

بررسی وارتباط شادمانی ورضایتمندی سالخوردگان از پیاده روی

علی اسماعیل زاده (ارشد رفتار حرکتی) احمد حیدری (عضو علمی پیام نور) سیامک تکش، مهدی باقریان (اعضاء علمی دانشگاه آزاد)

09380051900 تلفن docesi24@gmail.com

چکیده:

مقدمه: شهرت و محبوبیت پیاده روی به دلیل این است که همه افراد در آن شادی و نشاط را تجربه می کنند. نکته پر اهمیت این است که پیاده روی نسبت به بیشتر ورزش های پر قدرت از طرفداران بیشتری برخوردار است و این نوع ورزش در میان سالمندان رایج تر است

هدف ر روش تحقیق: تحقیق حاضر ارتباط میان پیاده روی و شادکامی، رضایت مندی سالخوردگان را بررسی میکند. برای شفاف سازی رابطه بین پیاده روی و اثر آن از دوروش تمرینی فعالیت و آزمون شادکامی هنری جداگانه استفاده شد. بطور تصادفی یک گروه تجربی در مقابل یک گروه کنترل شده مورد بررسی قرار می گیرند. گروه تجربی یک پیاده روی در هوای آزاد و به صورت گروهی، اما از سوی دیگر گروه دو پیاده روی انفرادی در یک سالن ورزشی انجام شد. شرکت کنندگان ۱۲ سالمند بین سن ۴۷ تا ۷۴ سال برای یک پیاده روی ۲ ماهه داوطلب شدند.

نتایج: در سنجش نتایج از بعد فعالیت فیزیکی بسیار فعال (پرانرژی) تا کم فعال (خسته، کسل) و از بعد روانی بسیار فعال بدخلق (عصبانی) تا کم فعال خوش خلق (آرام، با متانت) استفاده شد. در اصطلاحات سنجش (EA^1) و (TA^2) وجود دارد EA در دقایق ۱۵، ۱۰، ۵، نشان داده شده است. EA در تمام دقایق نسبت به محور اصلی در زمان پیاده روی بالاتر است. اما EA در زمان استراحت در دقیقه ۱۰ نسبت به محور اصلی پایین تر است. در طول پیاده روی، شادابی و نشاط بیشتر میشود و سطح آن نسبت به محور اصلی بالاتر میرود. سرعت بالا رفتن شادابی و نشاط در گروه پیاده روی نسبت به گروه (۲) در حال استراحت در دقیقه ۱۵ بالاتر و بیشتر است. توصیه میشود که باید ورزش ها از یک فشار و سختی برخوردار باشند و فعالیت های گروهی نسبت به فعالیت های انفرادی از تحریک پذیری انرژی و آرام سازی بیشتری بهره مند سازی می شود احتمالاً در ورزش های گروهی افراد دارای انگیزه بهتر و هوای آزاد و طبیعی نیز روند فعالیت و انگیزه سازی را تسهیل می کند.

کلید واژه ها: پیاده روی، سالخوردگان، افسردگی، شادمانی

مقدمه:

پیاده روی برای همه منحصر به فرد است چرا که این نوع ورزش قابل دسترسی است و با فشار کم آن قابل تحمل است و براحتی می توان مرتباً این ورزش را جهت سلامتی و مناسب نگهداشتن اندام انجام داد. نکته پر اهمیت این است که پیاده روی نسبت به بیشتر ورزش های پر قدرت از طرفداران بیشتری برخوردار است و این نوع ورزش در میان سالمندان رایج تر است. (5). مشکل نداشتن فعالیت های فیزیکی در جوامع صنعتی و پیشرفته بسیار پیچیده است و این انگیزه را به صورت زیادی قوت بخشیده که علت این بی حرکتی و نداشتن فعالیت و بعد از آن راه و مسیر آن را بشناسیم. آمار مرگ و میر انسانها طبق آمار سازمان بهداشت جهانی در سال (۲۰۰۳) ۱/۹ میلیون می میرند و ۱۹ میلیون نفر آنچنان ناتوانند که کم توان زندگی را دارند از دست می دهند و این اعداد و ارقام به نداشتن فعالیت فیزیکی بدن بر می گردد. در ایالت متحده تعداد افراد بزرگسال (پیری) که در هیچ کدام از فعالیت های سرگرمی و ورزشی حضور ندارند ۴۰٪ است. این آمار طبق گزارش سازمان خدمات انسانی و بهداشتی ایالت متحده است. ۳۰ درصد از جمعیت پیران جزء افرادی هستند که دوست ندارند روزانه در هفته حتی برای ۳۰ دقیقه ورزش کنند. افرادی که تصمیم می گیرند طبق برنامه منظمی ورزش کنند، ۵۰٪ از آنها در همان ماه های اول این امر را ترک می کنند (4).

¹ - Energetic Arousal

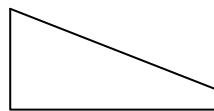
² - Tense Arousal

شهرت و محبوبیت پیاده روی به دلیل این است که همه افراد در آن شادی و نشاط را تجربه می کنند. در یک مطالعه ای که روی افراد پیر و سالمند صورت گرفت این کاملاً به وضوح مشخص بود که پیاده روی هم روی سلامتی و هم از بین رفتن آشفستگی و افسردگی تأثیر داشت (9).

روش شناسی :

شرکت کنندگان ۱۲ نفر از افراد سالمند مرد سالم که بین سنین ۴۷ تا ۷۸ سال و متوسط سنی ۵۶ سال در این تحقیق داوطلب شدند. آنها به تعداد $2/17 \pm 4/11$ روز هر هفته برای $17/49 \pm 47/04$ دقیقه هر روز فعالیت و حرکت بدنی دارند. آنها فعالیت فیزیکی به مدت $61/80 \pm 43/52$ روز به صورت منظم در طول ۲ ماه این تحقیق و مطالعه انجام گرفته شد. دو گروه ۶ نفره تشکیل شده است. اولین گروه استراحت - پیاده روی هستند و دومین گروه پیاده روی - استراحت هستند. حالت های رفتاری مانند آشفستگی و پریشانی، که از ۷ حالت مجزا و جداگانه یعنی (تنش، افسردگی، عصبانیت، زورمندی، خستگی، پریشان احوالی و سردرگمی) ناشی می شوند. در مطالعه و تحقیق که شامل گروه (۱) تصادفی یا تجربی که در این حالت، پیاده روی در هوای آزاد و بصورت گروهی انجام می شود. اما از سوی دیگر در مطالعه و تحقیق (۲) پیاده روی به تنهایی در یک سالن ورزشی انجام می شود. در سنجش پاسخ های مؤثر می توان از بعد فعالیت های فیزیکی بسیار فعال (پرانرژی) تا کم فعال یا (خسته، کسل) و از بعد روانی بسیار فعال بد خلق (عصبانی) تا کم فعال شد (آرام، با متانت) را پیدا کرد. در اصطلاحات سنجش (EA^3) و (TA^4) وجود دارد که E به انرژی بر می گردد و A به آرومال یعنی تحریک می گردد و (TA)، T به Tension یعنی تنش بر می گردد. که در کل یعنی فعال و کم فعال این اصطلاحات و صفات برای میزان کردن و سنجش کردن به کار می روند، کاملاً راحت تا کاملاً ناراحت در این صفات وجود دارد (۷).

+5 کاملاً شاد



کاملاً ناراحت و عصبی -5

در سنجش احساسات از عدد صحیح ۵+ تا عدد صحیح ۵- وجود دارد عدد ۰ نیز حالت طبیعی بودن فرد را نشان می دهد و عدد ۵+ نشان دهند بسیار خوب و عالی بودن است و ۵- نشان دهنده بد بودن است. سنجش دیگری نیز وجود دارد که FAS^5 است و آن سنجش و میزان تحرک فعال و کم فعال است که این نیز سطح شبیهی دارد که از صفت کم تحرکی که عدد ۱ است تا صفت پرتحرکی که عدد ۶ است. و در آخر سنجش دیگری هست که در آن میزان تلاش و کوشش فرد مورد ارزیابی قرار می گیرد. که سطح شبیهی دارد از بسیار سبک و راحت تا بسیار سخت و پرتلاش، این سنجش در اصطلاح RPE^6 به کار می رود، یعنی سرعت تلاش انجام شده. افرادی برای یک پیاده روی در هوای آزاد، در طول یک مسیر، به مدت ۱۵ دقیقه تعیین شده اند. آنها باید یک قدم زنی تند و سریع داشته باشند، از آنها خواسته شد که در ذهن خود تصور کنند که می خواهند قبل از اینکه بانک تعطیل کند و در را ببندد به آنجا برسند تا حقوق بازنشستگی خود را بگیرند. در نیمه راه به یک استراحتگاه رسیدند و ۱۵ دقیقه در آنجا نشستند تا بعد از آنجا به آنجا برسند و اما آنها بعد ۱۵ دقیقه استراحت، هرگز به خواندن مشغول نشدند و ۱۵ دقیقه دیگر به استراحتشان اضافه کردند. شرکت کنندگان در گروه پیاده روی نسبت به سرعت تلاش و کوشش یعنی (RPE) و میزان تحرک فعال و کم فعال یعنی (FAS)، هر ۵ دقیقه در طول پیاده روی عکس العمل نشان می دهند و هر ۵ دقیقه در طول استراحت نیز عکس العمل نشان می دهند. این حالت برای اعضای شرکت کننده در گروه در حال استراحت نیز وجود دارد.

نتایج:

اعدادی که در رابطه با RPE بدست می آید، مربوط به فشار و فعالیت است که در تحرک به کار می رود و با اصطلاحات کم تلاش و پرتلاش یا سخت تلاش نشان داده میشود. جدول (۱) مقایسه بین EA یعنی میزان انرژی و تحرک و FS یعنی چگونگی و سنجش حالت احساس است. EA در ۵، ۱۰، ۱۵ نشان داده شده است. EA در تمام دقایق و زمان ها نسبت به محور اصلی با لاتر است البته این حالت مربوط به زمان پیاده روی است. اما EA در زمان استراحت در دقیقه ۱۰ نسبت به محور اصلی پایین تر است. تحلیل در مورد TA (عصبانیت و تنش) پیش از دقایق ۵، ۱۰، ۱۵، $F = 11/58$ ، $p < 0/05$ و مورد FS پیش از دقایق ۵،

³ - Energetic Arousal

⁴ - Tense Arousal

⁵ - Felt Arousal Scale

⁶ - Rating of Perceived Exertion

۱۰، ۱۵، $F = ۳/۶$ ، $P = ۰/۰۵۶$ نشان داده است. در طول پیاده روی شادابی و نشاط بیشتر میشود و سطح آن نسبت به محور اصلی بالاتر می رود. سرعت بالا رفتن شادابی و نشاط در گروه پیاده روی نسبت به گروه در حال استراحت در دقیقه ۱۵ بالاتر و بیشتر است. اولین تحلیل در مورد FAS پیش از ۵، ۱۰، ۱۵، $F = ۱۰/۷۹$ ، $P < ۰/۰۵$ را نشان داده است. عکس العمل های گروه پیاده روی نسبت به آنهایی که در حال استراحت هستند بیشتر است. تحلیل تغییرات در مورد EA، در گروه پیاده روی پیش و بعد از ۵، ۱۰، ۱۵ دقیقه، $F = ۶/۷۰$ و $P < ۰/۰۵$ را نشان داده است. بعد از پیاده روی در گروه پیاده روی هیچ تغییری در هر زمانی نسبت به محور اصلی ایجاد شده است. در گروه استراحت، EA در تمام زمان ها نسبت به محور اصلی کاهش داشته است. دومین تحلیل اختلافات برای FS، پیش و بعد از زمان های ۵، ۱۰، ۱۵ دقیقه هم تغییر و اثری را نشان نداده است. همین تحلیل برای FAS، $F = ۷/۷۶$ ، $P < ۰/۰۵$ را نشان داده است. همچنین این که سطح فعالیت افرادی که پیاده روی می کنند نسبت به افرادی که در حال استراحت هستند بالاتر است.

گروه های یک و دو از لحاظ خصوصیات فعالیت فیزیکی و جمعیتی تفاوت چندانی ندارد و میزان (تعداد ضربان قلب) از طریق کاربرد فرمول (سن $\times ۰/۷$) - ۲۰۸ بدست میاید. تحلیلی در مورد تعداد ضربان قلب در بین دو گروه در سه زمان یعنی قبل از تست و سپس در دقیقه ۷ پیاده روی و دقیقه ۱۵ پیاده روی انجام شد. متوسط ضربان قلب در دقیقه هفت 17 ± 108 ضربه است و متوسط تعداد ضربان قلب در دقیقه پانزده 17 ± 109 است. دو گروه استراحت، پیاده روی و پیاده روی - استراحت در ۵ زمان (پیش از تست، دقیقه ۷ استراحت، دقیقه ۱۵ استراحت، دقیقه ۷ پیاده روی، دقیقه ۱۵ پیاده روی) یا (پیش از تست، دقیقه ۷ پیاده روی، دقیقه ۱۵ پیاده روی، دقیقه ۷ استراحت، دقیقه ۱۵ استراحت) در مورد تغییرات تأثیرات و متغیرها مورد تحلیل قرار می گیرند. نتایج بدست آمده از گروه استراحت - پیاده روی مطالبی است که اکنون می گوئیم. تحلیل هایی که در مورد EA انجام گرفت نشان می دهد که $F = 15/05$ ، $P < 0/001$ است. تغییرات در عین حال که در هر دو گروه متفاوت هستند اما بسیار اهمیت دارند. در گروه استراحت - پیاده روی سطح EA در دقیقه ۱۵ پیاده روی نسبت به دقیقه ۷ استراحت و دقیقه ۱۵ استراحت بالاتر است. در گروه پیاده روی - استراحت، EA از پیش از تست دقیقه ۷ پیاده روی افزایش پیدا می کند و سپس در دقیقه ۱۵ پیاده روی، دقیقه ۷ و ۱۵ استراحت کاهش پیدا می کند. تحلیل هایی که در مورد TA انجام شد نشان دهنده $(10.8 = F و P < 0/001)$ است. در گروه استراحت - پیاده روی هم در دقیقه هفتم و پانزدهم پیاده روی، TA نسبت به قبل از تست و دقیقه ۷ استراحت و دقیقه ۱۵ استراحت بالاتر بود. در گروه پیاده روی - استراحت TA در دقیقه هفتم پیاده روی نسبت به دقیقه ۷ و ۱۵ استراحت بالاتر بود.

تحلیل هایی که در مورد FS انجام شد نشان دهنده $F = 11/93$ ، $P < 0/01$ اما این تحلیل در مورد گروه پیاده روی - استراحت اعداد بالاتر و بزرگتری را نشان می دهد. از طرف دیگر نهایت تأثیراتی که در گروه پیاده روی - استراحت است همچون اعداد FS نسبت به عمراعداد گروه استراحت - پیاده روی بالاتر و بزرگتر است (متوسط این اعداد برابر با 1105 ± 379 و با ماکزیمم ۵ است. تحلیل ها در مورد FAS نشان دهنده $F = 12/64$ ، $P < 0/001$ است. FAS در گروه استراحت - پیاده روی در دقیقه هفتم پیاده روی نسبت به دقیقه هفتم استراحت بیشتر است و در دقیقه پانزدهم پیاده روی نسبت به قبل از تست و دقیقه پانزدهم استراحت بیشتر است. در گروه پیاده روی - استراحت FAS در پایان پیاده روی نسبت به قبل از تست بالاتر است. در جدول b و c نتایج تحلیل های FS و FAS نشان داده شده. پیاده روی محبوب ترین نوع ورزش در بین میانسالان و سالمندان شمرده می شود و این شاید به خاطر خصوصیت شاد بودن و با نشاط بودن آن است از طرف دیگر محققان میگویند پیاده روی تغییرات موثری را در انسان بوجود می آورد پیاده روی فشاری و سختی به انسان وارد نمی کند. ما فکر کردیم که ارتباط بین راه رفتن (پیاده روی) و عکس العمل های موثر توسط راه روش شناسی به صورت بهتری قابل آزمایش و امتحان باشد، نسبت به راه های سنتی و قدیمی این راه بهتر است در ابتدا، تأثیر ایجاد شده باید از یک دید چندگانه مورد آزمایش قرار گیرد نه اینکه فقط روی متغیرهای خاص جداگانه ای تمرکز داشته باشیم و دوم اینکه تأثیرات می تواند به آهستگی و به صورت دینامیکی تغییر کنند.

در تحقیق (۲) تعداد ضربان قلب مورد سنجش قرار می گیرد. میزان سختی و فشار سنجیده شده 65% بود که این مقدار از میزان فرض قرار داده شده، که 70% بود پایین تر است. آن همچنین با سطوح فشار و سختی دیگری که در دیگر مطالعات و تحقیقات در مورد پیاده روی گزارش شده بود موافق است. مدت زمانی که باید در پیاده روی طول بکشد ۱۵ دقیقه است که این رقم نیز از رقم مورد فرض قرار گرفته شده ۲۰ دقیقه کمتر است. تأثیرات مثبت مهمی در هر دو تحقیق به این پی بردیم که پیاده روی سطح انرژی بدن را بالا می برد. این یافته ها با یافته های تحقیقاتی که در مورد شرکت کنندگان جوان صورت گرفت موافقت و همخوانی دارد. همچنین

شواهدی مبنی بر این وجود دارد که همراه با لا رفتن فعالیت و حرکت ، شادی و نشاط هم بیشتر می شود. اما در تحقیق (۱) و (۲) برای FS نتوانستیم به داده آماری مشخصی دست پیدا کنیم و این شاید مربوط به این نکته باشد که در گروه پیاده روی - استراحت میزان شادی و نشاط قبل از مرحله شروع به راه رفتن آن چنان بالا است که دیگر فضای کمی برای بیشتر بالا رفتن آن وجود دارد. میزان شادی و نشاط ها ارزیابی شده ابتدایی در این گروه بسیار بالاتر از میزان ارزیابی شده در گروه استراحت - پیاده روی بود و ما عقیده داریم که این نتیجه پیش بینی شده بود. این تعجب انگیز نیست که شرکت کنندگان این را پیش بینی کنند که وقتی پیاده روی می کنند پر شور و نشاط می شوند در صورتی که قبل از شروع پیاده روی در ۱۵ دقیقه ای که پیش از پیاده روی در حال انتظارند شور و نشاط کمتری دارند. میزان FS سنجیده شده در گروه پیاده روی - استراحت در دقیقه هفتم و در دقیقه پانزدهم که این مقدار از میزان سنجیده شده در گروه استراحت - پیاده روی بالاتر بود. اما به خاطر سپردن این نکته مهم است که افزایش میزان انرژی و نشاط ناپایدار است. این یافته با گزارشات قبلی که شامل حال جوان ها می شد مغایرت دارد و آن این بود که در پیاده روی های کوتاه آثار مثبت تا ۲ الی ۴ ساعت هنوز دیده می شود. این مطالعات به ما نشان می دهند که تغییرات عکس العمل ها و تأثیر ها در هنگام پیاده روی و تا بعد از اینکه پیاده روی به اتمام رسیده ادامه دارد در تحقیق (۶) در تحلیل هایی که در مورد تغییرات تأثیر ها در قبل و بعد از پیاده روی صورت گرفت به تغییر اثر مهمی برخورداریم. همانطور که قبلاً اشاره کردیم افزایش در تحرک کشیدگی در نتیجه افزایش تنش نیست اما میتواند باعث کاهش آرامش شود. آرامش می تواند از به هم ترکیب شدن آرام بودن و در عین حال فعالیت کم داشتن حاصل شود. بنابراین اگر شخصی احساس آرامش نکرد این به تغییر در فعالیت و تحرک او میگردد. این معقولانه به نظر می رسد که کاهش آرامش بیشتر از اتفاقات آینده به گذشته مربوط می شود. بر اساس تئوری چند گانه بودن تأثیر افزایش انرژی با افزایش در میزان تحرک تنش رخ می دهد. خواننده باید یک سری قوانین و محدودیت ها را درباره طرح تحقیق ها بداند .

اول اینکه تحقیقات با گروه سنی میانسالان و بزرگ سالان پیر اجرا می شود بنابراین ممکن است تغییرات آثار متفاوت باشد. دوم چنانچه این تمایل در شرکت کنندگان وجود داشته باشد که با اهمیت دادن به عکس العمل های مثبتشان در برابر پیاده روی، افراد با تجربه در این رشته را خوشحال کنند، به یقین ما تغییرات مثبت را بعد از پیاده روی و ارزیابی خواهیم دید. سوم در تحقیق (۴) نشان داده شد که در گروه پیاده روی و استراحت چند اثر قابل تشخیص و مشخص از جمله میزان انرژی و فعالیت انجام شده وجود دارد. نتایج مطالعات و تحقیقات کنونی نشان داده که پیاده روی تأثیر مثبت با اهمیتی در بین میانسالان فعال و سالمندان پیر می تواند داشته باشد. شواهد اخیر استناد بر این دارند که سلامتی با پیاده روی همراه است و اینکه نشاط پیاده روی باعث میشود که هیچ دردی هرگز سراغ ما نیاید. بسیاری از مردم پیاده روی را یک ورزش حساب نمی کنند، یا نمی خواهند این را درک کنند که این ورزش معمولی و عادی که حداقل در ۱۰ دقیقه هم انجام میشود چقدر مزایایی مفید برای انسان دارد. این نکته مهم است که مطالعات در مورد پیاده روی نشان داده است حتی بدون دستور العمل های خاص، سالمندان از طریق پیاده روی ترکیب در بدن خود را نرمال نگه داشته اند و از سلامتی برخوردارند. پیاده روی یا قدم زنی تند و سزید در سندهای رسمی یک نمونه مناسبی از تحرک های فیزیکی شناخته شده. مردم عامی با پیام ها و سفارش های متضاد و نقیض مقابله می کنند . فشار و سختی باید در حدی باشد که خستگی کمتری ایجاد شود و آرامش و راحتی قبل به انسان باز گردد. بنابراین می توان دوباره به این نکته پی برد که پیاده روی مناسب ترین نوع ورزش است. دوم اینکه می توان از طریق روانشناسی ورزش به این نکته پی برد که لزوماً ورزش ها و تمرینات حرکتی نباید سخت، توان فرسا باشند و بسیار طولانی و طاقت فرسا باشند. در پایان ، بر اساس داده ها و شواهد این مشخص است که پیاده روی که دارای سختی و فشار کمی است و از نشاط و شادی بیشتری برخوردار است از علاقمندان بسیار بیشتری برخوردار است. سوم : امروزه که در کشورهای صنعتی همه از خستگی زیاد و کم بودن انرژی شاکی هستند ، یک پیاده روی کوتاه و در مقابل آن بازگشت انرژی به بدن می تواند مفهوم زیادی در بر داشته باشد و مفید است. ورزش منظم و پی در پی با احساس خستگی کردن در تضاد است و با احساس پر انرژی بودن هم معنی و هم راه است. در کل این مقاله در مورد رابطه بین پیاده روی و آثار آن بود .

منابع:

- ۱- مظاهری، ناهید (۱۳۸۶) بررسی رابطه بین نگرش دینی، سبکهای مقابله‌ای (کارآمد و ناکارآمد) و شادکامی دانش آموزان دوره پیش‌دانشگاهی منطقه ۹ شهر تهران. دانشگاه الزهراء. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
- ۲- قطره‌ای، فرشته (۱۳۸۵) بررسی رابطه شادکامی (نشاط) و کیفیت عوامل آموزشی در دوره‌ی ابتدایی مدارس شهر دانشگاه تربیت معلم. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- ۳- ذکری رازیقی (۱۳۸۴) بررسی رابطه ابرازگری هیجانی و کنترل هیجانی با شادکامی در دانشجویان شهر تهران ، مرصیه دانشگاه الزهراء. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

- 4- Lippincott, Williams, & Wilkins, Philadelphia, PA (2006).
- 5-American College of Sports Medicine (2006), ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (7th ed.)
- 6-Dishman & Buckworth (1997) Physical activity and mental health, Taylor & Francis, Washington, DC (1997), pp. 63–80.
- 7-Stamatakis (2004) Health survey for England 2003 Vol. 2, The Stationery Office, London (2004), pp. 107–141.
- 8-Murtagh, Boreham, & Murphy (2002) Speed and exercise intensity of recreational walkers,
- 9-Taylor, Katomeri, & Ussher (2006) Effects of walking on cigarette cravings and affect in the context of Nesbitt's paradox and the circumplex model, Journal of Sport and Exercise Psychology 28 (2006), pp. 18–31.

Review and communicate happiness and satisfaction of the elderly walk

Abstract:

Introduction: The popularity of walking is that because everyone in that joy to experience. important thing is to walk more than a sports fan more powerful and enjoys this type of exercise among the elderly More common.

Method: study the relationship between satisfaction and the elderly walk is assessed. Transparency to the relationship between the effects of walking and training methods were used separately. accidentally experimental group versus a control group are investigated. Experimental group a walk outdoors and as a group, but the other two groups in a solitary walk was gym. 12 elderly participants between the ages of 47 to 74 years for a two-month walk volunteered.

Results: Assessment of results after a very active physical activity (energy) to the least active (tired, bored) and then very active mentally ill people (angry) to enable good-natured little (slowly, with dignity) was used. measured in terms (EA) and (TA) is the EA has been shown 5,10,15 minutes.EA at all moments in time to walk the main axis is higher. But EA at rest in 10 minutes down towards the main axis Trust. During walking, freshness and vitality, and its surface is more than the main axis is higher. Freshness and vitality rising rapidly in the walking group to group (2) doing the rest above 15 minutes and more. It is recommended that one should exercise and hardly have to push and group activities than solitary activities, irritability and energy of relaxation is more likely to benefit from making the sport better and motivated group of people outdoors and natural Probably in team sports people motivated and better air , natural,stimulating the process will facilitate making process will facilitate.

Key word: Walking, elderly, depression, Happiness

جدول شماره ۱

	Pre	Min 5	Min 10	Min 15	Post 5	Post 10	Post 15
EA							
Walk (pre vs.)		.79 ^a	-.66	-.76 ^a	-.28	-.18	-.12
Rest (pre vs.)	–	.51	.65 ^a	.50	.66 ^a	.66 ^a	.71 ^a
Walk vs. rest	.46	.78 ^a	.83	.77 ^a	.60 ^a	.46	.55 ^a
FS							
Walk (pre vs.)	–	-.21	-.57 ^a	-.50	-.50	-.14	-.33
Rest (pre vs.)	–	-.18	.17	.05	-.05	-.21	-.15