

سالمندی فعال با ورزش

راهنمایی‌ها، ورزش‌های کاربردی و توصیه‌ها

نویسندگان:

گانچالو دیاس

مایکل اس. کاسیرو

ترجمه:

محمدعلی نوده‌هی (عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی گرگان)

ژاله منوچهری (مدرس دانشگاه آزاد اسلامی گرگان)

مجتبی احمدی (عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی بندرگز)

محمد غزنوی (کارشناس ارشد تربیت بدنی)

www.ketab.ir

سرشناسه	دیش، گونسالو نونو فیگئیردو
عنوان و نام پدیدآور	Dias, Gonalo Nuno Figueiredo
مشخصات نشر	سالمندی فعال با ورزش: راهنمایی‌ها، ورزش‌های کاربردی و توصیه‌ها/ نویسندگان گانچالو دیاس، مایکل اس. کاسیرو؛ ترجمه محمدعلی نودهی ... (و دیگران).
مشخصات ظاهری	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۲.
شابک	۱۵۸ ص: مصور (رنگی).
وضعیت فهرست نویسی	978-622-02-2767-0
یادداشت	فیفا
یادداشت	عنوان اصلی: Active Ageing and Physical Activity : Guidelines, Functional Exercises and Recommendations, 2017.
یادداشت	ترجمه محمدعلی نودهی، ژاله منوچهری، مجتبی احمدی، محمد غزنوی.
یادداشت	کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال‌های مختلف ترجمه و منتشر شده است.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	پیری -- پیشگیری Aging -- Prevention تمرین‌های ورزشی برای سالمندان Exercise for older people
شناسه افزوده	کوسیرو، میکائل سانتوش
شناسه افزوده	Couceiro, Micael Santos
شناسه افزوده	نودهی، محمدعلی، ۱۳۵۸ - مترجم
رده بندی کنگره	۷۵/۷۷۶RA
رده بندی دیویی	۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	۹۸۸۰۴۲۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیفا

سالمندی فعال با ورزش (راهنمایی‌ها، ورزش‌های کاربردی و توصیه‌ها)

نویسندگان: گانچالو دیاس / مایکل اس، کاسیرو

مترجمین: محمدعلی نودهی / ژاله منوچهری / مجتبی احمدی / محمد غزنوی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: ۱۵۸ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۲۷۶۷-۰

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلوستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

entesharatnorouzi

۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۱۹۱۱۵

www.entesharate-norouzi.com

entesharate.norouzi@gmail.com

سالمندی فعال با ورزش: راهنمایی‌ها، ورزش‌های کاربردی و توصیه‌ها

بخش جمعیت بالای ۶۵ سال در جهان سریعاً در حال افزایش هستند. پیشرفت‌های پزشکی و فناوری در طول قرن گذشته، تأثیر چشمگیر و مثبتی بر سلامت جسمی و سلامت روانی کلی شهروندان و همچنین، انتظارات افراد برای زندگی طولانی‌تر (امید به زندگی) داشته‌اند.

مشارکت منظم در فعالیت بدنی^۱ (PA) برای حفظ سطح مطلوب تندرستی، مخصوصاً برای سالمندان، ضروری است. شواهد تحقیقی قابل توجهی نشان می‌دهند افرادی که در سنین پیری خود فعال هستند، کمتر به انواع بیماری‌ها (از قبیل بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، سرطان سینه و روده) و ناتوانی‌های جسمانی مبتلا می‌شوند. برخلاف سالمندان غیرفعال، سالمندانی که فعالیت بدنی منظمی دارند و در محدوده وزن سالم قرار دارند، عملکرد بهتری در فعالیت‌های شناختی خود دارند و از سلامت عمومی بهتری برخوردارند. باوجوداینکه شواهد تحقیقی بسیاری کم‌ترکی و عدم فعالیت بدنی را به عنوان عامل کلیدی خطرآفرین برای بیماری‌های مزمنی که منجر به ناتوانی زودرس / و یا مرگ‌ومیر در سال‌های پراگسالی می‌شود، شناسایی کرده‌اند؛ بخش وسیعی از سالمندان (بالای ۶۵ سال)، در حال حاضر توصیه‌های جهانی فعالیت بدنی را رعایت نمی‌کنند. در مقایسه با سالمندان فعال و توانمند، افراد مسن‌تر که دارای ناتوانی هستند، حتی کمتر به هر نوع فعالیتی در اوقات فراغت می‌پردازند.

این امر به‌ویژه زمانی اهمیت خود را بیشتر نشان می‌دهد که می‌بینیم وقتی افراد دارای ناتوانی به‌طور منظم در فعالیت‌های بدنی مشارکت می‌کنند، سطح تندرستی بالاتری را به دست می‌آورند. کاهش در سطح اختلال عملکردی و ارتقای کیفیت زندگی نیز برای افراد با ناتوانی‌های بدنی که حتی در فعالیت‌های بدنی سبک‌تر مشارکت می‌کنند، نشان داده شده است.

"کتاب سالمندی فعال با ورزش: راهنمایی‌ها، ورزش‌های کاربردی و توصیه‌ها"^۲ این وعده را می‌دهد که برای هر متخصصی که با افراد سالمند کار می‌کند منبعی استثنایی باشد. دکتر دیال و

1. Physical Activity

2. Active Ageing and Physical Activity: Guidelines, Functional Exercises and Recommendations

دکتر کاسیرو^۱، نقش فعالیت بدنی در ارتقای روند سالمندی فعال از یک دیدگاه چندبخشی را مشخص کرده و دانش نظریه ضروری فرآیند پیری و بیماری‌های رایج مرتبط با پیری با اطلاعات عملی مورد نیاز برای طراحی فعالیت‌های بدنی مناسب سن را مشخص کردند که می‌توانند به شکل ایمن و تأثیرگذار توسط کارشناسان و متخصصان آموزش دیده، اجرا شوند.

من به دنبال افزودن این منبع معاصر به کتابخانه تخصصی خود و به اشتراک گذاری دانش عملی و نظری ارائه شده در این کتاب با دانشجویان و فارغ التحصیلانی هستم که آماده کار کردن در شغل‌های تخصصی با سالمندان در شرایط توان بخشی و فعالیت بدنی هستند.

دبرا. جی. روز^۲

مدیر مرکز سالمندی موفق، دانشگاه ایالت کالیفرنیا

www.ketab.ir

1 , Drs. Dias and Couceiro

2 . Debra J. Rose