



مرکز شهر ری

پایان نامه

برای دریافت مدرک کارشناسی ارشد
رشته مدیریت و برنامه ریزی در تربیت بدنی

نحوه گذران اوقات فراغت سالمندان
شهر تهران با تأکید بر فعالیتهای بدنی و میزان رضایت
ایشان از امکانات ورزشی شهرداری

محبوبه چمن پیرا

استاد راهنما: دکتر ابوالفضل فراهانی
استاد مشاور: دکتر مجید جلالی فراهانی

آبان ۱۳۸۹

تقدیم به سالمندان

گرانقدر

که گنجینه هایی از تجربه هستند.

نحوه گذران اوقات فراغت سالمندان شهر تهران با تأکید بر فعالیتهای بدنی و میزان رضایت ایشان از امکانات

ورزشی شهرداری تهران

چکیده:

هدف: سالمندان از اقتشاری در جامعه هستند که نیاز به توجه بیشتر را می طلبند هدف از این پژوهش شناخت نحوه گذران اوقات فراغت سالمندان شهر تهران با تأکید بر فعالیت های بدنی و میزان رضایت ایشان از امکانات شهرداری می باشد.

روش بررسی: این تحقیق از نوع توصیفی بوده و شهر تهران به پنج منطقه جغرافیایی تقسیم گردید و ۳۶۶ نفر نمونه مورد مطالعه از بین سالمندان شهر تهران ۷۰۱۳۰۰ نفر بصورت نمونه گیری طبقه ای بصورت تصادفی انتخاب گردیدند. ابزار جمع آوری داده ها، پرسشنامه محقق ساخته بود که روایی و پایایی با استفاده از نظرات صاحب نظران و با ضریب آلفای کرونباخ ۸۰٪ صدم سنجیده شد.

یافته ها: نشان داد که حدود ۷۴ درصد سالمندان ورزش می کنند و بیشترین ورزش آنها را پیاده روی تشکیل می دهد دلایل ورزش نکردن سایر سالمندها در اولویت اول ناراحتی جسمی - عادت نداشتن و بی علاقهگی بوده و مهمترین مشکل سلامتی آنها ناراحتی های استخوانی تشکیل می داد و ۵۹/۷ درصد از اوقات فراغشان در حد متوسط رضایت داشتند و ۴۱/۷ درصد استفاده از دستگاههای بدنسازی برای سالمندان را در حد زیاد و خیلی زیاد مناسب می دانستند و ۵۴/۶ درصد از امکانات ورزشی شهرداری رضایت زیادی داشته اند.

در نتایج استنباطی مشخص گردید که بین سن و میزان اوقات فراغت با ضریب همبستگی ۰/۴۸۹ در حد آلفای ۰/۰۱ ارتباط معنی دار است و بین میزان رضایت از دستگاه های ورزشی و سن با ضریب همبستگی ۰/۰۵۶ در حد آلفای ۰/۰۵ ارتباط معنی دار نیست و بین جنسیت و میزان رضایت از امکانات ورزشی شهرداری و بین سلامتی و ورزش کردن رابطه معنی دار وجود دارد.

نتیجه گیری: با توجه به یافته های این پژوهش و رضایت سالمندان از امکانات ورزشی شهرداری می توان نتیجه گیری نمود که وجود و توسعه این امکانات در پارکها می تواند در پر کردن اوقات فراغت سالمندان موثر باشد و تاثیر زیادی بر رضایت سالمندان از گذران اوقات فراغت خواهد داشت و توسعه و بهبود این امکانات در پارک ها پیشنهاد می گردد.

واژه های کلیدی: اوقات فراغت - فعالیت بدنی - سالمند - شهرداری

آذرماه ۱۳۸۹

فصل اول

کلیات طرح پژوهشی

۱.۱. مقدمه

گذران اوقات فراغت مسئله ای است که ذهن اکثر سیاست گذران و برنامه ریزان را در سرتاسر جهان به خود مشغول داشته است. این مسئله که اوقات فراغت چه نقشی در زندگی افراد و به ویژه سالمندان می تواند داشته باشد بسیار بیان گردیده، حال آنکه جوامعی که به این نقش بهتر واقف گشته اند در برنامه ریزی های خود موفق تر عمل می نمایند.

اوقات فراغت برای تمامی گروه های سنی دارای اهمیت خاصی است و سالمندان از قشرهایی در جامعه هستند که به دلیل داشتن زمان بیشتر توجه مضاعفی را می طلبند.

این اوقات به روشهای متفاوت، با توجه به توانایی ها و علایق هر فرد می تواند مورد استفاده قرار گیرد، ورزش و فعالیت بدنی به عنوان یکی از بهترین روش ها، گزینه مناسبی برای پر کردن این اوقات محسوب می شوند. فعالیت های ورزشی در سنین نوجوانی باعث تقویت عضلات و رشد بدنی و فکری می شود، و در سنین سالمندی می تواند (با انجام ورزش های متناسب) از اختلالات روحی و معلولیت های جسمی که در این دوران پدید می آید پیشگیری نماید.

از سوی دیگر با توجه به شیوه های زندگی کنونی و ماشینی شدن جوامع و ورود تکنولوژی به خانه ها فعالیت های بدنی کمتر گردیده و سالمندان نیز از این بابت مستثنی نیستند، بکار بردن ابزار و وسایلی که باعث تحرک کمتر و صرف انرژی ناچیزی است یکی از دلایل افزایش سستی و بی حرکتی افراد و همچنین سالمندان به شمار می رود در این سن با توجه به کاهش قوای جسمانی تمایل به انجام کارهای سبک تر احساس می گردد و جهت جلوگیری از کاهش قوای جسمانی و افزایش توانایی برای انجام کارهای روز مره، فعالیت های بدنی در زمان فراغت همواره توصیه می گردد.

کمبود امکانات و فضا های مناسب و کافی جهت انجام فعالیت های بدنی توسط اقشار مختلف از جمله سالمندان مسئله ای است که همواره مورد توجه بوده است و شهرداری ها از نهاد های مسؤل در این خصوص می باشند.

از طرف دیگر اگر شرایط و امکانات از سوی دست اندرکاران و برنامه ریزان با توجه به شناخت نیازهای جسمی و فکری سالمندان (جهت تشویق و ترغیب آن ها به تحرک و ورزش کردن و انجام شیوه های گوناگون گذران اوقات فراغت) بوجود آید و سطح دانش سالمندان نیز نسبت به فعالیت

هایی که قادر به انجام آن‌ها هستند افزایش یابد، این امر باعث پیشگیری از بسیاری ناراحتی‌های جسمی و روحی و در دراز مدت باعث کاهش هزینه‌های ناشی از بیماری می‌گردد و هزینه‌های قابل ملاحظه‌ای برای جوامع صرفه‌جویی خواهد شد.

از مکان‌هایی که اکثر مردم از جمله سالمندان برای گذراندن اوقات فراغت‌شان از آنجا استفاده می‌کنند پارک‌ها می‌باشد که شهرداری‌ها با همکاری سایر ارگان‌ها، می‌توانند شرایط بهتر برای استفاده از این فضاها و امکانات را برای شهروندان فراهم نماید و این امر که چگونه می‌توان شرایط بهتری را برای شهروندان فراهم آورد با کسب اطلاعات از نیازهای روحی و جسمی آن‌ها حاصل خواهد شد.

از این رو در این تحقیق، محقق سعی خواهد نمود که به بررسی نحوه گذران اوقات فراغت سالمندان شهر تهران با تاکید بر فعالیت‌های بدنی و میزان رضایت ایشان از امکانات شهرداری تهران بپردازد و شناختی از وضعیت فراغتی سالمندان و امکانات ورزشی شهرداری تهران و هم‌چنین رضایت سالمندان از این امکانات را به دست آورد.

۲.۱. بیان مسئله

اکثر کشورهای در حال توسعه جهان تاکنون پیچیدگی‌های اجتماعی و اقتصادی و بهداشتی انتقال جمعیتی که به پیر شدن ملت‌های مشهور است را درک کرده‌اند.

امروزه تقریباً در سراسر جهان بر این باورند که احترام به سالمندان و حفظ جایگاه اجتماعی والای آن‌ها می‌بایست معیاری از برنامه‌های دولتمردان و آحاد جامعه برای حفظ، استحکام و تقویت هر چه بیشتر علائق ملی و فرهنگی جامعه تلقی شود، لذا مسئولان برنامه‌های فرهنگی و اجتماعی و توسعه پایدار کشورها وظیفه دارند، برنامه‌های حمایتی از سالمندان را بر شناخت مسایل سالمندان و حل معضلات آنان بخوبی استوار نمایند تا انتقال تجربیات ارزشمند آنان به نسل جوان تحقق پذیرد.

سازمان ملل متحد در سال ۲۰۰۶ تعداد کل سالمندان جهان را ۶۸۷ میلیون و ۹۲۳ هزار نفر برآورد کرده است که پیش‌بینی شده این تعداد در سال ۲۰۵۰ میلادی به رقم یک میلیارد و ۹۶۸ میلیون و ۱۵۳ هزار نفر خواهد رسید. (۲۰)

بر طبق آمار سال ۱۳۸۷ تعداد سالمندان کشور ایران را ۵ میلیون و ۱۲۰ هزار نفر یعنی ۷/۲۷ درصد جمعیت کشور تشکیل داده اند. (۲) برآورد جمعیتی شهر تهران در سال ۸۷ نشان می دهد که از کل جمعیت شهر تهران که هشت میلیون و پانصد و هفتاد و هفت هزار و ۲۱۶ نفر می باشند (۸۵۷۷۲۱۶ نفر) حدود ۸/۸٪ آن را که هفتصد و یک هزار و ۳۰۰ نفر است را سالمندان تشکیل می دهند (۳۱)

با توجه به رشد جمعیت و افزایش طول عمر سالمندان به دلیل پیشرفت مسایل بهداشتی و پزشکی، ضرورت به مسایل و نیازهای این قشر اهمیت خاصی می یابد برنامه ریزی برای آن ها ضرورت می یابد زیرا از یک سو سالمندان گنجینه های هر جامعه ای محسوب می شوند که این گنجینه ها سرشار از تجربه، مهارت و کارآیی هستند و وظیفه هر جامعه ای است که در حفظ گنجینه های خود بکوشد و استفاده بهینه در جهت سرمایه گذاری از این طریق بنماید. و از سوی دیگر با افزایش سن احتمال عوارض و ناراحتی های جسمی و روحی در سالمندان افزایش می یابد که این امر هزینه های بسیاری را برای خانواده ها و بر جامعه تحمیل خواهد کرد.

پس عاقلانه به نظر می رسد که هر جامعه ای قبل از اینکه با یک موقعیت بحرانی ناشی از پیری جامعه خود مواجه گردد، شرایط و امکانات لازم را پیش بینی نماید و برنامه ریزی های لازم را در این خصوص بنماید. از مسایلی که بطور جدی می باید به آن توجه گردد چگونگی گذران اوقات فراغت می باشد زیرا در صورت برنامه ریزی درست نه تنها این اوقات برای عموم مردم و از جمله سالمندان بی استفاده نمی ماند بلکه بهره های مادی و معنوی بسیاری را نیز در بر خواهد داشت.

اوقات فراغت زمانی مناسب است که مسئولان شرایط و امکانات را برای ورزش کردن با توجه به شرایط سنی افراد فراهم نمایند. اکثر مردم بر اهمیت اوقات فراغت و چگونگی گذران آن آگاهی چندانی ندارند و اوقات فراغت برای سالمندان بهترین زمان است تا برای حفظ سلامتی و تندرستی و افزایش توانایی های جسمی خود اقدام نمایند از آنجایی که اوقات فراغت سالمندان نسبت به سایر اقشار جامعه بیشتر است فرصت کافی برای انجام این گونه فعالیتها از جمله پیاده روی - ورزش های سبک شطرنج - ماهیگیری و غیره را دارند.

ورزش یکی از مؤثرترین روش های پیشگیری از اختلالات دوران سالمندی است ورزش و حرکت موجب عقب انداختن دوران سالمندی می شود و سالمندانی که ورزش می کنند از سلامتی و نشاط بیشتری برخوردار می باشند(۸۹)

در تحقیقی که براچ^۱ و همکاران وی انجام دادند مشخص شد که انجام تمرینات ورزشی با شدت متوسط (۲۰-۳۰ دقیقه در روز) به کم کردن محدودیتهای فعالیتی و افزایش ایفای نقش و در نتیجه افزایش کیفیت زندگی و احساس خوب بودن کمک بسیار زیادی می کند. (۱۳)

در یک مطالعه دیگر که توسط رابرتسون^۲ و همکاران وی در سال های ۲۰۰۲-۲۰۰۴ انجام شد نشان داده شد که برنامه های ورزشی می توانند اثرات متفاوتی روی قدرت عضلانی، توانایی فرد در انجام کارهای روزانه بدون وابستگی به دیگران و کیفیت زندگی داشته باشد (۹۰)

در این میان نقش شهرداری ها برای تأمین امکانات و تجهیزات ورزشی برای استفاده همه مردم و از جمله سالمندان در زمان فراغت مشخص تر می گردد.

زیرا یکی از بزرگترین مشکلات شهرهای بزرگ کمبود فضاهای ورزشی و توزیع صحیح آن با توجه به جمعیت هر منطقه و همچنین کمبود و ناکافی بودن منابع مالی برای ایجاد امکانات ورزشی می باشد. (۱)

بر اساس بند ۲۱ از ماده ۵۵ قانون شهرداری احداث ورزشگاه ها یکی از وظایف شهرداریها به شمار می روند. شهرداریها موظف هستند با هماهنگی سازمان تربیت بدنی به این وظایف مصوب عمل نمایند (۳۳)

طبیعی است هرگونه برنامه ریزی و سیاست گذاری صحیح در امر توسعه ورزش و فضاهای مربوط از سوی شهرداری می تواند نقش به سزایی را در امر سالم سازی و ایجاد نشاط شهرها ایفا نماید (۱) در صورت وجود امکانات شهری از جمله امکانات ورزشی، شرایط برای استفاده سالمندان که اغلب دارای اوقات فراغت بیشتری هستند شرایط استفاده از این امکانات را پیدا می کنند. از مکان هایی که سالمندان برای گذران اوقات فراغت خود می توانند استفاده کنند پارک ها می باشند ایجاد امکانات و تجهیزات ورزشی در این مکان ها و همچنین وجود یک مربی برای راهنمایی و آشنایی سالمندان به

1-Brach
2-Robertson

طریقه استفاده از تجهیزات ورزشی، امکان حضور سالمندان را در فعالیت های هدف دار فراغتی فراهم می سازد و فعالیت و نشاط باعث افزایش کیفیت زندگی می گردد .

حمایت از یک زندگی پویا و فعال در دوران سالمندی و کاهش ناتوانی های جسمی و بوجود آوردن شرایطی برای ارتقاء توانایی های افراد سالمند و بوجود آوردن شرایط و امکاناتی جهت حضور سالمندان در عرصه های ورزشی توسط شهرداری محور تحقیقی است که در این زمینه صورت می-گیرد، محقق در این تحقیق درصدد آن است تا نحوه گذران اوقات فراغت سالمندان شهر تهران با تأکید بر فعالیت های بدنی و میزان رضایت ایشان از امکانات ورزشی شهرداری را مورد مطالعه قرار دهد. و یا به عبارت دیگر در پی پاسخگویی به آن است که ، نحوه گذران اوقات فراغت سالمندان ، میزان رضایت و میزان فعالیت های ورزشی ایشان در زمان فراغت ، امکانات موجود شهرداری برای ورزش آنها، میزان رضایت شان از امکانات ورزشی شهرداری و موانع انجام فعالیت های ورزشی برای سالمندان کدامند؟

۳.۱. ضرورت و اهمیت تحقیق

شاید سالها از زمانی که بشر به این نکته اساسی پی برده که در کنار کار و تلاش روزانه نیاز به یک زمانی برای تفریح و لذت بردن و گذران اوقات فراغت دارد می گذرد. ولی هنوز این نکته که نحوه گذران اوقات فراغت چگونه باید باشد و چه کارهایی را می توان در این زمان با توجه به شرایط سنی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی و... انجام داد ذهنیت بسیاری از دست اندرکاران و برنامه ریزان را به خود مشغول داشته است زیرا با رشد تکنولوژی و استفاده از ابزار و وسایل مدرن و پیچیده هر روز تغییراتی در نحوه گذران اوقات فراغت پدید می آید و امروزه مسئله اوقات فراغت در بسیاری از کشورها به صورت یک علم درآمده است.

واضح است در کشور ما نیز مسئله اوقات فراغت جایگاه ویژه خود را داشته است ولی به دلایل گوناگون از جمله نبود امکانات و... در اجرا دچار مشکل بوده است. سالمندان نیز قشری از جامعه هستند که جمعیتی بالغ بر ۵ میلیون نفر جمعیت ایران را به خود اختصاص داده اند این قشر از جامعه به دلیل افزایش سن و آغاز دوره بازنشستگی دارای اوقات فراغتی بیشتر از سایر قشرهای جامعه هستند

با این تفاوت که در این سن توانایی جسمانی نیز کاهش یافته و امکان بروز بیماریهای استخوانی (شکستگی و ناراحتی های مفصلی) بیشتر می گردد.

طبق نظر کارشناسان، ورزش کردن و فعالیت های بدنی از عواملی است که باعث افزایش سن و عقب انداختن ناراحتی های ناشی از پیری می گردد و از طرفی فعالیت های بدنی و ورزش می تواند از فعالیت هایی باشد که سالمندان در اوقات فراغت به آن می پردازند. ولی ذکر این نکته لازم است که برنامه ریزی برای سالمندان ویژگی ها و حساسیت های خاص خود را دارا می باشد زیرا این قشر از سویی دارای توانمندیهایی هستند که در طی گذران عمر خود به دست آورده اند و از سویی دچار کاهش توانایی های جسمی هستند.

با شناخت اینکه سالمندان دارای چه توانایی هایی هستند و نحوه گذران اوقات فراغت آن ها چگونه است می توان از توانایی های آن ها در جهت پر کردن اوقات فراغت خودشان بهره برد.

شهرداری ها نیز از ارکان هایی هستند که در جهت پر کردن اوقات فراغت شهروندان مسئول می باشند، از آن جایی که هرگونه برنامه ریزی برای پر کردن اوقات فراغت نیاز به اطلاعات و دانش در آن زمینه دارد و موثرترین منبع کسب اطلاعات نیز خود افراد (سالمندان) هستند، جمع آوری اطلاعات از آن ها و آگاهی از اینکه چه فعالیت هایی در اوقات فراغت خود انجام می دهند و چقدر از امکانات شهرداری ها از جمله امکانات ورزشی موجود در پارک ها استفاده می کنند ضرورت پیدا می کند و می تواند نسبت به طرح و ارائه برنامه ها در جهت کسب رضایت سالمندان و گرایش و سوق دادن آن ها به سوی برنامه های ورزشی در جهت بهبود توانایی های شخصی و جسمی آن ها موثر واقع گردد.

واضح است که هرگونه برنامه ریزی در جهت سوق دادن سالمندان به سوی ورزش و افزایش فعالیت های بدنی در دراز مدت باعث کاهش هزینه های درمانی و پزشکی خواهد شد با توجه به موارد ذکر شده لزوم تحقیق و بررسی و اطلاع از چگونگی نحوه گذران اوقات فراغت سالمندان و اطلاع از اینکه آیا ورزش می کنند و آیا از امکانات ورزشی شهرداری استفاده می نمایند مشخص می گردد و این امر می تواند در برنامه ریزی های ورزشی شهرداری نقش مهمی را ایفا نماید.

۴.۱. محدودیت های تحقیق

- عدم همکاری برخی سالمندان برای تکمیل پرسشنامه
- عدم توانایی سالمندان برای پر کردن پرسشنامه به دلایل جسمانی
- تأثیر سالمندان ناراضی بر سایر سالمندان که باعث می گردد از تکمیل پرسشنامه امتناع ورزند.
- دسترسی مشکل تر به سالمندان زن نسبت به مرد به خاطر حضور کمتر در محیط های اجتماعی

۵.۱. محدوده تحقیق

- محدوده تحقیق سالمندان می باشند.
- از نظر مکانی محدود به شهر تهران می باشد.
- از نظر بررسی امکانات محدود به امکانات ارائه شده توسط شهرداری است.
- تحقیق در محدوده زمانی سال ۱۳۸۹ انجام می پذیرد.

۶.۱. اهداف تحقیق

الف) هدف کلی:

هدف کلی از این تحقیق بررسی نحوه گذران اوقات سالمندان شهر تهران با تأکید بر فعالیت های ورزشی و میزان رضایت ایشان از امکانات ورزشی شهرداری تهران می باشد.

ب) اهداف اختصاصی

- توصیف میزان اوقات فراغت سالمندان شهر تهران به تفکیک جنسیت
- توصیف چگونگی گذران اوقات فراغت به تفکیک جنسیت
- توصیف میزان فعالیت های ورزشی سالمندان شهر تهران به تفکیک جنسیت
- توصیف میزان رضایت سالمندان از گذران اوقات فراغت به تفکیک جنسیت
- توصیف میزان رضایت سالمندان از امکانات ورزشی شهرداری به تفکیک جنسیت
- توصیف موانع انجام فعالیت های ورزشی در زمان فراغت به تفکیک جنسیت
- توصیف امکانات موجود شهرداری برای ورزش سالمندان

۷.۱. سوالات تحقیق

۱. میزان اوقات فراغت سالمندان شهر تهران چقدر است؟
۲. نحوه گذران اوقات فراغت سالمندان شهر تهران چگونه است؟
۳. میزان فعالیت ورزشی در اوقات فراغت سالمندان چقدر است؟
۴. میزان رضایت سالمندان از گذران اوقات فراغت چقدر است؟
۵. میزان رضایت سالمندان از امکانات ورزشی شهرداری چقدر است؟
۶. امکانات ورزشی شهرداری برای ورزش سالمندان کدامند؟
۷. موانع موجود در انجام فعالیت های ورزشی در زمان فراغت برای ایشان کدامند؟

۸.۱. فرضیه ها

- فرضیه یک : بین سن و میزان رضایت از اوقات فراغت سالمندان ارتباط معنی دار وجود دارد.
- فرضیه دو : بین سن و رضایت از امکانات ورزشی شهرداری ارتباط معنی دار وجود دارد.
- فرضیه سه : بین جنسیت و میزان رضایت از امکانات ورزشی شهرداری رابطه معنی دار وجود دارد..
- فرضیه چهار : بین میزان سلامتی و ورزش کردن رابطه معنی دار وجود دارد.

۹.۱. تعریف اصطلاحات و واژه های فنی

فعالیت بدنی^۱ : حرکات بدن که توسط عضلات اسکلتی انجام می شوند و منجر به مصرف انرژی می شوند و با توجه به علاقه فرد و در جهت سلامت انجام می شود. (۲۰)

فراغت: در جلد دوم فرهنگ عمید، فراغت را به فارسی آسودگی و آسایش و آسودگی از کار و شغل معنی کرده است (۴۳)

در لغت نامه لیتره، اوقات فراغت چنین معنی شده است فرصت و زمانی که پس از انجام رساندن کار و شغل روزانه باقی می ماند.

¹ Physical activity

در فرهنگ جامع انگلیسی - فارسی حمیم ، واژگان ^۱ Leisure، Rest، Svelet^۲ ، Freedom^۴، در ترجمه به معنای وقت آزاد از کار یا وظایف دیگر، وقت اضافی و یک رشته از فعالیت های اضافی آورده شده است (۱۹- ص ۱۱)

در فرهنگ دهخدا، فراغت به معنای آسایش و استراحت، ضد گرفتاری از کار و مشغله، فراغت داشتن و فراموش کردن آمده است (۱۹ص ۱۴)

دکتر محمدمعین نیز در بیان فراغت چنین گفته است: پرداختن از فراغ، آسایش و استراحت، فراغت داشتن به معنای آسوده بودن و آرامش داشتن است (۱۹ صفحه ۲۹)

در فرهنگ لاروس اوقات فراغت به سرگرمی ها، تفریحات و فعالیت هایی که افراد به هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت به آن ها می پردازند گفته می شود. (۱۹ ص ۴).

سالمند^۵

بر اساس قوانین بین المللی افراد بالای ۶۰ سال ، سالمند نامیده می شوند. البته در بعضی از کشورها ۶۵ سالگی را آغاز سالمندی می دانند. (۱۹ ص ۱۳۵)

محققان زیست شناسی سالمند را چنین تعریف نموده اند: سالمند به فردی اطلاق می گردد که بیش از شصت سال سن داشته و به علت پیامدها و عوارض ناشی از کهولت سن و تغییرات فیزیولوژیکی که در بدن وی در اثر افزایش سن به وجود می آید نیاز به مراقبت و توانبخشی دارد و از نظر سنی به سه گروه سالمند جوان ۷۰-۶۰ سال، سالمند میانسال ۸۰-۷۱ سال و سالمند پیر ۸۱ به بالاتر تقسیم می گردند. (۴۶)

بنا بر تعریف انجمن تغذیه آمریکا سالمندی به تغییرات فیزیولوژیک طبیعی پیش رونده و غیر قابل برگشت اطلاق می شود. (۹۴)

شهرداری:

شهرداری سازمانی است حقوقی، محلی و مستقل که در محدوده شهر برای رفع نیازهای عمرانی،

¹ Leisure

² Rest

³ Svelet

⁴ Freedom

⁵ Aging

رفاهی و خدماتی مردم شهر که جنبه محلی دارد تشکیل می گردد و منظور آن است که امور با مشارکت شهر وندان حل و فصل شود (۳۳)

شهرداری معادل لغت انگلیسی ^۱ Municipality است و به محلی اطلاق می شود که در آن، یک انجمن مربوط به شهر، دارای صلاحیت اعمال قدرت سیاسی بوده و خدمات دولتی محلی را مانند فاضلاب، پیش گیری از جرم و جنایت و خدمات آتش نشانی به عموم ارائه می دهد (۵۰)

شهرداری موسسه مستقل و عمومی است که به منظور اداره امور محلی از قبیل عمران، آبادی، بهداشت شهر و تأمین رفاه و آسایش اهالی شهر و بعنوان زیستگاهی مطلوب برای شهروندان تأسیس شده است و مردم در اداره این امور مستقیماً شرکت و دخالت دارند. شهرداری دارای شخصیت حقوقی، استقلال مالی و اداری است و از خود دارای اموال، بودجه، درآمد، حقوق، تکالیف مخصوص و متمایز از دولت است. (۳۶)

^۱ Municipality

فصل دوم

مبانی نظری و پیشینه تحقیق

۱.۲. مقدمه

با توجه به اینکه این تحقیق در حوزه اوقات فراغت و هم چنین سالمندی و خدمات ورزشی شهرداری به مطالعه و تفحص پرداخته است، مبانی نظری تحقیق در سه حیطه: ۱- سالمندی ۲- اوقات فراغت ۳- شهرداری مورد بررسی قرار گرفته و پیشینه هر یک بطور جداگانه تهیه و تنظیم شده است.

در خصوص مباحث سالمندی با توجه به نظرات متفاوت در مجامع مختلف تعریفی از سالمندی و آمار سالمندان در حال حاضر و دیده گاهای متفاوت در گذشته و نظرات بزرگان و مجامع بین المللی و دیدگاه اسلام در این زمینه بیان گردیده است.

اوقات فراغت نیز مبحث کلیدی است که با توجه به روند تحقیق سعی شده تا به جنبه های ورزشی بیشتر توجه شود و در ابتدای نظرات متفاوت از اوقات فراغت و سپس اوقات فراغت و ورزش و اهمیت تربیت بدنی در برنامه های فراغتی، موانع موجود برای ادامه تفریح، نحوه تامین منابع مالی فعالیت های ورزشی و فراغتی، نقش برنامه ریزی در این زمان و مشکلات و نارساییها در این خصوص مطرح شده است.

در حیطه مطالعاتی شهرداری، با توجه به این که محور تحقیق شهرداری شهر تهران می باشد، به بیان تاریخچه ای از روند توسعه ورزش در شهرداری تهران، راهبردها و سیاست های کلی ورزش شهرداری، اهداف ترویج ورزش، نقش شهرداری ها در قبال اوقات فراغت، مشخصات زمین های ورزشی و معیارهای مکان یابی آن ها، اهمیت توجه به شکل های ورزش جهت برنامه ریزی و در آخر چشم انداز ورزش شهرداری تهران در آینده مطرح گردیده است.

در بیان پیشینه تحقیق محقق سعی نموده تا از منابع داخلی و خارجی مربوط به موضوع تحقیق استفاده و مطالب نزدیک به موضوع را انتخاب نماید و منابع مربوط به هر یک از واژه های کلیدی بصورت جداگانه دسته بندی و پایان فصل دوم قرار گرفته است.

۲.۲. مبانی نظری تحقیق

۱.۲.۲. سالمندی

سالمند^۱ کیست؟ تعیین سن آغاز پیری کار دشواری است. بعضی آن را از چهل سالگی می دانند و گروهی دیگر از هفتاد سالگی به بعد را سالمند می گویند. عده ای نیز به طور کلی پیری را امری نسبی، درونی، روانی، اجتماعی و جسمی می دانند و می گویند یک شخص ممکن است در ۸۰ سالگی هم تحرک و جنب و جوش و فعالیت کافی داشته باشد و سیمایش چنان باشد که آثار و علائم پیری بر آن غالب نباشد، در حالی که فرد دیگری که در سن ۴۰ تا ۵۰ سالگی احساس ضعف و سستی و پیری نماید. با این اوصاف پیری زمانی آغاز می شود که فعالیت قوای انسانی نظیر توان عضلانی، دستگاه عصبی و سایر دستگاه های حیاتی خارج از علل بیماری کاهش چشم گیر پیدا کند، یعنی پیری وابسته به ارگانیزم هر فرد است (۳۷)

بطور کلی تفاوت های زیادی در تعریف سالمندی وجود دارد ولی به طور میانگین شروع سن سالمندی را از ۵۵ سالگی به بالا تعریف کرده اند و براساس سه معیار مشخص، نیازهای متفاوت گروههای مختلف سالمندان در این طیف سنی را تقسیم بندی کرده اند این سه معیار عبارتند از:

- ۱- وجود بعضی تفاوتها از لحاظ خصوصیات جنسی بین زن و مرد
 - ۲- وجود تفاوتها بی از لحاظ اختلاف سنی بین گروه های متفاوت سالمندان گروه ۷۰ تا ۷۵ سال، گروه ۷۰ تا ۸۰ سال و گروه ۸۰ سال به بالا (جدول ۱.۲)
 - ۳- وجود اختلاف های مبتنی بر تفاوت جسمانی و روانی سالمندان. (۲۹)
- سالمندی یک فرآیند زیست شناختی مشترک برای تمام موجودات زنده است در حقیقت همه از زمانی که زاده می شویم سالمندی را آغاز می نماییم. این فرآیند را نمی شود توقف یا معکوس نمود بلکه می توان با مراقبت صحیح به تأخیر انداخت در اکثر کشورها تحقیقات بسیاری در این خصوص انجام پذیرفته است و به جنبه های گوناگون سالمندی توجه گردیده است. (۶۵)

^۱ - Adult

براین اساس می توان سالمندان را در گروه های گوناگون دسته بندی کرد.(۲۹)

۲. دسته بندی سالمندان طبق تفاوت های سنی و توانایی های جسمی آن ها (برگرفته از Marcus ۱۹۹۵، ص ۱۷۳)

سالمند پیر	سالمند میانسال	سالمند جوان	
حدودا ۸۰ و بالاتر	حدودا ۷۰ تا ۸۰ و بالاتر	حدودا ۵۵ تا ۷۰ و بالاتر	سن
وابسته، تحرک محدود، نیاز زیاد به مراقبت بهداشتی	نیمه مستقل، نیمه متحرک	مستقل و متحرک	توانایی
خود آغازی محدود، گروهی یک جا نشینی، اجتماعی، درمانی	خود و گروه آغازی، یک جا نشینی اجتماعی، بهداشتی /بهبودی	خود آغازی، تفریحی اوقات فراغتی اجتماعی، بهداشتی /بهبودی	نوع فعالیت

سالمندی به عنوان آخرین دوره زندگی انسان دارای ویژگی هایی است که بسیاری از پژوهشگران را به مطالعه درباره آن علاقمند کرده است. افزایش طول عمر در قرن اخیر به ویژه در نقاط شهری، موجب افزایش تعداد و نسبت سالمندان در کل جمعیت شهرها شده است. (۱۰)

در چند دهه اخیر در روندهای جمعیتی، نسبت افراد سالخورده افزایش یافته، با این وجود موقعیت اجتماعی سالمندان در جوامع امروزی در مقایسه با فرهنگ های قدیمی تر که در آن ها پیری اغلب اعتبار اجتماعی، ثروت و قدرت به همراه می آورد و افراد سالمند نه تنها موقعیت مستحکمی در اجتماع داشتند بلکه نقش ها و وظایف مهمی را در خانواده بر عهده می گرفتند بسیار متزلزل تر شده و تا اندازه زیادی این موقعیت از میان رفته است. (۵۷)

مطالعاتی که در تمام دنیا و هم چنین کشور ما برای تشخیص نیازهای اساسی سالمندان صورت گرفته است اغلب مبتنی بر نیازهایی چون سرپناه، تندرستی، برقراری ارتباط اجتماعی و نیازهای مادی بوده است بالا بردن کیفیت زندگی و پاسخ به این نیازها برای افراد سالمند از اهمیت زیادی برخوردار می باشد (۴۰) از این رو توجه به شرایط جسمانی سالمندان و بالا بردن تواناییهای آن ها از طریق فعالیت های بدنی و ورزش در اوقات فراغت نقش بسزایی در افزایش کیفیت زندگی سالمندان خواهد داشت.

عدم توجه و رسیدگی به جسم منجر به پیری زودرس می شود و افرادی که تحرک کمتری دارند در معرض خطر ابتلا به بیماریهایی مانند افسردگی، بیماری و مرگ زودرس قرار می گیرند. یکی از روشهای ساده ای که از پیری جلوگیری می کند ورزش کردن است، بدون فعالیت و کار انرژی خیلی زود تحلیل می رود - افرادی که تحرک کمتری نسبت به افراد پرتحرک دارند در خطر ابتلا به بیماریهای گوناگون قرار می گیرند، ورزش و فعالیت های بدنی در امر تندرستی سالمندان و هم چنین پیشگیری و یا کاهش برخی امراض آن ها مانند (مرض قند) دیابت و فشار خون مؤثر می باشد و برای تمام افراد و هر گروه سنی مفید است.

اما در کشور ما کمتر به حیطة توجه گردیده است و اکثراً این تصور در سالمندان وجود دارد که با ورزش کردن دچار امراض دیگری همچون پادرد و کمردرد خواهند شد و ریشه این تصور را می توان در عدم اطلاع کافی در انجام و حرکات ورزشی ویژه سالمندان دانست.

در گذشته فیزیولوژیست ها معتقد بود که فقط تمرینات ورزشی در زمان جوانی به استقامت دوران پیری کمک می کند در حالی که تحقیقات اخیر نشان می دهد که ورزش برای هر فردی در هر سنی مفید است و یکی از خواص ورزش و فعال بودن جلوگیری از پیری است.

بر اساس تحقیقات به عمل آمده توسط سازمان بهداشت جهانی^۱ تغییرات آناتومیکی و فیزیولوژیکی متعددی در بعضی از سالمندان رخ می دهد. از جمله کاهش وزن عضله ها ، کاهش دامنه حرکتی مفاصل، کم شدن ، قدرت عضله ها، افزایش ذخیره چربی ، تغییرات ماهیت استخوان ها، بالا رفتن فشار خون و بروز مشکلات قلبی و عروقی، بسیاری از این مسائل را می توان با کمک ورزش مناسب پیشگیری کرد و یا تخفیف داد، اما ورزش نیاز به وسائل و امکانات ورزشی و در دسترس بودن آن ها دارد، هنوز نزد بسیاری از افراد ممکن است ورزش موضوعی تشریفاتی به حساب آید، ولی واقعیت چنین نیست. (۱۳)

آمار سالمندان در سال های اخیر

با نگاهی به آمار متوجه می شویم که شمار جمعیت سالمندان در ۵۰ سال گذشته سه برابر شده است و در ۵۰ سال آینده نیز سه برابر خواهد شد. در سال ۱۹۵۰، ۲۰۵ میلیون نفر جمعیت ۶۰ ساله و بالاتر در

^۱ سازمان بهداشت جهانی (WHO)

سرتاسر جهان وجود داشت، در آن زمان تنها سه کشور بیش از ۱۰ میلیون جمعیت ۶۰ ساله و بالاتر داشتند: چین با ۴۲ میلیون نفر، هند و آمریکا با ۲۰ میلیون نفر، ۵۰ سال بعد شمار افراد ۶۰ ساله و بالاتر سه برابر شد و به ۶۰۶ میلیون نفر رسید. در نیمه اول قرن حاضر نیز، پیش‌بینی می‌شود که جمعیت ۶۰ ساله و بالاتر در جهان در سال ۲۰۵۰ به دو میلیارد نفر برسد. جمعیت سالمندان نسبت به کل جمعیت از رشد سریعتری برخوردار است. در دوره زمانی ۱۹۵۵-۱۹۵۰، متوسط میزان افزایش جمعیت ۶۰ ساله و بالاتر اندکی بیشتر از میزان رشد کل جمعیت بوده است. اما اخیراً میزان رشد جمعیت سالمندان (۱/۹) درصد، به طور قابل ملاحظه‌ای بیشتر از میزان رشد کل جمعیت (۱/۲) درصد می‌باشد. پیش‌بینی‌های سازمان ملل برای دوره زمانی ۲۰۳۰-۲۰۲۵ نشان می‌دهد که جمعیت ۶۰ ساله و بالاتر در این دوره دارای میزان رشد ۳/۵ برابر بیشتر از میزان رشد کل جمعیت خواهد بود (۲/۸) درصد در مقابل ۰/۸ درصد)

در ایران هم اکنون بیش از ۵ میلیون نفر سالمند زندگی می‌کنند که ۵۴ درصد آنان را مردان و ۴۶ درصد آنان را زنان تشکیل می‌دهند، پیش‌بینی می‌شود که طی سال‌های آینده جمعیت سالمندان رشد بیشتر داشته باشد و تا ۵۰ سال دیگر ۲۲ درصد جمعیت کشور سالمند بالای ۶۰ سال باشند. شاخص‌های آماری نشان می‌دهد که روند پیر شدن جمعیت در کشور ما نیز مانند سایر کشورهای جهان سیر صعودی دارد. آمارهای سرشماری سال ۱۳۷۵ گویای این واقعیت بود که در ایران بالای ۴ میلیون ۱۰۹ هزار نفر بالای ۶۰ سال زندگی می‌کنند که ۶/۶ درصد جمعیت ایران را تشکیل می‌دهند. این میزان نسبت به سرشماری سال ۱۳۵۵ دو برابر شده است (تاجور، ۱۳۸۲: ۲۴) و با نگاهی به آمار سال ۱۳۸۵ متوجه می‌شویم که این تعداد به ۰/۴۳، ۱۲۱، ۵ افزایش یافته است که ۷/۲۷ درصد جمعیت را تشکیل می‌دهند. و طبق پیش‌بینی‌های انجام شده همچنان به سیر صعودی خود ادامه خواهد داد (۱۴).

سالمندان در گذشته

تاریخ موقعیت سالمندان را باید در مطالعات قوم‌شناسی جستجو کرد. موقعیت کهنسالان در جامعه با توجه شرایط و موقعیت آن قوم، متغیر و متفاوت بوده است. نتایج تحقیقات قوم‌شناسان در مورد سالمندان نشان می‌دهد که در بین اقوام ابتدایی «کهنسالان» یا در اوج حرمت اجتماعی یا در قعر آن