را محکم تر و بدن را سالم و روحیه را تقویت می‌کند (Chastin et al. 2015).

### ۳- بحث و نتیجه‌گیری

بهبود شرایط زندگی، مراقبتهای بهداشتی و درمانی، افزایش طول عمر و امید به زندگی پدیده سالمندی را در جوامع به دنبال داشته است. پدیده افزایش جمعیت سالمندان یکی از مهمترین چالشهای اقتصادی، اجتماعی و بهداشتی در قرن بیست و یکم به شمار می‌رود (Sheikholeslami, Reza Masouleh, Khodadadi, & Yazdani, 2011). سالمندی دوران حساسی از زندگی است و توجه به مسایل و نیازهای این مرحله یک ضرورت اجتماعی است و توجه به رفتارهای ارتقا دهنده سلامت و کیفیت زندگی امریست مهم که مورد غفلت واقع شده است (Gholizadeh & Shirani, 2010). در حدود پنجاه درصد از علل مربوط به ضعیف شدن و از دست دادن نیروی حیاتی بین سنین ۳۰ تا ۷۰ سالگی مربوط به نداشتن تحرک و فعالیت بدنی

است. چنانچه افراد میانسال و سالمند ورزش کنند می توانند از ۱۰ تا ۲۵ سال به عمر خود اضافه کنند. علاوه بر آن، بررسی ها نشان می دهند که مسئله ی اینکه در چه سنی ورزش کنند اهمیت نداشته بلکه از هر زمان که افراد شروع کنند نتیجه مطلوبی خواهند گرفت (Middleton, Moxham, & Parrish, 2017). سالمندان به علت بازنشستگی و کاهش منبع درآمد، بیش از سایر افراد جامعه در معرض مشکلات مالی و متعاقب آن مشکلات بهداشت روان مانند افسردگی و اضطراب قرار دارند (Sebastião & Mirda, 2021). مطالعات گوناگون نشان داده اند که انجام رفتارهای ارتقا دهنده سلامت در سالمندان در سطح پایینی قرار دارد، سالمندان از نظر رفتارهایی نظیر فعالیت بدنی و رژیم غذایی در سطح مطلوبی نیستند و میزان آگاهی، نگرش و عملکرد سالمندان در خصوص شیوه زندگی سالم نسبتاً پایین می باشد (Malek Afzali et al. 2007). با توجه به مطالعات و بررسیهای انجام شده موجود، ورزش میتواند در احساس خوب بودن، حفظ توانایی عملکردی، کاهش مشکلات پزشکی و هزینه های اقتصادی ناشی از آن مؤثر باشد. لذا وجود برنامه های ورزشی منظم به خصوص در سنین بالای ۴۰ سال توصیه شده است (Martín-Moya, Ruiz-Montero, García, & Leeson, 2020). فعالیت بدنی و ورزش می تواند در امور شناختی نیز تاثیر بسزایی داشته باشد، حافظه، توجه و سرعت پردازش مغز و بدن تحت تاثیر می تواند تحت تاثیر این گونه فعالیتها قرار بگیرد و در عملکرد نهایی افراد سالمند پیشرفت زیادی داشته باشد، این مسائل خصوصا در دوران سالمندی بسیار حائز اهمیت می باشد (Sori, Shabani Moghadam, & Soury, 2016). برخی نتایج بیانگر آن است که ورزش در حد متوسط، با کاهش افسردگی، اضطراب، اختلالات روان-تنی، وسواس، روان پریش و روان رنجوری همراه است. از طرف دیگر یافته های بعضی مطالعات دیگر بیان نمودند افرادی که به صورت منظم ورزش مینمایند، بیش از افراد غیر ورزشکار دچار اختلالات خوردن و رفتارهای تکانشی می گردند (Moore & Werch, 2008). از طرفی برنامه های ورزشی منظم و مناسب برای سالمندان در کنار دیگر برنامه های مراقبتی آنان می تواند مفید باشد، بطوریکه میتواند در حفظ و تأمین سلامت روانی آنان نقش بسزایی داشته باشد، محققین این گونه بیان نمودند که فعالیت بدنی و ورزش در ارتقای بهداشت روانی، کاهش افسردگی، افزایش بهزیستی، سلامت روانی و اجتماعی، اعتماد به نفس خودباوری و خودیابی افراد سالمند نقش به سزایی دارد (Tramontano et al. 2017). سالمندان ورزشکار که به طور منظم فعالیت بدنی از قبیل راه رفتن، آهسته دویدن، شنا، ایروبیک یا بازی در تیمهای ورزشی با شدتهای مختلف انجام می دهند قادر به انجام کارهای خسته کننده در یک دوره طولانی تر نسبت به سالمندان غیر ورزشکار می باشند (Di Lorito et al. 2021). که این امر میتواند ناشی از پاسخهای انطباقی بدن در نتیجه ورزش منظم باشد که موجب افزایش فعالیت امواج آلفای مغز، ترشح بتا اندروفین و ایجاد آرامش می شود. بهطور کلی، ورزش می تواند نقش مؤثری را در بهبود وضع زندگی این قشر ایفا نموده و بر کارایی و اثربخشی آنان بیفزاید که این امر در طولانی مدت موجبات توسعه پایدار کشور را فراهم خواهد آورد (Seino et al. 2019). بنابراین افزایش انگیزه از طریق فرهنگ سازی و ارتقاء آگاهی عمومی نسبت به فواید فعالیت جسمانی می تواند به عنوان یکی از گزینه های گسترش ورزش سالمندی مطرح باشد، کاری که شاید تاکنون به طور جدی مورد توجه قرار نگرفته است (Hernández-Pizarro & Maynou, 2024). بنابراین با توجه به نتایج تحقیق این گونه نتیجه می گیریم که فعالیت های بدنی موجب کاهش افسردگی، کاهش اضطراب، افزایش روحیه شاد، افزایش تعامل اجتماعی، کاهش عوامل خطر قلبی و عروقی، افزایش خودپنداره، کاهش فشارخون و ده ها اثر مثبت دیگر می شود که این عوامل منجر به بهبود و ارتقای سطح سلامت جسمی و روانی سالمندان می شود. از این رو یک برنامه ورزشی هدفمند هفتگی برای سالمندان می تواند در کیفیت زندگی و افزایش سلامت جسمی و روانی آنها بسیار مؤثر باشد.

## منابع

۱. کوشیار، ه. نجفی، ز. مظلوم، س. و اظهار، ا. مقایسه فعالیت بدنی مفرح و معمولی بر تعادل و ترس از سقوط سالمندان مقیم خانه های سالمندان شهر مشهد.
2. Abdi, M. M. Abbaszadeh, M. & Koohi, K. (2021). The elderly and physical activity: A qualitative method. *Sociological studies*, 14(52), 27-44 .
3. Amireault, S. Baier, J. M. & Spencer, J. R. (2019). Physical activity preferences among older adults: A systematic review. *Journal of aging and physical activity*, 27(1), 128-139 .
4. Baker, D. G. Nash, W. P. Litz, B. T. Geyer, M. A. Risbrough, V. B. Nievergelt, C. M. . . . Vasterling, J. J. (2012). Predictors of risk and resilience for posttraumatic stress disorder among ground combat Marines: methods of the Marine Resiliency Study. *Preventing Chronic Disease*, 9(5), e97 .
5. Bashiri, J. (2014). The effect of aquatic balance exercise and whole body vibration training and detraining on neuromuscular performance, balance and risk of falling in elderly female. *Journal of Research in Rehabilitation Sciences*, 10(4), 512-527 .
6. Besenski, L. J. (2009). Health-enhancing physical activity and eudaimonic well-being .
7. Bonomi, A. E. Patrick, D. L. Bushnell, D. M. & Martin ,M. (2000). Validation of the United States' version of the world health organization quality of life (WHOQOL) instrument. *Journal of clinical epidemiology*, 53(1), 1-12 .
8. Chastin, S. F. M. Buck, C. Freiburger, E. Murphy, M. Brug, J. Cardon, G . . . . Dedipac, C. (2015). Systematic literature review of determinants of sedentary behaviour in older adults: a DEDIPAC study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, 1-12 .
9. Chiang, K. J. Chu, H. Chang, H. J. Chung, M. H .Chen, C. H. Chiou, H. Y. & Chou, K. R. (2010). The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. *International Journal of Geriatric Psychiatry: A journal of the psychiatry of late life and allied sciences*, 25(4), 380-388 .
10. Dergance, J. M. Calmbach, W. L. Dhanda, R. Miles, T. P. Hazuda, H. P. & Mouton, C. P. (2003). Barriers to and benefits of leisure time physical activity in the elderly: differences across cultures. *Journal of the American Geriatrics Society*, 51(6), 863-868 .
11. Di Lorito, C. Long, A. Byrne, A. Harwood, R. H. Gladman, J. R. F. Schneider, S. . . . van der Wardt, V. (2021). Exercise interventions for older adults: A systematic review of meta-analyses. *Journal of sport and health science*, 10(1), 29-47 .
12. Ekelund, U. Steene-Johannessen, J. Brown, W. J. Fagerland, M. W. Owen, N. Powell, K. E. . . . Lee, I. M. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The lancet*, 388(10051), 1302-1310 .
13. Elavsky, S. McAuley, E. Motl, R. W. Konopack, J. F. Marquez, D. X. Hu, L. . . . Diener, E. (2005). Physical activity enhances long-term quality of life in older adults: efficacy, esteem, and affective influences. *Annals of behavioral medicine*, 30, 138-145 .
14. Gholizadeh, A. & Shirani, E. (2010). The relation between personal, family, social and economic factors with the rate of life satisfaction of aged people of Isfahan .

15. Hernández-Pizarro, H. M. & Maynou, L. (2024). The Effects of Physical Activity Prescription on Mental Health: Evidence From Primary Care. *Economics & Human Biology*, 101432 .
16. Kim, D.I. Lee, D. H .Hong, S. Jo, S.w. Won, Y.s. & Jeon, J. Y. (2018). Six weeks of combined aerobic and resistance exercise using outdoor exercise machines improves fitness, insulin resistance, and chemerin in the Korean elderly: A pilot randomized controlled trial .*Archives of gerontology and geriatrics*, 75, 59-64 .
17. Laddu, D. R. Lavie, C. J. Phillips, S. A. & Arena, R. (2021). Physical activity for immunity protection: Inoculating populations with healthy living medicine in preparation for the next pandemic. *Progress in cardiovascular diseases*, 64, 102 .
18. Lee, T. W. Ko, I. S. & Lee, K. J. (2006). Health promotion behaviors and quality of life among community-dwelling elderly in Korea: A cross-sectional survey. *International journal of nursing studies*, 43(3), 293 .۳۰۰-
19. Maghsoodnia, S. (2006). Primary elder health care in Iran. *Tehran: University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences Publication* .
20. Malek Afzali, H. Baradaran Eftekhary, M. Hejazi, F. Khojasteh, T. Tabrizi, R. & Faridi, T. (2007). Social mobilization for health promotion in the elderly. *Hakim Research Journal*, 9(4), 1-6 .
21. Martín-Moya, R. Ruiz-Montero, P. J. García, E. R. & Leeson, G. (2020). Psychological and environmental factors for older adults to exercise: A systematic review. *Revista de psicología del deporte*, 29(2), 93-104 .
22. Mehranfar, M. & Asgharpour, A. (2011). Affect the quality of life for residents, landowners and their willingness to contribute to tissue renewal and modernization of old frames in mashhad. *J Social Sciences*, 9, 157-182 .
23. Michel, J.P. Leonardi, M. Martin, M. & Prina, M. (2021). WHO's report for the decade of healthy ageing 2021–30 sets the stage for globally comparable data on healthy ageing. *The Lancet Healthy Longevity*, 2(3), e121-e122 .
24. Middleton, R .Moxham, L. & Parrish, D. R. (2017). Inhibitors to exercise and health promotion programs for the older person with diabetes .
25. Mirjam, A. Sprangers, G. Sloan, J. A. Barsevick, A. Chauhan, C. Dueck, A. C. . . . Van Noorden, F. (2010). Scientific imperatives, clinical implications, and theoretical underpinnings for the investigation of the relationship between genetic variables and patient-reported quality-of-life outcomes. *Quality of Life Research*, 19(10), 1395 .
26. Mohammadi, Z. Keshkar, S. & Shahlaee Bagheri, J. (2020). The role of social targeting, customer segmentation, and physical activity positioning for the development of sports among the Iranian elderly. *Social Welfare Quarterly*, 20(77), 329-355 .
27. Moore, M. J. & Werch, C. (2008). Relationship between vigorous exercise frequency and substance use among first-year drinking college students. *Journal of American college health*, 56(6), 686-690 .
28. Oeland, A.M. Laessoe, U. Olesen, A. V. & Munk-Jørgensen, P. (2010). Impact of exercise on patients with depression and anxiety. *Nordic journal of psychiatry*, 64(3), 210-217 .
29. Park, H. M. Kim, H. S. & Lee, Y. J. (2020). Knee osteoarthritis and its association with mental health and health-related quality of life: a nationwide cross-sectional study .*Geriatrics & Gerontology International*, 20(4), 379-383 .

30. Sebastião, E. & Mirda, D. (2021). Group-based physical activity as a means to reduce social isolation and loneliness among older adults. *Aging Clinical and Experimental Research*, 33(7), 2003-2006 .
31. Seino, S. Kitamura, A. Tomine, Y. Tanaka, I. Nishi, M. Taniguchi, Y. U. . . . Shinkai, S. (2019). Exercise arrangement is associated with physical and mental health in older adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(6), 1146 .
32. Shafiei Alavijeh, N. (2018). The relationship between physical activity level with depression and quality of life among elderly living in Alavijeh, Esfahan. *Quarterly Journal of Geriatric Nursing*, 34-45 .
33. Sheikholeslami, F. Reza Masouleh, S. Khodadadi, N & .Yazdani, M. A. (2011). Loneliness and general health of elderly. *Journal of Holistic nursing and midwifery*, 21(2), 28-34 .
34. Sohrabi, M. Abedanzade, R. Shetab Boushehri, N. Parsaei, S. & Jahanbakhsh, H. (2017). The Relationship between Psychological Well-being and Mental Toughness Among Elders: Mediator Role of Physical Activity. *Yektaweb\_Journals*, 11(4), 538-549. doi:10.21859/sija-1104538
35. Sori, A. Shabani Moghadam, K & .Soury, R. (2016). The Effect of physical activity on quality of life in elder women in Kermanshah Province. *Applied Research in Sport Management*, 4(4), 75-84 .
36. Stenner, B. J. Buckley, J. D. & Mosewich, A. D. (2020). Reasons why older adults play sport: A systematic review. *Journal of sport and health science*, 9(6), 530-541 .
37. Tramontano, A. Veronese, N. Sergi, G. Manzato, E. Rodriguez-Hurtado, D. Maggi, S. . . . Giantin, V. (2017). Prevalence of sarcopenia and associated factors in the healthy older adults of the Peruvian Andes. *Archives of gerontology and geriatrics*, 68, 49-54 .
38. van Stralen, M. M. De Vries, H. Mudde, A. N. Bolman, C. & Lechner, L. (2009). Determinants of initiation and maintenance of physical activity among older adults :a literature review. *Health Psychology Review*, 3(2), 147-207 .
39. Wells, M. Avers, D. & Brooks, G. (2012). Resilience, physical performance measures, and self-perceived physical and mental health in older Catholic nuns. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 35(3), 126-131 .
40. Zhou, X. & Krishnan, A. (2019). What predicts exercise maintenance and well-being? Examining the influence of health-related psychographic factors and social media communication. *Health communication*, 34(6), 589-597 .



## An overview of the role of exercise and physical activity in the health and ability of the elderly

Seyed Gholam Hossein Rahimi

*Assistant Professor, Department of Sports Sciences, Faculty of Literature and Humanities, Malayer University, Malayer, Iran*

---

### Abstract

The aim of the research was to review the role of exercise and physical activity in the health and ability of the elderly, regular exercise and physical activity increases the positive mental and physical effects in the elderly and is also effective in dealing with possible side effects of stress factors and avoids getting infected. It prevents chronic and severe diseases. The descriptive research method was a library using Persian and Latin articles that were obtained from the search in Web of Science, EBSCO, Scopus, ELSEVIER, ACM, Magiran, SID, Noormags databases using the keywords of sport, activity Body was old. The results of the research show that exercise and physical activity are related to many factors needed for health. Accordingly, promoting and increasing physical fitness is a way to obtain health in the elderly. Based on reliable and reliable new and old scientific findings, exercise and physical activity in the elderly reduces the effect of stress and increases physical and mental strength and prevents chronic diseases and complications caused by stress. Conclusion: According to the results of the research, it is concluded that physical activities reduce depression, reduce anxiety, increase happy mood, increase social interaction, decrease cardiovascular risk factors, increase self-concept, decrease blood pressure and dozens of effects. Another positive is that these factors lead to the improvement and improvement of the physical and mental health of the elderly, therefore a targeted weekly exercise program for the elderly can be very effective in improving their quality of life and increasing their physical and mental health.

**Key words:** Exercise, physical activity, elderly

---