

سالمندی فعال و فعالیت جسمانی

دستورالعمل‌ها، ورزش‌های کاربردی و پیشنهادها

گونزالو نیونو فیگوردا دیاس

میکائیل سانتوس کوپوسیرو

مترجمان

دکتر حسین طاهری چادر نشین (استادیار دانشگاه بجنورد)

دکتر عصمت رشیدی (استادیار مرکز آموزش عالی کاشمر)

دکتر مهدی زارعی (استادیار دانشگاه نیشابور)

وحید ناصری (کارشناسی ارشد دانشگاه بجنورد)

محمد رضا حقی رودی (کارشناسی ارشد دانشگاه بجنورد)



سرشناسه: دیاش، گونسالو نونو فیگئیردو. *Dias, Goncalo Nuno Figueiredo*

عنوان و نام پدیدآور: سالمندی فعال و فعالیت جسمانی، دستورالعملها؛ ورزش های کاربردی و پیشنهادها/ نویسندگان گونسالو نونو فیگئیردو دیاس، میکائیل سانتوس کوئیرو؛ مترجمان حسین طاهری چادر نشین و دیگران...

مشخصات نشر: انتشارات یویان، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۱۹۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۴۹-۷۱-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان کتاب اصلی: *Active ageing and physical activity : guidelines, functional exercises and recommendations, 2017*

یادداشت: مترجمان: حسین طاهری چادر نشین، عصمت رشیدی، مهدی زارعی، وحید ناصری، محمدرضا حقی رودی
یادداشت: کتاب حاضر اولین بار با عنوان "سالمندی و فعالیت بدنی: راهبردها، تمرینات کاربردی و پیشنهادات" با ترجمه مریم

خلیل نژاد توسط موسسه آموزشی تالیفی ارشدان در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است.

عنوان دیگر: سالمندی و فعالیت بدنی: "راهبردها، تمرینات کاربردی و پیشنهادات"

موضوع: پیری - پیشگیری

موضوع: Aging - Prevention

موضوع: تمرین های ورزشی برای سالمندان

موضوع: Exercise for older people

شناسه افزوده: کوئیرو، میکائیل سانتوس

شناسه افزوده: طاهری چادر نشین، حسین، ۱۳۶۰ - مترجم

رده بندی کنگره: RA ۷۷۶/۷۵

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۹۹۶۸۹



سالمندی فعال و فعالیت جسمانی

دستورالعمل‌ها، ورزش‌های کاربردی و پیشنهادها

کونستانتینو فیگوردا دیاس

میکائیل سانتوس کوئوسرو

مترجمان:

دکتر حسین طاهری چادرنشین، دکتر عصمت رشیدی

دکتر مهدی زارعی، وحید ناصری، محمد رضا حق‌رودی

چاپ: کامیاب

چاپ اول: ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۴۹-۷۱-۶

انتشارات یوبان

تلفن: ۸۸۳۰۳۶۷۸-۰۹۱۵۵۷۱۸۲۷۷

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

فهرست

۷	پیشگفتار
۹	فصل اول
۹	مقدمه: رهنمودهای جدید سالمندی فعال
۱۱	۱-۱. جمعیت سالمندان
۱۹	۱-۲. سالمندان فعال: روند نزولی و تمایلات آینده
۲۲	۱-۳. فعالیت بدنی در فرآیند پیری فعال
۲۴	۱-۴. اختلالات و توان بخشی روانی - حرکتی
۳۲	منابع
۳۷	فصل دوم
۳۷	فواید فعالیت بدنی در سالمندان فعال
۳۸	۲-۱. پیشینه
۳۹	۲-۲. تغییرات مورفولوژیکی و عملکردی انسان
۴۰	۲-۳. ترکیب بدنی
۴۰	۲-۴. ظرفیت قلبی - ریوی
۴۱	۲-۵. سیستم اسکلتی عضلانی
۴۲	۲-۶. سیستم عصبی مرکزی
۴۲	۲-۷. سیستم حسی و ادراکی
۴۴	۲-۸. مدت زمان حرکت و واکنش حرکتی
۴۵	۲-۹. مزایای سلامتی فعالیت بدنی
۵۱	۲-۱۰. نتیجه گیری و الزامات عملی
۵۲	منابع
۵۷	فصل سوم
۵۷	برنامه فعالیت بدنی برای سالمندان
۵۸	۳-۱. فعالیت بدنی منظم و سالمندی سالم
۶۱	۳-۲. ارزیابی آمادگی جسمانی

۳-۳. تجویز فعالیت بدنی	۶۳
۳-۴. تمرینات عمومی	۶۵
۳-۵. تمرینات مقاومتی	۱۱۷
۳-۶. تمرینات با یار کمکی	۱۳۶
۳-۷. بازگشت به حالت استراحت	۱۵۴
۳-۸. نتیجه‌گیری و ملاحظات کاربردی	۱۶۱
منابع	۱۶۲
فصل چهارم	۱۶۵
فناوری برای سالمندان فعال	۱۶۵
۴-۱. ترکیب بازی‌های واقعی و رباتیک	۱۶۷
۴-۲. ترکیب بازی‌های واقعی و جدید	۱۶۹
۴-۳. رباتیک	۱۷۴
۴-۴. نتیجه‌گیری و پیامدهای عملی	۱۸۰
فصل پنجم	۱۸۵
تکنولوژی برای سالمندان فعال	۱۸۵
۵-۱. نتایج	۱۸۶
۵-۲. مفاهیم عملی	۱۸۶
۵-۳. توصیه‌ها	۱۸۷

پیشگفتار

"سالمندی فعال و فعالیت بدنی: دستورالعمل‌ها، تمرینات کاربردی و توصیه‌ها" در مقیاس جهانی، بخش ۶۵ ساله‌ها به بالا به سرعت در حال افزایش است. پیشرفت‌های پزشکی و تکنولوژیکی در طول یک قرن گذشته تاثیر معنادار و مثبتی بر سلامت و رفاه کلی شهروندان کشورها و امید به زندگی طولانی‌تر داشته است.

مشارکت منظم در فعالیت‌های بدنی برای حفظ سلامتی، به ویژه با افزایش سن ما، ضرورت دارد. به طور عمده، شواهد تحقیقاتی نشان داده‌اند که افرادی که در سال‌های بزرگسالی خود فعال هستند، میزان کمتری از بیماری (به عنوان مثال بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، سرطان روده بزرگ و پستان) و ناتوانی را نشان می‌دهند. برخلاف همتایان بی‌تحرک جسمانی، افراد مسنی که از نظر جسمی فعال‌تر هستند، از وزن بدنی مناسب‌تر، عملکرد شناختی بیشتر، و سلامت عملکردی بهتری برخوردارند.

با توجه به شواهد فراوان تحقیقاتی که عدم تحرک جسمانی را به عنوان عامل اصلی خطر برای تعدادی از شرایط بالینی مزمن که منجر به ناتوانی زودرس و یا مرگ در اواخر بزرگسالی شده، مشخص کرده‌اند، بخش زیادی از افراد مسن (بالای ۶۵ سال) در حال حاضر توصیه‌های فعالیت‌های بدنی جهانی را اجرا نمی‌کنند. افراد مسن با وجود ناتوانی در مقایسه با افراد مسن بدون ناتوانی جسمانی، حتی کمتر به فعالیت‌های اوقات فراغت مشغول هستند. این نتیجه‌ای چالش برانگیز است که با توجه به اینکه افراد دارای ناتوانی که مرتباً در فعالیت بدنی مشغول‌اند از مزایای سلامتی مشابهی برخوردار شوند. کاهش سطح اختلال عملکردی و بهبود کیفیت زندگی حتی برای افراد ناتوانی که در فعالیت‌های بدنی با شدت کمتر شرکت دارند، نشان داده شده است.

"سالمندی فعال و فعالیت بدنی: دستورالعمل‌ها، تمرینات کاربردی و توصیه‌ها" وعده می‌دهد که منبعی فوق‌العاده برای هر حرفه‌ای باشد که بزرگسالان در آن مشغول به کار هستند. دکتر دیاس و کوئسیرو به بررسی نقش فعالیت بدنی در ارتقا سالمندی فعال از دیدگاه چند زمینه‌ای می‌پردازند، که شامل درهم‌آمیختگی دانش تئوریک مورد نیاز در مورد روند پیری و بیماری‌های مرتبط با افزایش سن همراه با اطلاعات کاربردی مورد نیاز برای

طراحی برنامه‌های فعالیت بدنی متناسب با افزایش سن است، که با اطمینان و به طور موثر توسط متخصصین آموزش دیده قابل اجرا است.

من مشتاقانه منتظر هستم تا منبع حاضر را به کتابخانه حرفه‌ای خود اضافه نموده و دانش نظری و عملی ارائه شده در این کتاب را با دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد که در حال حاضر برای مشاغل حرفه‌ای مشغول به کار با بزرگسالان در بخش توانبخشی و فعالیت بدنی هستند، به اشتراک بگذارم.

دکتر، دبرا جی. رز، مدیر FNAK، مرکز سالمندی موفق دانشگاه ایالتی کالیفرنیا فولرتون

www.ketab.ir