

भारत के बुजुर्ग लोगों पर गतिहीन व्यवहार पर योग प्रकाश अभ्यास का प्रभाव

डॉ नितिन कुमार, सहायक आचार्य (योग), श्री विनायक महाविद्यालय, श्री विजयनगर (राजस्थान)

सार

यह अध्ययन एक यादृच्छिक नियंत्रण परीक्षण (आरसीटी) की पृष्ठभूमि पर सेट किया गया है जिसमें बुजुर्ग आबादी के बीच स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार पर योग/हल्के व्यायाम के प्रभावों का निरीक्षण करने के लिए हस्तक्षेप किया गया था। मध्य प्रदेश, भारत के उज्जैन जिले में गतिहीन व्यवहार के संबंध में योग/हल्के व्यायाम का अभ्यास करने वाले बुजुर्गों के अनुभव का पता लगाने के लिए आरसीटी हस्तक्षेप के हिस्से के रूप में एक अनुदैर्घ्य गुणात्मक अध्ययन आयोजित किया गया था। इस अध्ययन के लिए आरसीटी के प्रतिभागियों का चयन किया गया था। अठारह फोकस समूह चर्चाएं आयोजित की गईं- आरसीटी हस्तक्षेप के प्रत्येक चरण के दौरान छह (पहले, दौरान और बाद में)। हस्तक्षेप के विभिन्न चरणों में प्रेरक और डिमोटिवेटिंग कारकों के बारे में निष्कर्ष तीन श्रेणियों में प्रस्तुत किए गए: गतिहीन व्यवहार पर योग / हल्के व्यायाम के प्रभावों का अनुभव और धारणा (1) पहले, (2) के दौरान, और (3) हस्तक्षेप के बाद। यह अध्ययन बुजुर्ग आबादी पर गतिहीन व्यवहार और व्यक्तिपरक कल्याण पर योग/हल्के व्यायाम के सकारात्मक प्रभाव की पुष्टि करता है। लगातार योग/हल्के व्यायाम का अभ्यास करने से उनकी शारीरिक और भावनात्मक सेहत में बदलाव आया है। मुख्य ड्राइविंग कारक समय-समय पर स्वास्थ्य जांच और बिना किसी लागत के योग्य प्रशिक्षकों का प्रोत्साहन थे। यह अध्ययन इस धारणा के साथ समाप्त होता है कि उम्र बढ़ने के शारीरिक और सामाजिक प्रभावों को बेहतर ढंग से नियंत्रित करने के लिए शारीरिक व्यायाम का उपयोग करने के लिए समुदाय में इन हस्तक्षेपों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

कीवर्ड: बड़े वयस्क; शारीरिक गतिविधि; योग; हल्का व्यायाम; हस्तक्षेप; उम्र बढ़ने; भारत

1. परिचय

भारत में बुजुर्ग वयस्कों की आबादी व्यावहारिक रूप से चौगुनी हो गई है, जो हाल के दशकों में दुनिया में दूसरी सबसे बड़ी आबादी वाला देश है। हाल के वर्षों में 65 वर्ष और उससे अधिक आयु के भारतीयों का अनुपात लगातार बढ़ा है, और इस प्रवृत्ति के जारी रहने की उम्मीद है। 2025 तक, भारत की वरिष्ठ जनसंख्या 158.7 मिलियन तक पहुंचने की उम्मीद है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, अनुमान है कि 2050 तक भारत की 60 मिलियन पुरानी आबादी लगभग 280 प्रतिशत बढ़कर 227 मिलियन हो गई होगी। जैसे-जैसे आबादी का एक बड़ा हिस्सा वृद्ध होता जाएगा, यह देश की सामाजिक और आर्थिक व्यवस्था पर अतिरिक्त दबाव डालेगा। पारंपरिक पारिवारिक मूल्यों के बिगड़ने, सामाजिक अलगाव, आर्थिक अनिश्चितता और आधुनिकीकरण के साथ बुजुर्गों के साथ दुर्व्यवहार के परिणामस्वरूप, लोग मानसिक बीमारी के प्रति अधिक संवेदनशील होते जा रहे हैं और इसके परिणामस्वरूप बुजुर्गों की देखभाल की आवश्यकता बढ़ रही है। दक्षिण एशिया में एनसीडी मृत्यु दर 2030 तक 51% से बढ़कर 72% हो जाएगी, और इनमें से लगभग 30% मौतों को रोका जा सकता है। इसके अलावा, कम आय वाले देशों में संचारी बीमारियां एक समस्या बनी हुई हैं। एक गतिहीन जीवन शैली मोटापे, हृदय रोग और मधुमेह के जोखिम को दोगुना कर देती है; विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार उच्च रक्तचाप, पेट के कैंसर, ऑस्टियोपोरोसिस, अवसाद और चिंता, लिपिड विकार आदि के जोखिम को बढ़ाता है। साथ ही एनसीडी से - मुख्य रूप से हृदय, चयापचय, और अपक्षयी समस्याएं। इसके अलावा, बुजुर्गों में संचारी संक्रमणों में वृद्धि देखी जा रही है। भारत में पहले के एक सर्वेक्षण ने संकेत दिया कि 98% से अधिक प्रतिभागियों का मानना था कि बुढ़ापे ने उनके दैनिक जीवन को नुकसान पहुंचाया है। प्यू रिसर्च सेंटर द्वारा किए गए पुराने अमेरिकियों के एक सर्वेक्षण के अनुसार, बहुसंख्यक (58 प्रतिशत) ने अपने परिवारों द्वारा उपेक्षित महसूस किया, 47% अपने जीवन में असंतुष्ट थे, और 36% ने अपने परिवारों पर बोझ महसूस किया। उम्र बढ़ने के साथ कई दर्दनाक शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक बाधाएं शामिल हैं, और इसका मतलब है कि जीवन की यह अवधि अपरिहार्य है।

2. साहित्य समीक्षा

जेन टेलर (2011) योग वृद्ध लोगों को शारीरिक रूप से सक्रिय, स्वस्थ और आज की बढ़ती उम्र बढ़ने वाली आबादी के सामने पूर्ण रहने में मदद कर सकता है। 55 वर्ष और उससे अधिक उम्र के शारीरिक

रूप से निष्क्रिय व्यक्तियों के लिए 8 सप्ताह के अयंगर योग कार्यक्रम का मूल्यांकन समग्र स्वास्थ्य और कल्याण पर इसके प्रभाव के लिए किया गया था। 73.21 वर्ष और 838 दिनों की औसत आयु, अध्ययन में शामिल 38 प्रतिभागियों में से 19 या तो दो बार-साप्ताहिक योग पाठ या उनकी सामान्य दैनिक गतिविधियों में शामिल थे। इसमें मांसपेशियों की ताकत, गति की सक्रिय सीमा, FEV1, आराम करने वाले रक्तचाप और संक्रमण से लड़ने की प्रतिरक्षा प्रणाली की क्षमता (लार IgA और लाइसोजाइम) शामिल थे। लाइफ़ ओडिसी प्रश्नावली और SF12v2TM स्वास्थ्य सर्वेक्षण के साथ, स्व-कथित स्वास्थ्य और कल्याण का मूल्यांकन किया गया। योग समूह ने मांसपेशियों की ताकत, गति की सक्रिय सीमा, शारीरिक कल्याण और मानसिक कल्याण (भावनात्मक कल्याण और आत्म-देखभाल) (पृष्ठ 05) में पर्याप्त लाभ दिखाया। नियंत्रण समूह की तुलना में, इन चरों में से अधिकांश में औसत परिवर्तन इसी तरह काफी भिन्न थे। अयंगर योग कार्यक्रमों में भाग लेने वाले वृद्ध वयस्कों के लिए कई स्वास्थ्य लाभ हैं, इसलिए अधिक कार्यक्रम उपलब्ध कराए जाने चाहिए।

3. सामग्री और तरीके

3.1 अध्ययन डिजाइन और सेटिंग

भारतीय राज्य मध्य प्रदेश में, एक यादृच्छिक नियंत्रण परीक्षण (आरसीटी) हस्तक्षेप में गुणात्मक अनुदैर्ध्य अनुसंधान शामिल था। घटना की पूरी समझ हासिल करने के लिए, हमने गुणात्मक दृष्टिकोण लागू किया, जो कठिन-से-परिमाणित चीजों में नई अंतर्दृष्टि प्राप्त करने के लिए आगमनात्मक प्रक्रियाओं को नियोजित करता है गुणात्मक अनुदैर्ध्य अनुसंधान (LQR) इस बात पर ध्यान केंद्रित करता है कि समय के साथ अनुभव कैसे बदलते हैं और विशिष्ट की पहचान कैसे करें घटना, मूल्यांकन या उपचार में सुधार हुआ है, या यदि उनका उपयोग यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण के भाग के रूप में किया जा सकता है। इस उपकरण को कई समय अवधि के लिए एक घटना पर डेटा एकत्र करने और समय के दौरान उन डेटा तुलनाओं की वैधता का आकलन करने के लिए डिज़ाइन किया गया था। उज्जैन जिले में कुल 73 मिलियन लोग रहते हैं, जो 9000 वर्ग किलोमीटर के क्षेत्र को कवर करता है और इसका जनसंख्या घनत्व लगभग 9 प्रतिशत वरिष्ठ व्यक्तियों का है। 12-सप्ताह के आरसीटी के प्रत्येक 60-मिनट के सत्र में प्रति सप्ताह योग / हल्के व्यायाम के तीन सत्र शामिल थे। अध्ययन में 60 से 80 वर्ष की आयु के बीच के कुल 144 लोगों ने भाग लिया। माध्यमिक परिणाम गतिहीन व्यवहार और व्यक्तिपरक कल्याण थे। आरसीटी ने 60 वर्ष से अधिक उम्र के वृद्ध व्यक्तियों के स्वास्थ्य और कल्याण पर योग और हल्के शारीरिक गतिविधि उपचार के लाभों का मूल्यांकन करने और दर्द, गतिशीलता, नींद, स्मृति, मनोदशा और तनाव और चिंता जैसे दुष्प्रभावों का अध्ययन करने की मांग की। संबंधित गतिहीन आदतें। हस्तक्षेप की शुरुआत में, बाद में (13 सप्ताह बाद), और बाद में चेक-अप (37 सप्ताह) में मूल्यांकन किया गया था। प्रत्येक पाठ लगभग एक घंटे तक चला, और प्रतिभागियों को उन बारह सप्ताह की निगरानी कक्षाओं के बीच घर पर अभ्यास करने के लिए भी प्रोत्साहित किया गया, जिनमें उन्हें भाग लेना था। प्रतिभागियों में पारंपरिक योग का अभ्यास करने वाले और मामूली शारीरिक गतिविधि करने वाले लोग शामिल थे। पिछले सत्र के समापन के बाद, उन्हें छह महीने की अवधि के लिए ट्रेक किया गया था। शारीरिक आसन (आसन), सांस लेने के व्यायाम और हल्का ध्यान योग के हस्तक्षेप [19] का हिस्सा थे। गतिशीलता बढ़ाने के लिए कुछ मिनट का हल्का व्यायाम स्ट्रेचिंग के लिए समर्पित था। हस्तक्षेपों पर विस्तृत जानकारी कहीं और मिल सकती है। वर्षों की विशेषज्ञता वाले प्रमाणित शारीरिक शिक्षा शिक्षकों द्वारा योग और अन्य शारीरिक व्यायाम सिखाए गए।

3.2-1 प्रतिभागियों का अध्ययन और डेटा संग्रह प्रक्रिया

आरसीटी हस्तक्षेप में भाग लेने वाले पुराने समूह गुणात्मक जांच का केंद्र थे। एक आरसीटी के रूप में, 144 प्रतिभागी थे, लेकिन उनमें से केवल 30 से 36 प्रतिभागियों को उनकी उपलब्धता और गुणात्मक अध्ययन में रुचि के आधार पर प्रत्येक चरण में उद्देश्यपूर्ण रूप से भर्ती किया गया था, जो फोकस समूह चर्चा (एफजीडी) आयोजित करके आयोजित किया गया था। आरसीटी हस्तक्षेप के प्रत्येक चरण के लिए, छह फोकस समूह चर्चा (एफजीडी) आयोजित की गईं (पहले, दौरान और बाद में)। प्रत्येक चरण के लिए छह FGD में से तीन में केवल पुरुष प्रतिभागी थे, जबकि अन्य तीन में केवल महिलाएं थीं। प्रत्येक FGD में पाँच से छह प्रतिभागी शामिल थे। FGDs लिंग-तटस्थ थे, प्रत्येक सत्र में समान संख्या में पुरुष और लड़कियां भाग लेते थे। प्रतिभागियों की उम्र औसतन 65 से 70 वर्ष के बीच थी। अधिकांश लोग सेवानिवृत्त

हो चुके थे, हालांकि कुछ अभी भी अपने-अपने क्षेत्रों में काम कर रहे थे। अधिकांश महिलाएं केवल कुछ मुट्ठी भर पूर्णकालिक नौकरियों के साथ घर पर रहने वाली माँ थीं। FGDs को पहले, दूसरे और तीसरे लेखकों द्वारा सुगम बनाया गया था, जो सभी सार्वजनिक स्वास्थ्य और गुणात्मक शोध पद्धतियों के विशेषज्ञ हैं और हिंदी में धाराप्रवाह हैं। नैदानिक परीक्षणों (आरसीटी) में शोधकर्ताओं ने एफजीडी आयोजित करने से पहले, उन्होंने प्रतिभागियों के साथ विश्वास बनाया और उनके बारे में जितना संभव हो उतना सीखा। यह भी ध्यान देने योग्य है कि अध्ययन के सह-अन्वेषक चिकित्सा और नर्सिंग अनुसंधान सहित विभिन्न विषयों से आते हैं। फोकस ग्रुप डिस्कशन (FGD) के लिए एक ओपन-एंडेड गाइड का उपयोग किया गया था। लोगों को गतिहीन होने से रोकने के लिए योग/हल्के व्यायाम के कार्य को बेहतर ढंग से समझने के प्रयास के रूप में, हमने यह मार्गदर्शिका बनाई है। फील्ड नोट्स ने प्रतिभागियों की जनसांख्यिकी, तारीख और FGDs की अवधि पर कब्जा कर लिया। उज्जैन चैरिटेबल ट्रस्ट अस्पताल के सेमिनार हॉल में बिना प्रतिभागियों के एफजीडी का आयोजन किया गया। हमने शुरुआती दौर के बाद कोई अनुवर्ती साक्षात्कार नहीं किया। प्रतिभागियों को अध्ययन में भाग लेने के लिए कोई वित्तीय मुआवजा नहीं मिला।

4. परिणाम और चर्चा

गतिहीन व्यवहार पर योग/हल्के व्यायाम के प्रभावों के संबंध में तीन प्रकार के आंकड़े बताए गए: (1) पहले, (2) के दौरान, और (3) हस्तक्षेप के बाद: गतिहीन पर योग/हल्के व्यायाम के लाभों का अनुभव और धारणा व्यवहार (तालिका 1)। निष्कर्षों को स्पष्ट करने के लिए प्रतिभागियों के उद्धरणों का उपयोग किया गया।

तालिका 1: प्रेरक कारक और प्रेरक कारक

	हस्तक्षेप से पहले	हस्तक्षेप के दौरान	हस्तक्षेप के बाद
प्रेरक कारक	- योग/हल्के व्यायाम के लाभों में विश्वास - फिट और स्वस्थ रहने की इच्छा - बिस्तर पर बंद होने का डर - पेशेवर मार्गदर्शन	- दिलचस्प कक्षाएं • मुफ्त स्वास्थ्य जांच - पर्यवेक्षित कक्षाएं • परिवार का समर्थन	- गतिशीलता, लचीलेपन, जकड़न और जोड़ों के दर्द में सुधार • मानसिक स्वास्थ्य लाभ - बेहतर एकाग्रता और आत्मविश्वास - तनाव से राहत - बेहतर नींद गुणवत्ता - एकरसता से बचना
डिमोटिवेटिंग कारक	- घर का काम - समय प्रबंधन में समस्याएं - व्यक्तिगत स्थान की कमी • घर के कामों को एक शारीरिक कसरत के रूप में देखना - ज्ञान की कमी - उम्र के कारण सुरक्षा संबंधी चिंताएं - परिवार से कोई सहयोग नहीं - समय प्रबंधन में समस्याएं - व्यक्तिगत स्थान की कमी - घर के कामों को शारीरिक कसरत मानकर - ज्ञान की कमी - उम्र के कारण सुरक्षा संबंधी चिंताएं - परिवार से कोई सहयोग नहीं	- घर का काम - समय प्रबंधन में समस्याएं - योग करने में कठिनाई और व्यायाम की हल्की मुद्राएं	- घर का काम - समय प्रबंधन

4.1 श्रेणी 1: हस्तक्षेप से पहले गतिहीन व्यवहार पर योग/हल्के व्यायाम के प्रभावों के संबंध में प्रेरक और प्रेरक कारक

प्रदान की गई जानकारी के अनुसार, अच्छी तरह से और सुरक्षित रहने की क्षमता, बीमार होने का डर, पेशेवर सलाह, और योग और हल्के व्यायाम के लाभों में विश्वास हस्तक्षेप से पहले प्रतिभागियों के लिए मुख्य प्रेरक थे। अधिकांश प्रतिभागियों ने सहमति व्यक्त की कि योग और मामूली व्यायाम ने गतिहीन व्यवहार को कम कर दिया। अधिकांश प्रतिभागियों ने बेहतर जीवन जीने में व्यायाम के महत्व पर जोर

दिया और कहा कि उन्होंने योग और हल्के व्यायाम के लाभों के बारे में बहुत कुछ सीखा है। उनका मानना था कि बुढ़ापे में शारीरिक रूप से सक्रिय जीवन शैली को बनाए रखना आवश्यक था।

"योग और सौम्य व्यायाम हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देते हैं; श्वास ठीक से कई शारीरिक कार्यों को नियंत्रित करता है। शारीरिक गतिविधि के माध्यम से आपकी गतिशीलता को बनाए रखा जाएगा, यही कारण है कि योग और हल्का व्यायाम।

4.2. श्रेणी 2: हस्तक्षेप के दौरान गतिहीन व्यवहार पर योग/हल्के व्यायाम के प्रभावों के संबंध में प्रेरक और डिमोटिवेटिंग कारक

प्रतिभागियों ने विभिन्न प्रकार के प्रेरक तत्वों को सूचीबद्ध किया, जिसके कारण उन्हें योग और हल्के व्यायाम उपचारों के लिए साइन अप करना पड़ा, और उनमें से कई ने सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित किया। समय-समय पर चिकित्सा जांच और परामर्श, साथ ही आत्म-स्वास्थ्य की स्थिति में सुधार, हस्तक्षेप चरण के दौरान मुख्य प्रेरक कारण पाए गए। इन तत्वों ने अंततः उन्हें अपने परिवारों का समर्थन हासिल करने में मदद की। अधिकांश प्रतिभागियों ने बताया कि वे बिना किसी भुगतान के प्रमाणित प्रशिक्षक के निर्देशन में योग और हल्के व्यायाम पाठ्यक्रम लेने से अधिक लाभ प्राप्त कर रहे थे। प्रतिभागियों का दावा है कि आकर्षक प्रशिक्षण पद्धति उन्हें नियमित आधार पर कक्षा में आने के लिए प्रेरित करती है। वे तब प्रेरित हुए जब उन्होंने देखा कि उन्हें मुफ्त में योग और हल्का व्यायाम करने के लिए अधिक सुविधाएं मिल रही हैं, जो घर पर प्राप्त करने योग्य नहीं थी।

4.3. श्रेणी 3: हस्तक्षेप के बाद गतिहीन व्यवहार पर योग/हल्के व्यायाम के प्रभावों के संबंध में प्रेरक और अवनतिकारी कारक

बुजुर्गों को निम्नलिखित कारणों से हस्तक्षेप चरण के बाद योग और हल्का व्यायाम जारी रखने के लिए दृढ़ता से प्रोत्साहित किया गया: बेहतर गतिशीलता, लचीलापन, कठोरता में कमी, जोड़ों का दर्द, और मानसिक लाभ जैसे बेहतर एकाग्रता, आत्मविश्वास, तनाव राहत, क्रोध प्रबंधन, और बेहतर नींद की गुणवत्ता।

प्रतिभागियों ने कार्यक्रम के साथ बने रहने के कई औचित्य के बारे में बात की। उनमें से कई ने योग या मामूली व्यायाम में संलग्न होने के बाद उनके शरीर के कई लाभों पर जोर दिया, जिसमें जोड़ों का दर्द कम होना और गतिशीलता में वृद्धि शामिल थी। प्रतिभागियों के अनुसार व्यायाम, रक्त परिसंचरण में सुधार करता है, भूख बढ़ाता है, पूरे शरीर में तंग मांसपेशियों को आराम देता है, शरीर को जीवंत रखता है और भूख और मांसपेशियों की गति को बढ़ाता है। उन्होंने देखा कि उनकी प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार हुआ है। उपस्थित लोगों ने विकास के बारे में भी बताया।

4.4 चर्चा

यह अध्ययन इस बात पर प्रकाश डालता है कि बुजुर्ग लोग हस्तक्षेप से पहले, दौरान और बाद में शारीरिक गतिविधि को कैसे देखते हैं। हस्तक्षेपों में भाग लेने से पहले, यह पाया गया कि बुजुर्गों के पास योग और हल्के व्यायाम के लिए कई डिमोटिवेटिंग वेरिएबल्स थे, जो ज्यादातर लाभों की अज्ञानता और पर्यावरण, समय, स्थान या योग से कोचिंग की कमी के कारण लाए गए थे। / हल्का व्यायाम प्रशिक्षक। हालांकि, हस्तक्षेप के बाद, व्यावहारिक रूप से प्रत्येक प्रतिभागी ने अपने गतिहीन व्यवहार को नियंत्रित करने में योग और हल्के व्यायाम के लाभों को पहचाना। इसका कारण यह था कि स्वास्थ्य साक्षरता में वृद्धि हुई थी और प्रतिभागियों को स्वयं इसके लिए भुगतान किए बिना आवश्यक सहायता तक पहुंच थी। यह स्पष्ट हो गया कि योग और कोमल व्यायाम दोनों को वृद्ध व्यक्तियों के लिए उपयुक्त शौक के रूप में देखा जाता था क्योंकि उन्हें उनकी उन्नत उम्र के बावजूद किया जा सकता था। रिपोर्ट्स के मुताबिक योग या हल्का व्यायाम करने से कई तरह के फायदे मिलते हैं।

5. निष्कर्ष

यह अध्ययन योग हल्के व्यायाम की व्यवहार्यता और वरिष्ठ आबादी की गतिहीन आदत पर इसके प्रभाव की जांच करता है। नियमित योग और कोमल व्यायाम के माध्यम से, यह देखा गया कि उनका शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य और कल्याण बदल गया था। समय-समय पर स्वास्थ्य परीक्षण, बेहतर आत्म-

सम्मान, और एक प्रमाणित प्रशिक्षक से मुफ्त प्रोत्साहन प्रमुख प्रेरक थे। हालांकि, किसी भी कार्यक्रम में भाग लेने और घर पर शारीरिक व्यायाम के अभ्यास में मुख्य बाधाओं को पुरुष आलस्य और महिला घरेलू कर्तव्य माना जाता था। अध्ययन के निष्कर्ष बताते हैं कि उम्र बढ़ने के शारीरिक और सामाजिक प्रभावों को बेहतर ढंग से नियंत्रित करने के तरीके के रूप में शारीरिक गतिविधि का उपयोग करने वाले इन हस्तक्षेपों को पूरे समुदाय में बढ़ावा दिया जाना चाहिए। प्रशिक्षक, शोधकर्ता, योग स्टूडियो, फिटनेस सेंटर और प्रोग्रामर इन विचारों को उपयोगी पा सकते हैं। यह उनके शरीर को रोशन करने और मानव शरीर में ऊर्जा के स्तर को विकसित करने के लिए बहुत उपयोगी है। यह अध्ययन इस बात पर प्रकाश डालता है कि बुजुर्ग लोग हस्तक्षेप से पहले, दौरान और बाद में शारीरिक गतिविधि को कैसे देखते हैं। हस्तक्षेपों में भाग लेने से पहले, यह पाया गया कि बुजुर्गों के पास योग और हल्के व्यायाम के लिए कई डिमोटिवेटिंग बैरिएबल्स थे, जो ज्यादातर लाभों की अज्ञानता और पर्यावरण, समय, स्थान या योग से कोचिंग की कमी के कारण लाए गए थे। हल्के व्यायाम प्रशिक्षक

संदर्भ

1. वोगलर, जूलियन और ओ'हारा, लिली और टेलर, जेन और बर्नेल, फियोना। (2011)। शारीरिक रूप से निष्क्रिय वृद्ध वयस्कों के स्वास्थ्य और कल्याण पर अल्पकालिक आयंगर योग कार्यक्रम का प्रभाव। योग चिकित्सा के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल। 21. 61-72। 10.17761/ijyt.21.1.e15852u665l710r1।
2. सिरिवर्धन, डी.डी.; हरदून, एस.; राइट, जी.; वीरसिंघे, एम.सी.; वाल्टर्स, के.आर. कम आय और मध्यम आय वाले देशों में समुदाय में रहने वाले वृद्ध वयस्कों के बीच कमजोरियों और पूर्व-दोष की व्यापकता: एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। बीएमजे ओपन 2018, 8, e018195
3. दुगन, एस.ए.; गेब्रियल, के.पी.; लैंग-मैया, बी.एस.; Karvonen-Gutierrez, C. शारीरिक गतिविधि और शारीरिक कार्य: हिलना और बुढ़ापा। ओबस्टेट। गाइनेकोल। क्लीन. 2018, 45, 723-736।
4. निरौला, ए.; शेरिडन, जे.एफ.; गॉडबाउट, जेपी माइक्रोग्लिया उम्र बढ़ने और तनाव के साथ भड़काना। न्यूरोसाइकोफार्माकोलॉजी 2017, 42, 318-333।
5. एपेल, ई.एस.; ब्लैकबर्न, ई.एच.; लिन, जे.; ढाभर, एफ.एस.; एडलर, एन.ई.; मोरो, जे.डी.; कावर्थॉन, आर.एम. जीवन के तनाव के जवाब में त्वरित टेलोमेयर छोटा होना। प्रोक। नेटल. एकेड। विज्ञान यूएसए 2004, 101, 17312-17315।
6. ज़ानास, ए.एस. लेट लाइफ में जीन-एनवायरनमेंट इंटरैक्शन्स: लिंग साइकोसोशल स्ट्रेस विद ब्रेन एजिंग। कर्र। न्यूरोफार्माकोल। 2018, 16, 327-333।
7. काओ, बी.; ब्रे, एफ.; इल्बावी, ए.; सोर्जोमातरम, I. 2030 तक गैर-संचारी रोगों से समयपूर्व मृत्यु दर में एक तिहाई कमी की दीर्घायु पर प्रभाव: सतत विकास लक्ष्य स्वास्थ्य लक्ष्य का वैश्विक विश्लेषण। लैंसेट ग्लोब। स्वास्थ्य 2018, 6, e1288-e1296।