

# جایگاه ورزش های تفریحی در اوقات فراغت سالمندان شهر تهران

مجری: فریدون تندنویس

عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی - ۱۳۸۹

## چکیده:

هدف پژوهش حاضر بررسی جایگاه ورزش های تفریحی در اوقات فراغت سالمندان شهر تهران بود. جامعه آماری این تحقیق شامل تمامی زنان و مردان سالمند بالای ۶۰ سال شهر تهران بود، که طبق آخرین آمار ارائه شده توسط مرکز آمار ایران، ۹۷۳۱۸۵ نفر بودند. روش نمونه برداری به شکل تصادفی خوشه ای می باشد، به طوری که از مناطق ۲۲ گانه شهر تهران نمونه ها انتخاب گردید و تعداد آنها بر اساس فرمول کوکران، ۱۳۱۹ نفر به دست آمد. با توجه به اهداف تحقیق، روش تحقیق از نوع روش توصیفی-پیمایشی بوده و داده ها به صورت میدانی جمع آوری گردید. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد. پرسشنامه ساخته شده در اختیار ۱۵ نفر از اساتید و دانشجویان دکتری مدیریت ورزشی قرار گرفت و تناقضات و اشکالات آن اصلاح گردید سپس با استفاده از مطالعه مقدماتی پایایی پرسشنامه در حد مطلوب (آلفای کرونباخ = ۰,۸۶) تعیین شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در آمار توصیفی به توصیف میانگین و انحراف معیار و شاخص های گرایش به مرکز با ترسیم جداول و نمودارها و در بخش آمار استنباطی از آزمون های همبستگی پیرسون و خی دو و هم چنین آزمون های مقایسه ای تی مستقل و آنووا و آزمون های تعقیبی مناسب استفاده شد. نتایج نشان داد: به طور کلی مردان از زنان اوقات فراغت بیشتری داشتند و در این اوقات مردان فعال تر زنان بودند. بیشترین زمان فراغت سالمندان در منزل سپری می شد. تماشای تلویزیون اولین فعالیت فراغتی جاری آنان و ورزش در جایگاه هفتم قرار داشت. بیشترین علاقه سالمندان به انجام مستحبات مذهبی و پارک رفتن بود. بیش از نیمی از آنان ورزش می کردند و پارک، مکان اول برای ورزش کردن آنان بود. ورزش های سبک مانند پیاده روی، نرمش و شنا مورد علاقه ایشان و عادت نداشتن، مشکلات جسمی، تنبلی و نبود امکانات از دلایل ورزش نکردن آنها بود. ورزش کردن تأثیر مثبتی در سلامت و رضایت از زندگی در سالمندان به همراه داشت.

**واژه های کلیدی:** سالمندان، ورزش، اوقات فراغت، فعالیت های تفریحی