

مقایسه سلامت عمومی در سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار در دوره همه گیری کرونا

وحید بخشعلی پور^۱، سیاوش خداپرست^{۲*}

۱. گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور گیلان

۲. گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران

چکیده:

سلامت عمومی یکی از عناصر مهم در افراد سالمند است که تاثیر فراوانی بر سالمندان دارد. از این رو، هدف از پژوهش حاضر مقایسه سلامت عمومی در سالمندان ورزشکار و غیرورزشکار در دوره همه گیری کرونا بود. ۸۸۴ سالمند جامعه آماری پژوهش را در شهر لاهیجان تشکیل دادند. ۶۸۰ سالمند غیر ورزشکار و ۲۰۴ سالمند ورزشکار نمونه آماری انتخاب شدند. برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه استاندارد سلامت عمومی ۲۸ سوالی (GHQ) استفاده گردید و تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون u من ویتنی و با استفاده از نرم افزار SPSS انجام شد. نتایج نشان داد میانگین مدت فراغت سالمندان روزانه ۳ تا ۴ ساعت بود که از نظر زمان صرف شده به ترتیب به ورزش کردن، تماشای تلویزیون، استفاده از کامپیوتر، مطالعه غیر درسی، فعالیت‌های مذهبی بود. بین نحوه گذران فعالیت‌های فراغتی مورد علاقه سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار در فعالیت‌هایی مانند فعالیت‌های ورزشی، رادیو و گوش دادن به موسیقی تفاوت معنادار بود. همچنین با مقایسه سلامت روانی سالمندان، نتایج نشان داد که سالمندان ورزشکار در همه مقیاس‌های سلامت روانی از سلامت روانی بهتری نسبت به سالمندان غیر ورزشکار برخوردارند. مشارکت سالمندان در فعالیت‌های فراغتی ورزشی برای داشتن سلامت روانی بهتر باید در اولویت دست‌اندرکاران قرار گیرد.

واژگان کلیدی: سالمندان، اوقات فراغت، سلامت عمومی، همه‌گیری کرونا

ایمیل نویسنده مسئول: S.khodaparast@yahoo.com