

شناسه:	سند انتظار پژوهش (RFP)	 پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
تاریخ:		
شماره:		

عنوان طرح به فارسی	استانداردسازی ابزارهای سنجش و اندازه گیری مهارت های حرکتی سالمندان
عنوان طرح به انگلیسی	Standardization of motor skills measurement and evaluation tools for older adults

۱. تعریف پروژه (توضیح روشن، صریح و خلاصه‌ای از آنچه که باید انجام، بررسی یا تعیین شود)	
<p>سالمندی بخشی از فرایند زیستی است که تمام موجودات زنده از جمله انسان را در بر می گیرد. صاحب نظران علوم زیستی و اجتماعی تعاریف متفاوتی از سالمندی ارائه کرده اند. از دیدگاه زیستی، پیری عبارت است از تغییرات زیستی که در نحوه حیات ارگانیسم و در طول زمان ظاهر می شود. این تغییر با کاهش نیروی حیاتی و تطابقی یعنی کاهش ظرفیت انطباق فرد با شرایط ناگهانی و ناتوانی در ایجاد تعادل مجدد همراه بوده و به تدریج دگرگونی هایی را در ساختار و عملکرد اعضای مختلف بدن فرد به وجود می آورد. پیری فقط فرایندی بیولوژیک نیست، بلکه در حقیقت مجموعه ای از وقایع است که همگی می توانند در سطوح مختلفی در بدن به طور همزمان روی دهند. اساساً چهار جنبه مختلف برای فرایند پیری وجود دارد. نخست آنکه، تغییرات همراه با پیری جهانی اند و در تمامی گونه ها روی می دهند، دوم آنکه، پیری مربوط به ذات خود فرد است و حتی اگر تمام تاثیرات محیطی حذف شوند، باز هم ادامه می یابد. سوم آنکه، پیری فرایند پیش رونده ای است که به کندی آغاز می شود و به تدریج روندی تجمعی به خود می گیرد. در نهایت آنکه این فرایند از آن رو برای فرد نامطلوب است که سبب تغییراتی می شود عمر را کوتاه کرده و در نهایت به مرگ منتهی می شود. نظریه های متنوع پیری بسته به بیوشیمی عملکرد سلولی به فرایندهایی که توسط جنبه های ژنتیک راهبری می شوند و به نظریه هایی که بر مبنای مفهوم تجمع محصولات جانبی خطرناک در سلول استوارند، تقسیم می شوند.</p> <p>عملکرد حرکتی بزرگسالان کاملاً متغیر بوده و با افزایش سن نیز بیشتر می شود. اندازه گیری ویژگی های حرکتی یک سالمند، عنصر کلیدی در ایجاد راهکارهای مداخله ای برای حفظ توانایی های عملی و تداوم شیوه زندگی فعال است.</p> <p>ارزیابی جنبه های مختلف رفتار حرکتی فرد سالمند، متخصص حرکتی را قادر به بررسی تغییرات و تأخیرات رفتار حرکتی و کسب آگاهی در مورد راهبردهای آموزشی و تمرینی می نماید. آزمون های زیادی در این رابطه به صورت رسمی و غیر رسمی وجود دارند اما مهمترین چالش پیش روی یک ارزیاب رفتار حرکتی، تشخیص مناسبترین شیوه و ابزار اندازه گیری برای فرد یا گروه مورد اندازه گیری می باشد. مشاهده و ارزیابی، تشخیص زود هنگام مشکلات حرکتی در سالمندان را تسهیل می کند و تدوین تمرینات مناسب تر را برای مربی امکان پذیر می کند. در این راستا در دسترس بودن آزمونی استاندارد و بومی شده برای جامعه مورد نظر ضروری به نظر می رسد.</p>	
۲. واژه های اصلی و محوری (اشاره به کلیدواژه ها و واژه هایی که به نوعی به پروژه مربوط می شوند، همراه با تعریف مختصر از هر کدام)	
<p>سالمند: فردی که فرایند سالمندی طبیعی یعنی تغییرات زیستی همه جانبه که با افزایش سن رخ داده و تحت تاثیر محیط یا بیماری نیست، شامل حال او گردد. سازمان ملل بر اساس سن تقویمی افراد بالای ۶۵ سال را به عنوان سالمند در نظر می گیرد.</p>	

مهارت های حرکتی: به مجموعه حرکت‌هایی که با هم ترکیب شده تا یک حرکت بهینه و هماهنگ همچون بالا بردن دست را به وجود آورند مهارت‌های حرکتی گفته می‌شود.

۳. سوابق پروژه (اشاره مختصر به سوابق پروژه‌های مشابه داخلی و خارجی)

بررسی‌ها نشان می‌دهد به نظر تاکنون داخل کشور تحقیق در خصوص استاندارد سازی ابزارهای سنجش مهارت های حرکتی سالمندان انجام نشده است. در خارج کشور نیز تحقیقات محدودی وجود دارد. برخلاف گذشته که تصور می‌شد رشد حرکتی فرایندی است که تا نوجوانی و جوانی ادامه می‌یابد، امروزه عقیده بر این است که رشد حرکتی در تمام طول زندگی رخ می‌دهد. لذا در سال ۲۰۱۲ آزمون تحت عنوان BMAT برای ارزیابی شاخص های رشد حرکتی از بزرگسالی به بعد تدوین گردید.

آزمون BMAT آزمون استاندارد شده برای ارزیابی مهارت های حرکتی ظریف و درشت بزرگسالان است. داده های مربوط به استانداردسازی این آزمون بین سال های ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۲ توسط ۱۲۵ آزمونگر از ۳۲ ایالت آمریکا جمع آوری شد. این آزمون نسخه تطبیقی آزمون معروف تبحر حرکتی برونینکس-ازرتسکی که برای ۴ تا ۲۱ ساله ها استفاده می‌شود، است. این آزمون برای استفاده متخصصین رشد حرکتی، کاردرمانان، پرستاران و توانبخش‌ها برای تعیین کارکردهای حرکتی افراد مناسب است. آزمون BMAT همچنین کمک می‌کند متخصصین بهبود حرکتی افراد را پیروی مداخلات بررسی کنند. شما می‌توانید تمام خرده آزمون‌ها یا یک و یا دو حیطه مهارت حرکتی خاص را ارزیابی کنید. چرا که هر خرده آزمون محتوی، پایایی، اعتبار و حساسیت خود را دارد. خرده آزمون‌های این آزمون شامل: یکپارچگی حرکتی ظریف، چالاکی دستی، هماهنگی، تعادل و تحرک، قدرت و انعطاف پذیری است و دامنه سنی ۴۰ سال به بالا را پوشش می‌دهد.

۴. اهداف کلی و جزئی پروژه

هدف کلی

استانداردسازی ابزارهای سنجش و اندازه‌گیری مهارت های حرکتی سالمندان

اهداف جزئی

۱. تعیین روایی نسخه فارسی ابزارهای سنجش و اندازه‌گیری مهارت های حرکتی سالمندان

۲. تعیین پایایی نسخه فارسی ابزارهای سنجش و اندازه‌گیری مهارت های حرکتی سالمندان

۳. هنجاریابی نسخه فارسی ابزارهای سنجش و اندازه‌گیری مهارت های حرکتی سالمندان

۵. قلمروی سازمانی، مکانی و زمانی (اشاره به گستردگی پروژه در ابعاد سازمانی، مکانی، زمانی و دامنه منابع جمع‌آوری اطلاعات)

با استفاده از آزمون‌های استاندارد شده ویژه سالمندان می‌توان هنجار وضعیت حرکتی سالمندان کشور را در خرده مقیاس‌های مختلف مهارت های حرکتی (مانند یکپارچگی حرکتی ظریف، چالاکی دستی، هماهنگی، تعادل و تحرک، قدرت و انعطاف پذیری) تعیین کرد. این جامعه بزرگ می‌تواند شامل سالمندانی که مستقل یا با خانواده زندگی می‌کنند و یا تحت حمایت سازمان‌های خصوصی و دولتی مانند بهزیستی هستند را شامل می‌شود.

۶. تخصص‌ها و تجارب مورد نیاز برای اجرای پروژه

با توجه به اینکه این تحقیقات به دنبال استانداردسازی ابزاری برای بررسی وضعیت مهارت های حرکتی سالمندان است، تحقیق در این حوزه نیازمند بهره گیری از تخصص و تجارب رشته های متعددی همچون رفتار حرکتی، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی و فیزیولوژی ورزشی، توانبخشی، روانشناسی می باشد. همکاری این افراد در کنار یکدیگر می تواند تضمین نماید تا غنای علمی برنامه های تدوین شده بیشتر بوده و کارایی برنامه ها افزایش یابد.

۷. ابزارهای پروژه (اشاره به ابزارها، امکانات، حمایت‌ها و... برای انجام پروژه)

ابزارهای مختلفی برای بررسی وضعیت حرکتی سالمندان وجود دارد اما با توجه به این که این تحقیق به دنبال استانداردسازی ابزارهای سنجش مهارت های حرکتی سالمندان است آزمون برونیکس که به تازگی تدوین شده و ویژه افراد بالای ۴۰ سال است مناسب به نظر می رسد. اجرای این آزمون بسیار ساده بود و در فضایی با مساحت حداقل ۲۵ متر مربع قابل اجرا می باشد.

۸. خروجی‌ها، کاربست‌ها و مستندات نهایی (اشاره به برون‌دادهای مختلف عملی، اجرایی، مستندسازی و آیین‌نامه‌ای نتایج پروژه)

بدیهی است تدوین آزمون های استاندارد و بومی شده سنجش مهارت های حرکتی برای سالمندان می تواند داده های مطمئن و معتبری از وضعیت حرکتی آنها در کشور در اختیار قرار دهد. بر اساس این داده ها امکان ایجاد راهکارهای مداخله ای برای حفظ توانایی های بدنی و تداوم شیوه زندگی فعال سالمندان فراهم می شود. با در اختیارداشتن آزمون های استاندارد مشاهده، ارزیابی و تشخیص زود هنگام مشکلات حرکتی در سالمندان ممکن می شود و تدوین تمرینات مناسب تر را برای مربی امکان پذیر می کند. تدوین بسته های آموزشی-تمرینی مرتبط با هر نوع کم توانی و استخراج مقالات علمی معتبر می تواند از دستاورد های اجرای هر طرح تحقیقی در این حوزه باشد.

۹. انتظارات پروژه در موضوع پیوند با سازمان های خارجی و خارجی

انتظار می رود تا مجریان اجرای هر طرح تحقیقی در این زمینه به تعامل با سازمان های هدفی همچون سازمان بهزیستی و یا سازمان ورزش شهرداری پرداخته و با اجرای طرح تحقیقی با استفاده از جوامع تحت پوشش این سازمان ها تحقیقی کاربردی و میدانی در محیطی کاملا واقعی اجرا نمایند تا این سازمان ها با اطمینان بیشتری از نتایج تحقیق استفاده نمایند. همچنین آزمون های استاندارد شده می تواند در اختیار مراکز توانبخشی و نگهداری سالمندان و همچنین باشگاه های ورزشی به منظور بررسی اثر مداخلات تمرینی و درمانی قرار گیرد.

۱۰. ملاحظات اساسی (اقدامات مورد انتظار) در انجام پروژه

نظر به اهمیت توجه به سلامت سالمندان حین ارزیابی و آسیب پذیر بودن آنها، انتظار می رود مجریان طرح تحقیقی از آخرین دستاوردهای علمی و مبانی نظری این حوزه در خصوص تامین امنیت جسمانی آگاهی کافی داشته باشند و از نظرات متخصصین دیگر حوزه های مرتبط بهره گیری نمایند

۱۱. تجاری سازی و درآمدزایی (اشاره به دستاوردهای تجاری سازی و درآمدزایی برای پژوهشگاه)

بدون شک سازمان ها و مراکز زیادی نیازمند استفاده از ابزارهای معتبر سنجش وضعیت مهارت های حرکتی سالمندان هستند تا بتوانند اثر برنامه های درمانی و تمرینی خود را به طور مستند و علمی بررسی نماید. علاوه بر این بسیاری از سالمندان و خانواده آنها علاقه مندند از شرایط حرکتی خود باخبر باشند. لذا ابزارهای استاندارد شده می تواند به این گروه ها عرضه شود. همچنین محققین، اساتید و دانشجویان تحصیلات تکمیلی رشته های تربیت بدنی و توانبخشی و دیگر رشته های مرتبط برای انجام بسیاری از تحقیقات خود روی سالمندان نیازمند استفاده از ابزارهای معتبر بومی شده دارند که می توانند آنها را از پژوهشگاه خریداری نمایند.

۱۲. پیش بینی زمان و هزینه انجام پروژه

کمتر از یکسال بین یک تا دو سال بیش از دو سال