

سالمندی فعال و فعالیت بدنی

دستورالعمل‌ها، تمرینات کارکردی و توصیه‌ها

گونچالو نونو فیگوئیدرو دیاس

میکائیل سانتوس کوسیرو

ترجمه:

دکتر عباس صارمی

دکتر محمد پرستش

سرشناسنامه	:	دایاس، گونچالو نونو فیگوئیدرو	Dias, Goncalo Nuno Figueiredo
عنوان و نام پدیدآور	:	سالمندی فعال و فعالیت بدنی / گونچالو نونو فیگوئیدرو دایاس، میکانیل سانتوس کوسیرو؛ ترجمه عباس صارمی، محمد پرستش- اراک: دانشگاه اراک، ۱۴۰۰.	
مشخصات نشر	:		
مشخصات ظاهری	:	۱۲۴ ص.	
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۳۱-۷۸-۹	
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا	
یادداشت	:	عنوان اصلی 2017 Active Ageing and Physical Activity: guidelines, functional exercises and recommendations	
موضوع	:	پیری -- پیشگیری	
موضوع	:	Aging -- Prevention	
موضوع	:	تمرین‌های ورزشی برای سالمندان	
موضوع	:	Exercise for older people	
شناسه افزوده	:	کوسیرو، میکانیل سانتوس	
شناسه افزوده	:	Couceiro, Micael Santos	
شناسه افزوده	:	صارمی، عباس، ۱۳۵۶-، مترجم	
شناسه افزوده	:	پرستش، محمد-، مترجم	
شناسه افزوده	:	دانشگاه اراک	
رده بندی کنگره	:	۷۵/۷۷۶ RA	
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۲	
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۴۲۰۰۰	

سالمندی فعال و فعالیت بدنی

(دستورالعمل‌ها، تمرینات کارکردی و توصیه‌ها)

گونچالو نونو فیگوئیدرو دایاس / میکانیل سانتوس کوسیرو

ترجمه	:	دکتر عباس صارمی / دکتر محمد پرستش
ناشر	:	دانشگاه اراک
شمارگان	:	۱۰۰۰
نوبت چاپ	:	اول - ۱۴۰۰
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۳۱-۷۸-۹
قیمت	:	۵۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۱	فصل اول: مقدمه؛ الگوهای جدیدی از سالمندی فعال.....
۲	۱-۱ سالمندی جمعیت.....
۱۰	۲-۱ سالمندی فعال؛ روزهای گذشته و آینده.....
۱۴	۳-۱ فعالیت بدنی در فرآیند پیری فعال.....
۱۶	۴-۱ اختلالات و توانبخشی روانی حرکتی.....
۲۲	۵-۱ نتیجه گیری و مفاهیم عملی.....
۲۷	فصل دوم: مزایای فعالیت بدنی در سالمندی فعال.....
۲۷	۱-۲ زمینه.....
۲۹	۲-۲ تغییرات ریخت شناسی و کارکردی سالمندی.....
۲۹	۳-۲ ترکیب بدنی.....
۳۰	۴-۲ ظرفیت قلبی - تنفسی.....
۳۱	۵-۲ دستگاه اسکلتی عضلانی.....
۳۲	۶-۲ دستگاه اعصاب مرکزی.....
۳۲	۷-۲ دستگاه حسی و ادراکی.....
۳۴	۸-۲ مدت زمان حرکت و واکنش حرکتی.....
۳۵	۹-۲ مزایای سلامت فعالیت بدنی.....

۴۷	 فصل سوم: برنامه های فعالیتی برای سالمندان
۴۷	 ۱-۳ فعالیت بدنی منظم و پیری سالم
۵۱	 ۲-۳ ارزیابی آمادگی بدنی
۵۳	 ۳-۳ تجویز فعالیت بدنی
۵۴	 ۴-۳ تمرینات عمومی
۸۱	 ۵-۳ تمرینات قدرتی
۸۹	 ۶-۳ تمرینات همراه با همسر
۹۷	 ۷-۳ بازگشت به وضعیت استراحت
۱۰۰	 ۸-۳ نتیجه گیری و ملاحظات عملی

۱۰۳	 فصل چهارم: فناوری برنامه سالمندی فعال
۱۰۴	 ۱-۴ بازی های جدی واقعیت آمیخته و روباتیک
۱۰۷	 ۲-۴ بازی های جدی واقعیت آمیخته
۱۱۲	 ۳-۴ روباتیک
۱۱۸	 ۴-۴ نتیجه گیری و ملاحظات عملی

۱۲۳	 فصل پنجم: نتیجه گیری
۱۲۳	 ۱-۵ نتیجه گیری
۱۲۴	 ۲-۵ مفاهیم عملی
۱۲۴	 ۳-۵ توصیه ها

پیشگفتار مولف

"پیری فعال و فعالیت بدنی: رهنمودها، تمرینات عملکردی و توصیه‌ها"

در سطح جهان، جمعیت افراد بالای ۶۵ سال به سرعت در حال افزایش است. پیشرفت‌های پزشکی و فن‌آوری طی قرن گذشته تأثیر قابل توجه و مثبتی بر سلامت و رفاه کلی شهروندان ملت‌ها و امید به زندگی طولانی‌تر داشته است.

مشارکت منظم در فعالیت‌های بدنی برای حفظ سلامتی، به ویژه با افزایش سن، ضروری است. شواهد علمی قابل توجه نشان می‌دهند افرادی که در سال‌های سالمندی خود فعال هستند، میزان کمتری از بیماری (به عنوان مثال بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، سرطان روده بزرگ و پستان) و ناتوانی را تجربه می‌کنند. در مقایسه با هم‌تایان غیرفعال جسمی، افراد مسن که از نظر بدنی فعال هستند، دارای وزن بدنی مناسب، عملکرد شناختی بالاتر و سلامت عملکردی بهتری هستند. علیرغم شواهد و مدارک تحقیقاتی روشن، که عدم تحرک جسمی را به عنوان یک عامل اصلی خطر برای بسیاری از بیماری‌های مزمن بالینی که نهایتاً منجر به ناتوانی، زودرس و یا مرگ و میر در افراد مسن می‌شود، بخش بزرگی از افراد مسن (۶۵ ≤ سال) در حال حاضر توصیه به فعالیت بدنی را نادیده می‌گیرند. بسیاری از افراد مسن که دارای ناتوانی جسمی هستند، حتی در مقایسه با افراد مسن با ناتوانی کمتر، به انجام فعالیت بدنی در اوقات فراغت می‌پردازند. این نکته قابل توجه است که افراد ناتوانی که به طور منظم فعالیت بدنی دارند، مزایای سلامتی مشابهی دارند. تحقیقات نشان داده است که شرکت در فعالیت بدنی، حتی با شدت پایین، موجب کاهش اختلال کارکردی و بهبود کیفیت زندگی در افراد سالمند ناتوان می‌شود.

"پیری فعال و فعالیت بدنی: رهنمودها، تمرینات کارکردی و توصیه‌ها" نوید یک منبع استثنایی برای هر حرفه‌ای است که با جمعیت سالمند کار می‌کند. دگتر دیاس و کوسیرو نقش فعالیت بدنی در ارتقای پیری فعال را از منظر چند رشته از جمله دانش نظری اساسی در مورد روند پیری و

بیماری‌های شایع مرتبط با سن و اطلاعات عملی اثربخشی را برای طراحی برنامه‌های فعالیت بدنی متناسب با سن و ایمنی را ارائه می‌کنند.

من مشتاقانه منتظر اضافه کردن این منبع جدید به کتابخانه حرفه‌ای خود و به اشتراک گذاشتن دانش نظری و عملی ارائه شده در این کتاب با دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد که در حال حاضر برای مشاغل حرفه‌ای مرتبط با سالمندان و در زمینه‌های توانبخشی و فعالیت‌های بدنی آماده می‌شوند، هستم.

دکتر را جی رز

مدیر مرکز پیری موفق

دانشگاه ایالتی کالیفرنیا

فولرتون

www.ketab.ir