

**نشست‌های برگزار شده در
پژوهشکده علوم ورزشی و تندرستی**

عنوان نشست: ورزش و سالمندی زنان در ایران

شناسنامه نشست	
واحد برگزار کننده نشست:	پژوهشکده علوم ورزشی و تندرستی
مسئول نشست:	دکتر سارا کشکر (عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی)
تاریخ برگزاری نشست:	۱۴۰۰/۰۹/۲۴
اعضای هیئت علمی:	دکتر عبدالله معتمدی (عضو هیئت علمی و رئیس دانشگاه علامه طباطبائی)، دکتر مینو باسامی (عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی)، دکتر محمد فرامرزی (عضو هیئت علمی دانشگاه اصفهان)، دکتر رضا صابونچی (عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد)
نمایندگان دستگاه‌های اجرایی مرتبط:	دکتر سید امیر حسینی (رئیس انجمن ورزش شرکت‌ها)، دکتر حامد عباسی (رئیس کمیسیون ورزش سالمندان فدراسیون ورزش همگانی و عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم ورزشی)، خانم افسانه بیابانی (معاون ورزش بانوان سازمان ورزش شهرداری تهران)، خانم پریسا خواجه نژاد (معاون اداره کل ورزش وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی)
مسئله محوری نشست:	- راهبردهای ترویج ورزش سالمندان - اثر فعالیت بدنی بر سلامت و طول عمر زنان - نقش ورزش در بازنشستگی مولد و مطلوب - جنبه‌های روان‌شناختی و جامعه‌شناختی ورزش زنان - آسیب‌شناسی ابعاد برنامه‌ریزی ورزش سالمندان

سازمان‌های هدف توصیه سیاستی:	وزارت ورزش و جوانان، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، فدراسیون ورزش همگانی، شهرداری تهران، صندوق بازنشستگی کشوری، سازمان بهزیستی کشور، سازمان صداوسیما جمهوری اسلامی ایران
---------------------------------	---

چکیده مباحث طرح‌شده (مقدمه، چالش‌ها و مشکلات پیش رو):

افزایش میانگین سن مردم در جهان که حاصل پیشرفت علوم پزشکی و سلامت، بهبود ساختارهای رفاهی، ارتباطات و گردشگری، توسعه فرهنگی و عوامل متعدد دیگر در توسعه سبک زندگی در جهان است، موجب شده است که میزان امید به زندگی و در نتیجه افزایش سن سالمندی در کشورهای مختلف جهان گردد و تعداد سالمندان در جهان افزایش یابد. لذا توجه به بهبود زندگی سالمندان با توجه به پیری شدن جمعیت و کاهش زادوولد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این راستا، فعالیت‌های ورزشی ابزار مناسبی برای توسعه سلامت سالمندان است. برنامه‌ریزی ورزش سالمندان نیازمند فراهم ساختن زیرساخت‌ها و اجرای طرح‌های متناسب با ویژگی‌های جامعه مورد هدف و فرهنگ و ویژگی‌های اقتصادی و جغرافیایی محیط زندگی آن‌هاست.

توضیح دقیق اهداف نشست همراه با ذکر چالش‌ها و مشکلات پیش رو و خلاصه دیدگاه‌های مطرح‌شده در این باره:

۱. اثر فعالیت بدنی بر سلامت و طول عمر زنان: ورزش و فعالیت جسمانی با فواید جسمانی و روانی بسیاری در زنان سالمند همراه است. با افزایش سن، فعالیت‌های فیزیولوژیک و مکانیکی بدن کاهش پیدا می‌کند و کارایی قلب و شش‌ها به تدریج سیر نزولی را طی می‌کند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که ورزش از مهم‌ترین شیوه‌های کاهش سرعت سالخوردگی و پیر شدن است. ورزش و تحرک موجب به تأخیر انداختن دوران سالمندی می‌شود. همچنین، ورزش باعث بهبود خواب زنان سالمند و احساس آرامش آن‌ها

می‌شود. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش باعث پیشگیری از برخی از بیماری‌ها در زنان سالمند می‌گردد.

۲. **جنبه‌های روان‌شناختی و جامعه‌شناختی ورزش زنان:** با توجه به افزایش جمعیت سالمندان به دلیل کاهش میزان مرگ‌ومیر ناشی از پیشرفت‌های علوم پزشکی و بهداشت، مسئله سلامت و تأمین آسایش و رفاه سالمندان در جامعه، ابعاد تازه‌ای یافته است. سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است و توجه به مسائل و نیازهای این دوران ضرورتی اجتماعی است. بر این اساس، توجه به شیوه‌های بهبود سلامت و کیفیت زندگی در بین سالمندان اهمیت بسیاری دارد. در روند درمان و پیشگیری از ابتلا به بیماری در بین سالمندان باید به عوامل مؤثر در کیفیت زندگی آن‌ها توجه شود. فعالیت بدنی و ورزش در ارتقای کیفیت زندگی سالمندان نقش غیرقابل‌انکاری دارد. فعالیت بدنی هوازی منظم و مداوم موجب احساس خوب بودن و پیشگیری از اختلالات دوران سالمندی می‌شود. حضور سالمندان در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند منجر به ارتقای احساس رضایت آنان از زندگی شود.

ورزش در دوران بازنشستگی موجب می‌شود که افراد با دوران افسردگی عمیق مواجه نشود و ضمن حفظ شادی و نشاط خود ارتباطات اجتماعی خود را از طریق شرکت در فعالیت‌های ورزش گروهی در پارک‌ها و سایر اماکن عمومی گسترش دهد.

۳. **آسیب‌شناسی ابعاد برنامه‌ریزی ورزش سالمندان:** سازمان‌های ورزشی برای برنامه‌ریزی و توسعه ورزش سالمندان گرایش و تمایل کمی دارند و آن‌طور که ورزش قهرمانی جوانان کشور مورد توجه سازمان‌های ورزشی است، به ورزش سالمندان توجه نمی‌شود. از طرفی فقدان دانش کاربردی مطلوب در آموزش ورزش و توان بخشی آن‌ها در حوزه ورزش از عوامل مهمی است که اجرای برنامه‌های آموزشی و ورزشی دوران سالمندی را با موانع و مخاطرات بسیاری همراه ساخته است.

همچنین نبود اماکن و وسایل و تجهیزات ورزشی مختص سالمندان از موانع برنامه‌ریزی ورزش سالمندی در سازمان‌های ورزشی است. گران بودن خدمات ورزشی برای

سالمندانی که از حداقل حقوق برخوردارند از موانع جدی برای حضور سالمندان در برنامه‌های ورزشی است.

تبعیض سنی در تخصیص اماکن ورزشی و توجه بیشتر به جوانان نیز از دیگر عوامل محل در کارایی برنامه‌های ورزش سالمندان است. فقدان آگاهی سالمندان از فواید ورزش و همچنین نبود اطلاعات کافی برای راهنمایی آن‌ها به مراکز مختص ورزش سالمندان نیز از عوامل مهم اجتناب سالمندان از شرکت در ورزش است.

تنهایی و عدم همراهی دوستان برای ترغیب به شرکت در ورزش یکی دیگر از عوامل دوری سالمندان از ورزش است. از طرفی اماکن عمومی نظیر پارک‌ها که محل جمع شدن سالمندان است، به دلیل فقدان امکانات ورزشی کافی و متناسب با نیازهای دوران سالمندی فقط می‌تواند محلی برای پیاده‌روی و یا گفتگوهای جمعی شود.

۴. **راهبردهای ترویج ورزش سالمندان:** افزایش جمعیت سالمندان در ایران، پرداختن به سلامت، احساس امنیت و رفاه سالمندان و همچنین بهبود وضعیت اقتصادی آن‌ها را در اولویت قرار داده است. توجه به ترغیب سالمندان به ورزش و ایجاد زیرساخت‌های توسعه ورزش سالمندان ضرورتی غیرقابل اجتناب است.

تنهایی سالمندان و نداشتن همراه برای حضور در ورزش از مشکلاتی است که با برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های اجتماعی ورزشی سالمندان قابل کنترل است.

همچنین فقدان مکان‌های مناسب برای ورزش سالمندان از موانع مهم برای انجام فعالیت‌های ورزشی آن‌ها است و لازم است که سیاست‌گذاران جامعه با مهیا کردن امکانات لازم مشارکت زنان سالمند در ورزش را تسهیل کنند

ارائه برنامه‌های آموزشی از طریق رسانه‌های جمعی در مورد اثرات مفید فعالیت‌های ورزشی می‌تواند تغییرات جدی را در زنان سالمند به همراه داشته باشد.

خلاصه توصیه‌های سیاستی:

۱. جایگزینی امتیاز توسعه ورزش سالمندان و ارتقای سلامت و کیفیت زندگی آن‌ها با مدال‌آوری در ورزش: مسئولین سازمان‌های ورزشی با تأکید بر ورزش‌های مدال‌آور در

پی کسب جایگاه مطلوب در جامعه هستند و این در حالی است که ورزش همگانی و سلامت جامعه نیازمند اولویت و ضرورت بیشتری است. لذا امتیاز دادن به مدیران سازمان‌های ورزشی که در جهت توسعه ورزش در بین اقشار مختلف جامعه خصوصاً سالمندان عملکرد مطلوب داشته‌اند باید در توجه سیاست‌گذاران و مسئولین ورزش کشور قرار گیرد.

۲. **تأمین امکانات و زیرساخت‌های ورزش سالمندان:** فضاها و وسایل ورزشی مختص سالمندان دارای ویژگی‌های خاصی است و نیازمند توجه ویژه در تأمین آن‌ها برای این قشر ارزشمند جامعه است. لذا نیاز است تا مدیران اماکن ورزشی دولتی و خصوصی به تأمین اماکن مناسب و وسایل ورزشی مختص سالمندان توجه کنند تا از این طریق نه تنها به جامعه سالمندان خدمت‌رسانی کرده‌اند بلکه موجب درآمدزایی از ورزش سالمندان می‌گردند.

۳. **اجتناب از تبعیض سنی:** بررسی‌ها نشان می‌دهد که سرانه سالمندان از اماکن ورزشی بسیار ناچیز است و بیشترین ساعات اماکن ورزشی به جوانان و خصوصاً مردان جوان اختصاص دارد و در این میان زنان و به‌ویژه زنان سالمند از سهم ناچیزی از اماکن ورزشی برخوردارند و این امر نیازمند بازنگری و اصلاح برنامه در جهت رفع تبعیض‌های سنی و جنسیتی و حرکت به سمت عدالت توزیعی در تخصیص اماکن ورزشی به اقشار مختلف جامعه است.

۴. **تربیت مربی ورزش سالمندی در مراکز تربیت مربی و دانشگاه‌ها:** آموزش و تربیت مربیان ورزش سالمندی موجب از میان برداشتن یکی از مهم‌ترین موانع در جهت ارتقای سلامت سالمندان و پیشگیری از ابتلای آن‌ها به بیماری‌ها می‌گردد. به این منظور لازم است در تربیت مربیان با هدف مربیگری ورزش سالمندان اقدام به تولید محتوای مناسب و آموزش‌های رسمی گردد. بر این اساس نه تنها کلاس‌های مربیگری، بلکه در محتوای آموزشی دوران تحصیل دانشجویان تربیت‌بدنی، لازم است دروسی مرتبط با ورزش مختص سالمندان اضافه شود تا دانشجویان پس از فارغ‌التحصیلی مجهز به اطلاعات کافی

برای اشتغال به‌عنوان مربی ورزش سالمندان باشند. حتی لازم است با توجه به پیرشدن جمعیت، دانشگاه سالمندان راه‌اندازی شود تا نه تنها در ورزش، بلکه در سایر حوزه‌های مرتبط به سالمندی اقدام به تربیت نیروهای متخصص کارآمد گردد.

۵. آموزش عمومی و ترویج ورزش سالمندی از طریق رسانه‌های ورزشی: یکی از دلایل عدم مشارکت زنان سالمند در ورزش و فعالیت بدنی، فقدان آگاهی در خصوص فواید ورزش است. لذا لازم است رسانه‌های جمعی برای آموزش عمومی در این خصوص و همچنین تولید محتوای تبلیغاتی برای ترغیب سالمندان به ورزش اقدامات جدی و مستمر انجام دهند.

۶. برگزاری مسابقات و رویدادهای ورزشی سالمندان: ایجاد فضای پرهیجان و شاد ورزشی مختص سالمندان در آن‌ها ایجاد شور و هیجان و احساس شادی می‌نماید که به‌نوبه خود موجب بهبود ارتباطات اجتماعی، احساس سلامت و امید به زندگی می‌گردد. لذا تعیین برنامه‌های ماهانه یا سالانه مختص رویدادهای ورزشی سالمندان یک ضرورت است.

۷. تشکیل کانون‌های سالمندی برای ورزش و گردشگری: تشکیل کانون‌های سالمندی و گردشگری موجب جذب سالمندان به گروه همسالان و اشتراک مساعی با آن‌ها می‌گردد. خصوصاً راه‌اندازی کانون‌های گردشگری مختص سالمندان نه تنها احساس تنهایی آن‌ها را از بین می‌برد، بلکه به افزایش تحرک بدنی و در نتیجه بهبود سلامت جسمانی و روانی آن‌ها می‌گردد.

۸. برنامه‌ریزی در جهت ارائه خدمات ارزان و یا رایگان ورزشی: از آنجا که زنان سالمند با وضعیت اقتصادی نامطلوبی مواجه‌اند و خدمات ورزشی نیز به‌طور معمول با هزینه‌های زیادی همراه است، لذا تخصیص برنامه‌های ورزشی ارزان‌قیمت و یا رایگان برای سالمندان یک ضرورت اجتناب‌ناپذیر است و با این کار یکی از مهم‌ترین موانع زنان سالمند از شرکت در فعالیت‌های ورزشی مرتفع می‌گردد. این امر می‌تواند با تخصیص امتیازاتی نظیر کاهش مالیات و یا تخصیص یارانه‌های دولتی به اماکنی که خدمات ورزشی سالمندان را به‌طور رایگان و یا بسیار ارزان ارائه می‌دهند، امکان‌پذیر گردد.