

## چکیده

**مقدمه:** سالمندی جمعیت، در حالی که از بزرگترین موفقیت های بشری است، یکی از اساسی ترین مشکلات جهان امروز نیز به شمار می رود؛ چرا که افراد سالمند در معرض خطر بسیاری از بیماریها و ناتوانیها هستند. اختلالات روحی و روانی نظیر دمانس و افسردگی نیز در افراد سالمند شایع است و دومین علت از دست دادن سالهای زندگی با ناتوانی (DALY) به شمار می آید. تحرک، یکی از موثرترین روش های پیشگیری از اختلالات دوران سالمندی است. با این وجود، عوامل متعددی در سالمندان موجب کاهش تحرک و فعالیت بدنی آنها می شود که این بی تحرکی خود مشکلات جسمی و روحی را افزایش داده و در نهایت منجر به کاهش تمایل سالمندان به انجام فعالیت بدنی شده و باعث می گردد که این رفتار مهم بهداشتی بیش از پیش به دست فراموشی سپرده شود. این مطالعه با هدف بررسی تاثیر فعالیت بدنی منظم بر سلامت روان سالمندان انجام شده است.

**مواد و روشها:** در این مطالعه interventional، ۴۰۰ سالمند ۶۰ سال و بالاتر به طور تصادفی انتخاب و به روش Random allocation به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند. ۲۸ نفر از سالمندان به علت تغییر آدرس و عدم امکان پی گیری، فوت و احراز شرایط خروج از مطالعه، حذف شده و ۳۷۲ نفر ( ۱۸۱ نفر گروه مداخله و ۱۹۱ نفر گروه کنترل ) مورد بررسی قرار گرفتند. گروه مداخله به دلیل مشکلات اجرایی به دو گروه انجام تمرینات بدنی در کلاس بصورت گروهی (n=۸۵) و انجام تمرینات بصورت انفرادی در منزل ( n=۹۶) تقسیم شدند. تمرینات بدنی به مدت ۸ هفته، هفته ای دو بار، هر بار ۳۰ تا ۴۵ دقیقه، در گروه مداخله اجرا شد. قبل، بعد و همچنین سه ماه بعد از مداخله، هر دو گروه پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ-۲۸) را تکمیل نمودند. تجزیه و تحلیل داده ها بوسیله نرم افزار SPSS نسخه ۱۱.۵ و با استفاده از آزمون تی مستقل، تی زوج، آزمون ویل کوکسن و کای مجذور صورت گرفت.

**یافته ها :** میانگین جمع نمرات حاصل از کل پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ - ۲۸) پس از انجام مداخله در گروه مورد، بطور قابل ملاحظه ای نسبت به قبل کاهش یافته ( از ۸ به ۴/۸ ) و این تغییرات پایداری خود را حفظ کرده است ( میانگین سه ماه پس از مداخله : ۵/۶ ) که از نظر آماری نیز معنی دار می باشد ( $P < ۰/۰۰۱$ ). در هر یک از چهار خرده مقیاس جسمانی سازی علایم (Social dysfunction)، اضطراب (Anxiety)، اختلال عملکرد اجتماعی (Somatization) و افسردگی (Depression) نیز، میانگین نمرات پس از مداخله کاهش معنی داری داشته و تغییرات ایجاد شده پایدار می باشد. بیشترین تغییر ایجاد شده مربوط به مقیاس "جسمانی سازی علایم" است که قبل از مداخله، میانگین جمع نمرات حاصل از این خرده مقیاس، ۲/۲ بوده و پس از آن ۱/۲ می باشد و این تغییرات نیز پایداری خود را حفظ نموده است ( میانگین جمع نمرات در این مقیاس سه ماه پس از مداخله : ۱/۵ ) و از نظر آماری معنی دار می باشد ( $p < ۰/۰۰۱$ ). از سویی مطابق یافته های پژوهش حاضر، تاثیر فعالیت بدنی به صورت گروهی بر سلامت روان و چهار خرده مقیاس آن، بیشتر از انجام آن به صورت انفرادی می باشد.

**نتیجه گیری :** بر اساس نتایج این مطالعه و مطالعات مشابه، سالمندان از جمله گروه های در معرض خطر برای ابتلا به اختلالات روانی به شمار می آیند و انجام تمرینات بدنی به عنوان یک استراتژی مهم جهت حفظ و افزایش سلامت روانی و نیز یک اقدام پیشگیری کننده از ابتلا به اختلالات روانی به کار می رود؛ با این وجود برای تاثیر بیشتر این مهم، بهتر است شرایطی فراهم گردد که سالمندان به صورت گروهی و بویژه با همسالان به انجام تمرینات بدنی بپردازند.

**کلید واژه ها:** فعالیت بدنی، سلامت روانی، سالمندی