

فعالیت ورزشی ویژه‌ی سالمندان

بر اساس استانداردهای ACSM's

■ **وجتک جی. چودزکو- زاجکو**

■ **دکتر اکبر اعظمیان جزی** دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهرکرد

■ **دکتر رضا نوری** استادیار فیزیولوژی ورزش پرديس کیش دانشگاه تهران

■ **بهنام مسعودیان خوزانی** دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهرکرد

■ **بهرام پورفاضلی** دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهرکرد

■ **ویراستار علمی**

■ **دکتر رضا نوری**

انتشارات حتمی

(ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

□ ناشر برگزیده کشور در سال ۱۳۹۳ □



[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: فعالیت ورزشی ویژه‌ی سالمندان بر اساس استانداردهای IACSM's]

[مؤلف: وجتک جی. چودزکو- زاجکو]

[مترجم: دکتر اکبر اعظمیان جزی، دکتر رضا نوری، بهنام مسعودیان خوزانی، بهرام پورفاضلی]

[ویراستار علمی: دکتر رضا نوری]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیکست: محمود رضا لطیفی] + [طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۲)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و لردیه‌بشت، جنب بانک صادرات، ساختمان

۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۲۰۰.۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی،
لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب
۱۳۶۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا
حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متلفین به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

عنوان و نام پدیدآور: فعالیت ورزشی ویژه‌ی سالمندان بر اساس استانداردهای

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۲۶۱ص: مصور، جدول، نمودار

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۰۵۱-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبای مختصر

یادداشت: این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

یادداشت: مترجمان اکبر اعظمیان جزی، رضا نوری، بهنام مسعودیان خوزانی، بهرام پورفاضلی.

شناسه افزوده: خودزکو-زایکو، ووی تک یوت، ۱۹۵۶ - م. ویراستار

شناسه افزوده: Chodzko-Zajko, Wojtek J.

شناسه افزوده: اعظمیان جزی، اکبر، ۱۳۴۴ - مترجم

شناسه افزوده: نوری، رضا، ۱۳۵۷ - ویراستار

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۱۱۵۸۶

دیباچه

اگرچه به قول شیخ سخن، سعدی شیراز،

«نشاط جوانی ز پیران مجوی

و در شعر شهریار

«چشم بگشودم و دیدم ز پس صبح شباب

یا

«پیرم و گاهی دلم یاد جوانی می‌کند

همتم تا می‌رود ساز غزل گیرد به دست

بی‌ثمر هر ساله در فکر بهارانم ولی

و یا به نظم ملک الشعرای بهار

«سحرگه به راهی یکی پیر دیدم

بگفتم: چه گم کرده‌ای اندرین راه؟

اما به باور نظیری نیشابوری

«در پیری از هزار جوان زنده دل‌تریم

و در دل گفته‌ی حسین مسرور

«بسا پیرا که دیدم سرخوش و شاد

سالمندان به عنوان یک گروه خاص، گهرهای با تجربه و ارزشمندی‌اند که با حفظ تندرستی - جسمانی

و روانی - مشارکت‌های اجتماعی و حضور فعال در همه‌ی عرصه‌های زندگی می‌توانند اندیشه‌ها، تجربه‌ها

و دانش خود را در اختیار نیروی جوان و کم تجربه قرار دهند و آنرا از نسلی به نسلی دیگر منتقل کنند.

این قشر آماده و مهیاست تا آموخته‌های خود از زمان و روزگار را بی هیچ چشم داشت و انعامی به اهل

شباب بیاموزد؛

چشم انعام ندارید ز انعامی چند

که مگو حال دل سوخته با خامی چند»

«ای گدایان خرابات خدا یار شماست

چه خوش گفت پیر میخانه به دردی کش خویش

بدیهی است لازمی این انتقال دانش و تجربه، داشتن تندرستی و بهره‌مندی از آمادگی بالای

جسمانی و روانی است. سالمندان گوشه‌گیر، بیمار و تنها هرگز در این مسیر موفق نخواهند بود و جامعه

به راحتی این فرصت گرانمایه را از دست خواهد داد. یکی از نگرانی‌ها و دغدغه‌های آینده، برای کشور

ما - ایران عزیز - جمعیت زیاد سالمندان در دو دهه‌ی پیش روست که اگر به این موضوع توجه ویژه

نشود، با چالش‌ها و مصایب بسیاری از جمله، هزینه‌های سرسام آور نگهداری، مراقبت، درمان و... روبه

رو خواهیم بود. همه‌ی متولدان اواخر دهه‌ی ۵۰ و ۶۰ هجری شمسی که با معضلاتی مانند امکان تحصیل،

اشتغال، ازدواج، مسکن و... مواجه بودند، در دو دهه‌ی آینده (دوران سالمندی) نیز با مشکلاتی چون

بهداشت، مراقب و پرستار، دارو و... دست به گریبان خواهند بود؛

«پیمان‌ام ز رعش‌ی پیری به خاک ریخت بعد از هزار دور که نوبت به ما رسید»

از این رو، داشتن راهبردهای بلندمدت حیاتی است که وظیفه‌ی مسولان عالی رتبه کشوری است. با این حال، این بدان معنی نیست که وظیفه و نقش خود را به عنوان معلمان و متخصصان تندرستی ایفا نکنیم. از این رو، بنا به رسالتی که به عنوان معلمان و متخصصان تندرستی بر دوش ماست و مطابق با ماهیت رشته‌ی ما- علوم ورزشی- برآن شدیم تا نقشی هرچند کوچک در رفع نگرانی‌های آینده‌ی این عزیزان داشته باشیم. لذا، برگردان یکی از آثار بدیع، علمی و کاربردی که حاوی نسخه‌ها و رهنمودهای جامع فعالیت ورزشی و بدنی در این حوزه باشد را تحت عنوان «فعالیت ورزشی ویژه‌ی سالمندان بر اساس استانداردهای ACSM's» با عنوان اصلی «ACSM's Exercise for Older Adults» را در دستور کار قرار دادیم.

این کتاب یکی از آثار دانشمند نام آشنای این حوزه، چودکو ژاژکو^۱، است که براساس استانداردهای دانشکده پزشکی ورزشی آمریکا به رشته تحریر در آمده است. ژاژکو استاد و مدیرگروه حرکت شناسی^۲ و بهداشت جامعه^۳ دانشگاه ایلینویز است و بیش از ۲۵ سال در حوزه‌ی آثار فعالیت بدنی و ورزشی بر تندرستی و کیفیت زندگی سالمندان مطالعه و پژوهش کرده است. وی به مدت ۱۰ سال، ۱۹۹۲ تا ۲۰۰۲، ویراستار نشریه سالمندی و فعالیت بدنی^۴ بوده است. در حال حاضر، وی رییس انجمن حرکت شناسی آمریکا است و به عنوان سخنران کلیدی در بسیاری از همایش‌های علمی سالمندی، مطالب ارزشمندی در حوزه‌ی تندرستی سالمندان از خود به یادگار گذاشته است. ژاژکو کتاب «فعالیت ورزشی ویژه‌ی سالمندان بر اساس استانداردهای ACSM's» را با همکاری دانشمندان بسیاری در ۱۰ فصل و یک پیوست ویژه به زیور طبع آراسته است.

فصل اول این کتاب، به تشریح مفاهیم و تعاریف سالمندی و موضوعات وابسته‌ی این حوزه می‌پردازد. در فصل دوم، با مزیت‌های بدنی و روانشناختی فعالیت ورزشی و بدنی ویژه‌ی سالمندان سالم آشنا خواهید شد. فصل سوم به معرفی پیشنهادها و مزیت‌های زندگی فعال سالمندان می‌پردازد. در فصل چهارم انگیزش سالمندان برای آغاز و حفظ سبک زندگی فعال بحث و بررسی خواهد شد. فصل‌های پنجم و ششم پیشنهادهای فعالیت بدنی ویژه‌ی سالمندان و مسائل و نگرانی‌های موجود را تشریح می‌کند. در فصل هفتم موضوع ارزیابی فعالیت بدنی، آمادگی و پیشرفت در سالمندان بحث خواهد شد. فصل هشتم سبک زندگی فعال در سالمندان را بحث کرده و فصل نهم به سالمندان برای انتخاب برنامه‌ی فعالیت بدنی مناسب کمک خواهد کرد. در فصل دهم، به ۱۰ پرسش پر تکرار در خصوص فعالیت بدنی سالمندان پاسخ داده می‌شود. پیوست فاخر این کتاب ارزش مطالعه و تدقیق دارد، زیرا به طور خاص به بررسی فعالیت ورزشی و بدنی ویژه‌ی سالمندان پرداخته است. کتاب حاضر، ویژگی‌های بسیاری دارد

که از آن جمله می‌توان به نکته‌های کلیدی موجود در هر فصل اشاره کرد. همچنین، داستان‌های واقعی، داستان‌هایی از سالمندانی که ویژگی‌های خاص داشته‌اند را مطرح کرده که خواندن این داستان‌ها که با ظرافت به موضوعات علمی ربط داده شده است، خالی از لطف نیست. خود آزمایی‌های پایان هر فصل نیز آموخته‌های مطالعه کنندگان را ارزیابی می‌کند.

امید آن دارم، اثر حاضر مورد پذیرش جامعه دانشگاهی، دانشجویان، مدرسان و متخصصان علوم ورزشی قرار گیرد و با به کارگیری رهنمودهای موجود، نه تنها امید به زندگی بلکه کیفیت زندگی سالمندان این موز و بوم افزایش یابد. از طرفی، بسیار خوشبین هستم که رهنمودهای حاضر بتواند هزینه‌های اقتصادی ناشی از سالمندی را تا حد زیادی کاهش دهد. همه‌ی ظرفیت و توان برای برگردان اثر حاضر به کار گرفته شد که بدیهی است خالی از اشکال و ایراد نیست؛ از این رو دست‌ت‌ما برای گوشزد اشکالات احتمالی به سوی همه‌ی عزیزان مطالعه کننده‌ی اثر دراز کرده و امید آن دارم با رفع آن‌ها در چاپ‌های بعدی بر غنای کار افزوده شود.

ساغر مردان حق پر از شربابی دیگر است»

«در رخ پیران روشندل شبابی دیگر است»

در پایان شایسته است، این اثر تقدیم شود به عاشورائیان؛ آنان که هر شبشان لیل‌ه‌القدر بود و هر روزشان عید قربان، شب زنده داران بیدار و مستان هوشیاری که آگاهانه گوش دل به پیام سروش داشتند و نفس خویش به قربانگاه حضرت دوست بردند، شهیدان؛ همان از جان گذشتگانی که مست از می پیرشان بودند، آواز انا الحق سر می‌دادند و دیدار معیوشان را بر همه چیز مقدم می‌دانستند. اها! اگر این اثر صوابی و ثوابی دارد بر روحشان نثار و ما را با ایشان محشور فرما. آمین

رضا نوری

استادیار پردیس کیش دانشگاه تهران

در فصل‌های این کتاب، چیزهای زیادی در خصوص اینکه چرا سالمندان باید در فعالیتهای بدنی منظم شرکت کنند، خواهید آموخت. شمار زیادی از گروه‌های پژوهشی و پزشکان به عنوان مولفان فصل‌ها، براهمیت فعالیت بدنی مانند مزیت‌های فیزیولوژیک، روان شناختی اجتماعی و دیگر مزیت‌ها که در افراد سن‌های مختلف دیده می‌شود، تاکید کرده‌اند. همچنین با بدنه‌ی اصلی شواهد علمی که نشان می‌دهند، فعالیتهای بدنی منظم می‌تواند مزیت‌های تندرستی برجسته‌ای را برای افراد با هر سنی و هر قابلیت به همراه داشته باشد و گسترش این مزیت‌ها در طول عمر، آشنا خواهید شد. به بیان ساده، فعالیت بدنی یکی از بزرگ‌ترین فرصت‌هایی است که سبب افزایش طول عمر می‌شود.

متأسفانه، علی‌رغم وفور شواهد در خصوص مزیت‌های فعالیت بدنی در افراد میانسال و بزرگسال، موفقیت‌های کمی در ارتباط با سالمندان بالای ۵۰ سال برای سازگاری‌های ناشی از سبک زندگی فعال به لحاظ بدنی وجود دارد. برای نمونه، مرکز کنترل و پیشگیری بیماری^۱ برآورد می‌کند، یک سوم تا یک چهارم سالمندان بالای ۵۰ سال آمریکایی در اوقات فراغت فعالیت‌های بدنی ندارند. «فعالیت ورزشی ویژه‌ی سالمندان براساس استانداردهای ACSM» به معرفی و شناسایی برخی از محدودیت‌های پیش روی سالمندان، زمانی که آن‌ها تصمیم می‌گیرند فعالیت‌های بدنی خود را افزایش دهند، کمک کرده و راهبردهای ویژه‌ای را برای کمک به آن‌ها برای غلبه بر این محدودیت‌ها و موانع ارایه می‌کند.

برای افراد حامی سبک زندگی فعال به لحاظ بدنی، این یک شگفتانه^۲ است که شمار بسیار کمی از سالمندان در خصوص واقعیت‌ها و مزیت‌های فعالیت‌های بدنی اطلاعات دارند. با این حال، بیشتر سالمندان در یک زمان و یک فرهنگ آموزش دیده‌اند، کمتر با مزیت‌های تندرستی فعالیت‌های بدنی آشنایی دارند و متخصصان و افراد عادی باید بر حفظ فعالیت بدنی پس از باز نشستگی تاکید کنند. در این کتاب، چکیده و خلاصه‌ای از شواهد حاضر در خصوص فعالیت ورزشی و بدنی ویژه سالمندان را خواهید یافت. به عنوان یک متخصص فعالیت ورزشی، یکی از مهم‌ترین کارهایی که باید بتوانید برای مشتریان و مراجعان خود انجام دهید، کمک به آن‌ها برای درک روش‌های متفاوت فعال بودن است. با پیروی از برخی راهبردها و پیشنهاد‌های ارایه شده در این کتاب، می‌توانید به مشتریان سالمند خود برخی از مزیت‌های مرتبط با سبک زندگی فعال به لحاظ بدنی را درک کنید.

1. Centers of disease control and prevention

2. Surprise

سیمای کتاب

معرفی فصل و طرح کلی در آغاز هر فصل، کادرهای نکته‌های کلیدی، واژه‌ها، تعاریف و اندیشه‌ها را معرفی خواهد کرد. داستان‌های زندگی واقعی یا شکل‌ها (عکس‌ها)، سالمندانی را معرفی می‌کند که برنامه‌های فعالیت بدنی موفقیت آمیزی را اجرا کرده‌اند. خودآزمایی‌ها به دانشجویان برای مرور آموخته‌ها کمک کرده و آن‌ها را به فکر کردن ترغیب می‌کند.

موارد تکمیلی

موارد تکمیلی ویژه دانشجویان و مدرسان در پایگاه اطلاعاتی <http://thepoint.1ww.Com.Active> در دسترس قرار دارند. مدرسان می‌توانند به power point، بانک عکس و تصویر، شامل نمودار، جدول‌های متن و متن کامل (به زبان اصلی) دسترسی داشته باشند. دانشجویان نیز می‌توانند به متن کامل (به زبان اصلی) دسترسی داشته باشند.

فهرست مطالب

۱۱	فصل اول: تعریف سالمندی
۲۷	فصل دوم: مزیت‌های بدنی و روانشناختی فعالیت بدنی و ورزشی ویژه‌ی سالمندان
۴۷	فصل سوم: زندگی فعال - پیشنهادها و مزیت‌هایی برای سالمندان
۶۳	فصل چهارم: انگیزش سالمندان برای آغاز و حفظ سبک زندگی فعال به لحاظ بدنی
۸۵	فصل پنجم: پیشنهادهای فعالیت بدنی ویژه سالمندان سالم
۱۱۳	فصل ششم: پیشنهادهای فعالیت ویژه سالمندان با مسایل و نگرانی‌های ویژه
۱۳۷	فصل هفتم: ارزیابی فعالیت بدنی، آمادگی و پیشرفت در سالمندان
	فصل هشتم: سبک زندگی سالم در سالمندان: یکپارچگی فعالیت بدنی با تغذیه
۱۶۳	برای حفظ ترکیب بدن سالم (بهداشتی) و پیشگیری از ناتوانی
۱۸۹	فصل نهم: کمک به سالمندان برای انتخاب برنامه فعالیت بدنی مناسب
۲۰۵	فصل دهم: پرسش‌های پرتکرار در خصوص فعالیت بدنی
۲۱۷	پیوست: فعالیت ورزشی و بدنی ویژه‌ی سالمندان