

Qualitative analysis of elderly physical activities development strategies and policies of selected and leading countries

ABSTRACT

Background and Objective: Iran will become the oldest country in the foreseeable future according to Iran's statistical center report. Improvement of physical activity level between elderly is one of the most effective factors in correcting people's life style and helps in successful aging. Using the leading countries experience as appropriate pattern could consider as one of the backgrounds of macro planning for elderly physical activity developments. We tried in this survey to extract and conceptualize valuable points that are useful in area of aging crisis management for country's health and sports department future planning.

Materials and Methods: 23 valid and strategic documents and documents of elderly physical activity development planning of successful countries and valid and relevant international organization analyzed which were uploaded and published in a reputable database between 2001 and 2019; They were crawled by Google Scholar and Google search engines and were validated in reputable databases such as ISI and Scopus or uploaded to government and official websites. Using the qualitative method of content analysis and the network of themes by the method of Brown and Clark (2006) until the theoretical saturation was analyzed. Manually and researcher-centered the key, organized and basic themes conceptualized during 4 coherent phases of analysis and search for themes for this purpose and finally, their thematic network was drawn.

Results: The results of data codification during three phases and summarization of extracted key themes caused detection of 32 coherent themes and 5 basis themes including basic and structural components, software components, hardware components, social and cultural components and operational components, in addition to thematic network.

Conclusion: It is recommended that, country's health and sports department managers and authorities codify and perform useful strategic and operational plans for encountering to aging crisis and citizen successful aging by using this collection of extracted themes.

Keywords: elderly sports, strategic planning, successful aging, physical activity, themes analysis.

Paper Type: Research Article.

Aboufazi Goodarzi

PhD Student in Sports Management. Kharazmi University and the faculty of Payame Noor University. Tehran. Iran.

Alireza Elahi

* Sports Management Group. Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Kharazmi University. Tehran. Iran. (Corresponding Author) alirezaelahi@yahoo.com

Hosein Akbari Yazdi

Sports Management Group. Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Kharazmi University. Tehran. Iran.

Received: 2020/09/29

Accepted: 2020/11/17

Doi: 10.29252/ijhehp.8.4.1

► **Citation (Vancouver):** Goodarzi A, Elahi A, Akbari Yazdi H. Qualitative analysis of elderly physical activities development strategies and policies of selected and leading countries. *Iran J Health Educ Health Promot.* Winter 2021;8(4): 359-377. [Persian]x

► **Citation (APA):** Goodarzi A., Elahi A., Akbari Yazdi H. Qualitative analysis of elderly physical activities development strategies and policies of selected and leading countries. *Iranian Journal of Health Education & Health Promotion.*, 8(4), 359-377. [Persian]

تحلیل کیفی سیاست‌ها و راهبردهای توسعه فعالیت جسمانی سالمندان کشورهای پیشرو منتخب

چکیده

زمینه و هدف: براساس گزارشات مرکز آمار ایران، در آینده نزدیک ایران پیرترین کشور دنیا خواهد شد. از موثرترین عواملی که بر سبک زندگی مردم موثر است و به سالمندی موفقیت آمیز کمک می‌کند، ارتقاء سطح فعالیت‌های جسمانی در بین سالمندان است. استفاده از تجارب کشورهای پیشرو می‌تواند به عنوان یکی از پیش زمینه‌های برنامه‌ریزی کلان جهت توسعه فعالیت جسمانی سالمندان محسوب شود. در این مطالعه سعی شد با بررسی موشکافانه اسناد راهبردی کشورهای موفق در این حوزه، نکات ارزشمندی که ممکن است در برنامه‌ریزی‌های آتی بخش سلامت و ورزش کشور برای مدیریت بحران سالمندی مفید باشند، به شیوه علمی استخراج و مفهوم‌سازی شود.

مواد و روش‌ها: برای این منظور، تعداد ۲۳ سند معتبر راهبردی توسعه فعالیت جسمانی سالمندان از کشورهای موفق و سازمان‌های بین‌المللی ذریبط که بین سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۹ منتشر شده‌بودند، توسط موتورهای جستجوگر گوگل اسکالر و گوگل کاوش گردیدند و در پایگاه داده معتبری مانند آی‌اس‌آی و اسکوپوس اعتبار سنجی شده یا در تارنماهای دولتی و رسمی بارگزارای شده‌بودند، با استفاده از روش کیفی تحلیل مضمون و شبکه مضامین به روش بروان و کلارک (۲۰۰۶) تا رسیدن به اشباع نظری تحلیل شدند. برای این منظور به صورت دستی و محقق محور طی چهار مرحله منسجم تحلیل و شناخت مضامین، استخراج مضمون‌های کلیدی، سازمان یافته و اصلی مفهوم‌سازی شدند، در نهایت شبکه مضامین آنها ترسیم گردید. **یافته‌ها:** سه مرحله کدگذاری داده‌ها و تلخیص مضامین کلیدی استخراج شده، منجر به شناسایی ۳۲ مضمون یکپارچه و ۵ مضمون اصلی شامل «مولفه‌های ساختاری و بنیادی، مولفه‌های سخت‌افزاری، مولفه‌های نرم‌افزاری، مولفه‌های فرهنگی - اجتماعی و مولفه‌های عملیاتی و اجرایی» شد و شبکه مضامین آنها ترسیم گردید. **نتیجه‌گیری:** توصیه می‌شود دست‌اندرکاران و مدیران بخش سلامت و ورزش کشور با استفاده از مجموعه مضامین استخراج شده بتوانند برنامه‌های راهبردی و عملیاتی مفیدی برای مواجهه با بحران سالمندان و پیری موفقیت‌آمیز شهروندان تدوین و اجرا نمایند. **کلیدواژه:** ورزش سالمندی، برنامه‌ریزی راهبردی، سالمندی موفقیت‌آمیز، فعالیت جسمانی، تحلیل مضمون، نوع مقاله: مطالعه پژوهشی.

ابوالفضل گودرزی

دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه خوارزمی و هیات علمی دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

علیرضا الهی

* گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

alirezaelahi@yahoo.com

حسین اکبری یزدی

گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۷/۰۷

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۸/۲۷

◀ **استناد (ونکوور):** گودرزی، ا.، الهی، ع.، اکبری یزدی ح. تحلیل کیفی سیاست‌ها و راهبردهای توسعه فعالیت جسمانی سالمندان کشورهای پیشرو منتخب. *فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت*. زمستان ۱۳۹۹؛ ۸(۴): ۳۷۷-۳۵۹.

◀ **استناد (APA):** گودرزی، ابوالفضل، الهی، علیرضا، اکبری یزدی، حسین. (زمستان ۱۳۹۹). تحلیل کیفی سیاست‌ها و راهبردهای توسعه فعالیت جسمانی سالمندان کشورهای پیشرو منتخب. *فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت*. ۸(۴): ۳۷۷-۳۵۹.

مقدمه

اشاره می‌گردد، ۱. ساختن یک بستر مناسب برای نوآوری و تغییر. ۲. حمایت و پشتیبانی از برنامه‌ها و اقدامات کشورها. ۳. جمع‌آوری اطلاعات و نتایج پژوهش‌ها در مورد سالم پیر شدن ۴. ترویج و کمک به تحقیقاتی که به نیازهای افراد مسن‌تر مربوط می‌شود (۸). توجه به این مسئله استراتژیک و برنامه‌ریزی همه‌جانبه و فراگیر برای برخورد عاقلانه و صحیح با این موضوع می‌بایست در صدر برنامه‌های مدیران ارشد کشور جهت حمایت منطقی و علمی از سالمندان باشد. یکی از موثرترین موضوعاتی که می‌تواند تاثیر بسزایی بر اصلاح سبک زندگی مردم داشته و به طبع آن به بهبود کیفیت فرایند سالمند شدن جمعیت کمک کند، ارتقاء و توسعه فعالیت‌های جسمانی و ورزشی متنوع در بین این قشر از جامعه است (۴). فعالیت جسمانی و ورزش نه تنها در بهبود وضعیت اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی دوران سالمندی ایفای نقش نموده و سبب افزایش کیفیت زندگی افراد سالمند می‌گردد، بلکه در ارتقاء این ابعاد در سطح جوامع نیز موثر به نظر می‌رسد (۹ و ۱۰).

جهت رسیدن به اهداف مطلوب در توسعه و ترویج فعالیت جسمانی و ورزشی سالمندی و سلامت و رفاه آنها، داشتن یک نقشه راه واحد و یکپارچه ضروری به نظر می‌آید؛ برای داشتن چنین برنامه استراتژیک و همه‌جانبه‌ای لازم است با مراجعه به تجربیات سایر کشورهای پیشرو در این حوزه، استراتژی‌ها، برنامه‌های کلان و اقدامات اجرایی آنها را به دقت مورد بررسی و تحلیل قرارداد و از تجربیات آنها استفاده مطلوب کرد. در همین راستا سازمان‌های بین‌المللی ذیربط و پژوهشگران و صاحب‌نظران مختلف بر اهمیت و لزوم این مهم تاکید فراوان داشته‌اند. سازمان بهداشت جهانی در دستورالعمل‌های متعدد بر تبادل اطلاعات بین کشورهای عضو تاکید فراوان داشته است (۱۱-۱۳). در سند راهبردی آمریکا (۲۰۱۵)، «طرح ملی فعالیت جسمانی برای ایرلند» (۲۰۱۶)، برنامه راهبردی کره جنوبی (۲۰۱۷) و برنامه راهبردی کانادا (۲۰۱۸) به اشتراک گذاشتن برنامه‌ها، تجربیات و تلاش‌های موفق در زمینه ارتقاء مشارکت در فعالیت بدنی تاکید شده است (۱۷-۱۴). در حوزه پژوهش‌های

طبق آمارهای اعلام شده از سوی مرکز آمار کشور در سال ۱۳۷۵ نسبت رشد جمعیت سالمندان ۷/۷ درصد بوده که این رقم در سال ۱۳۹۰ به ۹ درصد افزایش یافته و در آخرین سرشماری ۱۳۹۵ این رقم ۹/۳ درصد اعلام گردید (۱). بر اساس گزارش شاخص جهانی دیده‌بان سن (GAWI)^۱ وابسته به سازمان بهداشت جهانی (WHO)^۲ در سال ۲۰۱۸ بیش از ۹/۱ درصد جمعیت ایران را سالمندان تشکیل داده‌اند و با ادامه روند فعلی این رقم به بیش از ۳۶/۶ درصد در سال ۲۰۵۰ خواهد رسید (۲).

سالمندی جمعیت در هر کشوری و به تبع آن نیازهای متفاوت این قشر، از مهم‌ترین مسائل پیش‌روی نظام‌های سلامت در آینده خواهد بود (۳). اهمیت روز افزون توجه به بهداشت و سلامت جامعه و روند رو به رشد جمعیت سالمندان، مسئله سالمندان را در رأس موضوعات مرتبط با جامعه قرار داده است. از سوی دیگر موضوع «سالمندی موفقیت‌آمیز» از اهمیت ویژه‌ای برخوردار شده است (۴) همچنین WHO موضوع سالمندی فعال را نیز بسیار مورد تاکید فراوان قرار داده است (۵). سالمندی فعال در سطح کلان‌تر به عنوان زیربنای استراتژی‌های سیاستی حوزه سالمندی در سازمان ملل و اتحادیه اروپا در یک دهه گذشته تبدیل شده است (۶). از طرفی، کاهش سلامت عوامل مربوط به آمادگی جسمانی، سلامت روانی و کیفیت زندگی ناشی از کم‌ تحرکی، یک تهدید برای سلامت سالمندان است که موجب تغییر کیفیت زندگی و بالا رفتن هزینه‌های نگهداری آنها می‌شود؛ ضمن اینکه عوارض جسمانی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و حتی مرگ را در پی دارد (۷).

سازمان بهداشت جهانی (۲۰۱۷) با انتشار سندی مدون ۱۰ اولویت یک دهه اقدام موثر برای پیری سالم را تعیین و به همه کشورهای عضو ابلاغ کرده است؛ WHO تاکید دارد رسیدن به چشم‌انداز سالمندی سالم، بدون یک فعالیت متمرکز و مستمر جهانی، میسر نخواهد شد. در ادامه به برخی استراتژی‌های این سازمان

1. Global Age Watch Index

2. World Health Organization (WHO)

صورت گرفته در داخل نیز پژوهشگران مختلف بر لزوم توجه و الگوگیری از کشورهای پیشرو در حوزه ورزش سالمندی تاکید دارند (۲۲-۱۸). همان طور که در فوق اشاره شد، تاکید سازمان‌های بین‌المللی و متولی در حوزه سلامت و بهداشت جهانی و برنامه‌های راهبردی برخی کشورهای پیشرو در این حوزه و همچنین برخی پژوهش‌های هم راستا در داخل کشور، بر استفاده از تجربیات موفق و به اشتراک گذاری نتایج اقدامات موثر آن از سوی کشورهای مختلف برای انجام اقدامات موثرتر در خصوص برخورد و مقابله با پیری و سالخوردگی جمعیت کشورها، تاکید فراوان شده و از آن به عنوان یکی از حلقه‌های مفقوده یاد شده است. همچنین در مقاله‌ای که به بررسی تجربیات مفید کشور کانادا در مواجهه و برنامه‌ریزی برای سالمندی فعال جهت استفاده در کشورهای آفریقای جنوبی، پرداخته بود؛ پنج راهکار عمومی به عنوان توصیه پیشنهاد می‌کند؛ ۱. باید در مفهوم سازی فعالیت جسمانی تغییر ایجاد شود. ۲. باید تمامی ذینفعان و سهامداران در حوزه سلامت و ورزش سالمندان در برنامه‌ریزی‌های آتی مشارکت داشته باشند. ۳. بالابردن دانش و آگاهی افراد مسن و عموم جامعه در خصوص مزایای شرکت در فعالیت‌های جسمانی. ۴. بر اساس ویژگی‌های فرهنگی موجود در هر منطقه و جامعه، افراد سالمند تشویق به مشارکت در فعالیت‌های جسمانی شوند. ۵. برای داشتن سالمندان سالم در آینده باید پایه‌های نسل امروز را تقویت کرد (۲۳).

برای کنترل هوشمندانه و فائق آمدن بر مسئله بسیار مهم سالمند شدن جمعیت کشور و برای پیشگیری از تبدیل شدن آن به یک بحران ملی در آینده‌ای نه چندان دور، لازم است برنامه‌های راهبردی مختلفی در حوزه‌های مرتبط با موضوع، تدوین و اجرا گردد. یکی از مهم‌ترین این حوزه‌ها که اثربخشی فراوانی در مدیریت این بحران خواهد داشت، توسعه و ارتقاء فعالیت جسمانی سالمندان در حال حاضر و آینده برای سالم پیرشدن و توسعه سبک زندگی همراه با فعالیت جسمانی در سالمندان است. این مهم می‌تواند سایر زمینه‌ها مانند بهداشت و درمان، تامین اجتماعی، حتی عوامل اقتصادی و اجتماعی را تحت تاثیر عمیق خود قرار دهد. اولین قدم برای تدوین

هر برنامه راهبردی در این خصوص، آشنایی با تجربیات کشورهای پیشرو و استفاده صحیح از دانش و تجربه‌های مفید آنهاست. نتایج این مطالعه برای برنامه‌ریزی‌های استراتژیک و عملیاتی سازمان‌ها و نهادهای متولی ورزش همگانی کشور مانند وزارت ورزش و جوانان، تربیت بدنی شهرداری‌ها، فدراسیون‌های ورزشی مرتبط و سازمان‌های متولی سالمندان کشور مانند سازمان بهزیستی و شورای ملی سالمندان کشور و مانند آن، مفید و کاربردی خواهد بود. این در حالی است که علیرغم نیاز مبرم به چنین بررسی موشکافانه‌ای در خصوص عملکرد و برنامه‌های کشورهای موفق در توسعه فعالیت جسمانی در سالمندان، پژوهش مستقلی در این خصوص صورت نگرفته است. هدف اصلی این مطالعه، استخراج مضامین اصلی و کلیدی عوامل موثر در برنامه‌ریزی برای توسعه فعالیت جسمانی سالمندان از برنامه‌ها و اسناد راهبردی کشورهای پیشرو و موفق در حوزه مدیریت سالمندان بود. در این مطالعه سعی شده با بررسی عمیق و تحلیل ساختارمند برنامه‌ها و اسناد معتبر راهبردی کشورهای پیشرو و موفق در مواجهه با بحران پیری جمعیت و همچنین سازمان‌های بین‌المللی که مأموریت ویژه‌ای در این خصوص دارند؛ به ویژه با تاکید بر توسعه فعالیت جسمانی در بین سالمندان، مضمون‌های کلیدی، اصلی و تاثیرگذار در فرایند برنامه‌ریزی استراتژیک جهت توسعه و ترویج فعالیت بدنی در سالمندان را استخراج و به شیوه علمی گزارش نماید.

روش کار

از آنجایی که این مطالعه در پی شناسایی و استخراج عوامل ناشناخته و پنهان موجود در برنامه‌های راهبردی سایر سازمان‌ها و کشورهای پیشرو در حوزه فعالیت جسمانی سالمندان جهت توسعه و ترویج فعالیت جسمانی آنها برای استفاده در برنامه‌ریزی راهبردی برای این حوزه بود، لذا از مطالعات کیفی مبتنی بر سنخ شناسی تحلیلی استفاده شد. این مطالعه از نوع کاربردی و روش انجام آن کیفی با استفاده از تکنیک تحلیل مضمون^۱ و شبکه مضامین^۲ بود. تحلیل مضمون، روشی برای شناخت، تحلیل و گزارش الگوهای موجود در

1. Thematic analysis method

2. Thematic network

این حوزه قلمداد شوند، این مهم در سایت سازمان بهداشت جهانی، بخش بهداشت سالمندان کشورهایی که دارای برنامه راهبردی مورد تایید این سازمان هستند به ترتیب میزان موفقیت آمده است، برای لحاظ کردن تطابق همگون^۳ در داده‌ها (جهت ارتقاء کیفیت پژوهش کیفی)، از هر کشور یا سازمان مورد نظر حداقل دو متن موجز و مفید انتخاب شد. با توجه به موارد مشروحه فوق تعداد ۲۳ متن از اسناد و برنامه‌های راهبردی کشورهای موفق یا سازمان‌های بین‌المللی یا مقالاتی که به تبیین برنامه‌های راهبردی پرداخته بودند، انتخاب و مورد تحلیل قرار گرفتند. لازم به ذکر است در ابتدا ۳۱ متن انتخاب شد ولی با لحاظ کردن شرایط مذکور ۵ متن از برنامه راهبردی کشورهایی مانند چین، سنگاپور، استرالیا، پرغال و ولز کنار گذاشته شدند (به دلیل نداشتن یکی از شروط پنجگانه مذکور). همچنین پس از بررسی و تحلیل ۲۳ متن منتخب با رسیدن به اشباع نظری در داده‌های جمع‌آوری شده به این معنا که با بررسی متون مشابه داده جدیدی به اطلاعات استخراج شده اضافه نشد، اختتام جمع‌آوری داده‌ها، با ۲۳ متن منتخب از ۷ کشور پیشرو و سازمان بین‌المللی مرتبط، در نظر گرفته شد. در واقع ۳ متن مشابه مربوط به کشورها و سازمان‌های بین‌المللی هفتگانه بود که در مطالعه وارد نشدند. چرا که بر اساس فرایند پژوهش تحلیل مضمون پس از رسیدن به اشباع نظری نیازی به ادامه جمع‌آوری داده‌های بیشتر نیست (۲۴). بر اساس شیوه براون و کلارک (۲۰۰۶)، پس از ترجمه متون مورد نظر و آشنایی اولیه با داده‌ها^۴ جهت جستجوی معانی و الگوها، با ایجاد کدهای اولیه و کدگذاری^۵ جهت شناسایی مضامین کلیدی (تم‌های اولیه) و نکات کلیدی موجود در متون اقدام شد. پس از چندین مرتبه مطالعه عمیق متن‌ها و استخراج تمامی مضامین کلیدی، با ترکیب، دسته‌بندی و مفهوم‌سازی آنها، پژوهشگر در پی جستجو و شناخت مضامین^۶ یکپارچه یا سازمان دهنده برآمد. در این مرحله می‌بایست هر بخش از داده‌ها یا تم‌های اولیه برای مضامین مختلفی که تناسب و قرابت معنایی و مفهومی دارند، کدگذاری گردند. در

داده‌های کیفی است. این روش فرایندی برای تحلیل داده‌های متنی است و داده‌های پراکنده و متنوع را به داده‌های غنی و تفصیلی تبدیل می‌کند. تحلیل مضمون، تحلیلی مبتنی بر استقرای تحلیلی است. در این مطالعه از شیوه استقرایی مبتنی بر داده‌ها به روش براون و کلارک^۱ (۲۰۰۶) برای شناسایی تم‌های کلیدی، یکپارچه و اصلی استفاده شده است. در این روش، پژوهشگر از طریق طبقه‌بندی داده‌ها و الگویابی درون و برون داده‌ای به یک سنخ شناسی تحلیلی دست می‌یابد (۲۴).

برای شناسایی و انتخاب متون مورد نظر جهت بررسی و تحلیل، با استفاده از کلیدواژه‌های منتخب در حوزه برنامه‌ریزی راهبردی در توسعه و ترویج فعالیت جسمانی سالمندان (سالمند، پیری، فعالیت جسمانی، فعالیت ورزشی، برنامه‌ریزی راهبردی، خط‌مشی، سالمندی موفقیت‌آمیز، توسعه و ترویج)^۲ توسط موتورهای جستجوگر گوگل اسکالر و گوگل (جهت دستیابی به متنون خاکستری) کاوش گردید، مقالات و متون حاصل می‌بایست در پایگاه داده معتبری مانند تارنمای بهداشت و درمان، ورزش، سازمان متولی سالمندان یا WHO بارگزارای شده بودند یا در پایگاه‌های داده معتبری مانند پابمد، آی‌اس‌آی، اسکاپوس منتشر شده بودند تا امکان ورود به فرایند بررسی و مطالعه را پیدا کردند. پنج شرط ملاک انتخاب متن‌های مورد نظر جهت ورود به فرایند مطالعه عبارت بودند از: متون منتخب از بازه زمانی بعد از سال ۲۰۰۱ میلادی (سال توجه و تاکید سازمان بهداشت جهانی به مقوله سالمندی جمعیت جهان) تا ۲۰۱۹ بودند، فقط به زبان انگلیسی بودند، متن منتخب مورد تایید سازمانی معتبر و تخصصی در حوزه سالمندان (مانند سازمان بهداشت جهانی یا سازمانی مرتبط در کشور مورد نظر مانند وزارت بهداشت و درمان یا سازمان ملی ویژه سالمندان) بود یا مقالاتی معتبر که با موضوعیت توسعه فعالیت جسمانی در سالمندان تدوین شده بودند و کشور مورد نظر از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی یا دفتر این سازمان در اتحادیه اروپا، جزء کشورهای موفق و پیشرو در

3. Traingulation

4. Familiarization with the datas

5. Generate initial codes

6. Search for team

1. Braun & Clarke

2. elderly, aging, physical activity, exercise, strategic planning, policy, successful aging, development and promotion.

مدیریت بحران سالمندانی و توسعه ورزش همگانی که از دانش و آگاهی مطلوبی درباره ابعاد و جنبه‌های مختلف موضوع پژوهش برخوردار بودند، مورد اصلاح و تایید قرار گرفت (۲۴ و ۲۵). تیم پژوهش در فرایند کد گذاری‌ها، تمام سعی خود را معطوف داشت تا حسن امانت داری در ترجمه و انتقال مطالب را رعایت کرده و عدم سوگیری در انتخاب و مفهوم سازی داده‌ها را مدنظر قرار دهد.

نتایج پژوهش

پس از جستجو در پایگاه داده‌های مورد اشاره در مرحله اول ۳۸۶ متن و مقاله شناسایی شد. سپس با حذف موارد تکراری ۱۳۴ متن غربال گردید. در مرحله بعد با لحاظ کردن شروط پنجگانه مشروح در بخش روش شناسی ابتدا تعداد ۳۱ متن برنامه راهبردی و مقاله معتبر انتخاب شد اما به دلیل انتخاب شیوه مطالعه کیفی تحلیل مضمون و لزوم وجود حداقل دو متن معتبر در فرایند مطالعه جهت افزایش پایایی نتایج، ۵ متن از مطالعه خارج گردید. در فرایند مطالعه با رسیدن به اشباع نظری (با ادامه روند مطالعه داده جدیدی به اطلاعات تحقیق اضافه نمی‌گردد) ۳ متن از بررسی و تحلیل خارج گردید. در نهایت ۲۳ متن منتخب در تجزیه و تحلیل نهایی مورد بررسی و مطالعه قرار گرفت.

پس از بررسی عمیق ۲۳ متن منتخب از برنامه‌ها و اسناد معتبر راهبردی کشورهای موفق در حوزه مدیریت بحران سالمندان و سازمان‌های بین‌المللی ذی‌ربط در این حوزه، که شامل پنج متن از سازمان بهداشت جهانی (از سال‌های ۲۰۰۱، ۲۰۱۰، ۲۰۱۳، ۲۰۱۷ (۲ سند))، دو متن از دفتر منطقه یورو سازمان بهداشت جهانی (از سال‌های ۲۰۱۲، ۲۰۱۷)، کشورهای ایالات متحده آمریکا (از سال‌های ۲۰۰۳، ۲۰۱۰، ۲۰۱۲، ۲۰۱۵) و کانادا (از سال‌های ۲۰۰۶، ۲۰۱۸ (۲ سند) و ۲۰۱۹) هر کدام ۴ متن و کشورهای ایرلند (از سال‌های ۲۰۱۷ و ۲۰۱۹)، آلمان (از سال‌های ۲۰۰۷ و ۲۰۱۸)، انگلیس (از سال‌های ۲۰۱۴ و ۲۰۱۷) و کره جنوبی (از سال‌های ۲۰۱۵ و ۲۰۱۷) هر کدام دو متن موجز و معتبر بودند و شرایط پنجگانه تشریح شده در قسمت روش شناسی پژوهش (روش کار) را داشتند. در مرحله کدگذاری اولیه تعداد ۴۴۲ کد اولیه یا مضمون کلیدی استخراج گردید. سپس

مرحله چهارم کدگذاری، مضمون‌های یکپارچه (تم فرعی) استخراج شده یک بار دیگر با تلخیص مضامین دسته‌بندی مفهومی و معنایی شده و در یک مفهوم کلی‌تر و کلان‌تر به عنوان مضامین اصلی یا کلان مفهوم‌سازی شدند؛ در نهایت با داشتن تصویر کلی از مفاهیم و داده‌های موجود، نسبت به ترسیم شبکه مضامین عوامل موثر بر تدوین برنامه راهبردی توسعه و ترویج فعالیت جسمانی سالمندان اقدام شد. پس از آن نتایج حاصل با متون اصلی تطبیق داده شد و نتایج حاصل تحلیل گردید (۲۴). شکل ۱ فرایند کلی مراحل اجرای پژوهش تحلیل مضمون را به تصویر کشیده است.



مختلف از منابع مختلف، جهت مطالعه پدیده‌ای واحد صورت می‌گیرد. در این مطالعه با انتخاب حداقل دو متن موجز و معتبر از هر کشور منتخب سعی شد این مهم تحقق یابد (۲۴). همچنین با استفاده از کدگذاران مستقل که فرایند رایجی برای ارزیابی و کنترل کیفی تحلیل مضمون است، جهت بررسی مجدد مضامین کلیدی، مضامین یکپارچه و مضمون‌های کلان استخراج شده، استفاده گردید (۲۵). برای این منظور از چهار نفر از متخصصان درون و بیرون از تیم پژوهش که علاوه بر آشنایی با روش تحلیل مضمون، در حوزه توسعه فعالیت جسمانی سالمندان و ورزش همگانی مطالعه و پژوهش داشتند، استفاده شد و نظرات آنها در کدگذاری‌ها منظور شد. همچنین برای افزایش روایی نتایج پژوهش، نتایج نهایی کدگذاری‌ها و شبکه مضامین استخراج شده توسط پنج نفر از متخصصان و صاحب‌نظران حوزه

به عوامل اصلی و بنیادی مانند ساختار سازمانی ملی، سند ملی و حمایت‌های قانونی و ایجاد شبکه‌های همکاری بین بخشی و درون بخشی در بخش کلان کشورها همچنین فرایندهای نظارت و ارزیابی و درگیرکردن همه ذینفعان موثر در موفقیت برنامه‌های راهبردی و عملیاتی جهت برنامه‌ریزی راهبردی در خصوص توسعه فعالیت جسمانی سالمندان اشاره دارد. در جدول شماره ۱ مضامین استخراج شده از متون منتخب و دسته بندی و مفهوم سازی آنها برای مولفه‌های ساختاری و بنیادی به همراه مصادیقی از متون منتخب به تفصیل آمده است.

مولفه‌های سخت افزاری؛ مولفه‌های سخت افزاری توسعه زیرساخت‌های شهری و روستایی و افزایش فرصت‌ها شامل توسعه و ارتقاء زیرساخت‌ها و اماکن و امکانات مانند فضاهای روباز و سرپوشیده ورزشی و مسیرهای دوچرخه سواری و پیاده‌راه‌ها و رفع موانع فیزیکی، اجتماعی و فرهنگی پرداختن به فعالیت جسمانی، همچنین عوامل اقتصادی توسعه زیرساخت‌های اقتصادی و حمایت‌های مالی دولت و تربیت نیروهای انسانی مجرب و متخصص را در بر می‌گیرد؛ در جدول

در مرحله بعد با دسته‌بندی و مفهوم‌سازی مضامین کلیدی که قرابت مفهوم و معنایی داشتند، تعداد ۳۲ مضمون یکپارچه یا سازمان دهنده، مفهوم سازی شد. در مرحله آخر کدگذاری تعداد پنج مضمون اصلی یا کلان جمع‌بندی گردید. در نهایت با داشتن تصویر کلی از مفاهیم و داده‌های موجود، شبکه مضامین عوامل موثر بر تدوین برنامه راهبردی توسعه و ترویج فعالیت جسمانی سالمندان ترسیم شد.

جداول شماره یک الی پنج مضامین اصلی (تم اصلی)، مضامین یکپارچه - که حاصل ترکیب و مفهوم سازی شده‌مضمون‌های کلیدی از متون اصلی منتخب مورد بررسی - و چکیده‌ای از مضامین کلیدی برگرفته از متون را به تفصیل نشان می‌دهند. همان‌طور که جداول نیز نشان می‌دهند به‌طور کلی پنج تم اصلی (مضمون کلان) را می‌توان برای مفهوم اصلی توسعه و ترویج فعالیت جسمانی سالمندان مد نظر قرارداد. این مضامین کلان یا تم‌های اصلی شامل «مولفه‌های ساختاری و بنیادی، مولفه‌های سخت‌افزاری، مولفه‌های نرم‌افزاری، مولفه‌های فرهنگی - اجتماعی و مولفه‌های عملیاتی و اجرایی» بودند. **مولفه‌های ساختاری و بنیادی،** مولفه‌های ساختاری و بنیادی

جدول ۱. مضامین استخراج شده از متون منتخب برای مفهوم سازی مولفه‌های ساختاری و بنیادی

تم اصلی	تم‌های فرعی	مصادیقی از متون
	- سند ملی و حمایت قانونی	- ایجاد یک سند ملی و ایجاد قوانین حمایتی، لزوم ایجاد یک ائتلاف ملی جهت حمایت از ترویج و توسعه فعالیت جسمانی سالمندان (۲۶). برای توسعه فعالیت جسمانی در جامعه نیاز به مدیریت و رهبری قوی در سطح ملی، منطقه‌ای و محلی است (۳۲)
	- ساختار سازمانی	- شناسایی ذینفعان کلیدی (۲۷). بکارگیری اقدامات پایدار با همکاری سطوح ملی، منطقه‌ای و محلی و همسو با بخش‌های مختلف. وارد کردن و درگیر کردن تمام ذینفعان دولتی و غیردولتی در سطح وسیع (۲۸). درگیر کردن تمامی ذینفعان جامعه، حمایت از بخش خصوصی (۳۱). سود بردن ذینفعان از مشارکت در طرح و برنامه‌ها. استراتژی‌ها باید پایدار، طولانی و مداوم باشند (۳۳)
مولفه‌های ساختاری و بنیادی	- رهبری یکپارچه و استراتژیک	- رهبری و یادگیری و الزامات راهبردی برای همه سازمان‌ها، هماهنگی و همکاری بین بخشی و هدایت و ریل گذاری دولت (۲۹). ذینفعان و سهامداران در حوزه سلامت و ورزش سالمندان در برنامه‌ریزی‌های آتی مشارکت داشته باشند (۲۹).
		- تصویب و اجرای دستورالعمل‌های ملی در مورد فعالیت‌های بدنی برای سلامتی، ایجاد رهبری و هماهنگی شبکه سازی و ائتلاف استراتژیک (۳۰). همسوکردن فعالیت‌های موازی در سازمان‌های مختلف که در موضوع سالمندان درگیر هستند (۳۴)
	- نظارت و ارزشیابی	- حمایت و ایجاد شرایط اقتصادی مطلوب برای سرمایه‌گذاری در حوزه سالمندان (۸).
	- خصوصی سازی	- مکانیسم هماهنگی دولت ملی و رهبری ترویج فعالیت جسمانی، حمایت از سازمان‌ها و دولت‌های محلی (۱۳).
	- رعایت حقوق همه ذینفعان	- هم‌افزایی و مشارکت سازمان‌ها، افراد، جوامع محلی و داوطلبان، تقویت همکاری متقابل در سطح ملی، محلی و اجتماعی برای تشویق فعالیت‌های بدنی در هر سطح، نظارت و ارزیابی (۱۵).

شماره ۲ مضامین استخراج شده از متون منتخب و دسته بندی و پژوهش‌های کاربردی و اثربخش و کاربردی کردن نتایج آنها، استفاده از فناوری اطلاعات و فضای مجازی با ضریب نفوذ بالایی که در جوامع انسانی پیدا کرده است، استفاده از تکنیک‌های بازاریابی اجتماعی، اصلاح سبک زندگی سالمندان و توجه به اوقات فراغت و تفریحات آنها و نکته بسیار مهم توسعه مشارکت مدنی سالمندان و پڑوهش‌های کاربردی و دسته بندی و پژوهش‌های کاربردی و اثربخش و کاربردی کردن نتایج آنها، استفاده از فناوری اطلاعات و فضای مجازی با ضریب نفوذ بالایی که در جوامع انسانی پیدا کرده است، استفاده از تکنیک‌های بازاریابی اجتماعی، اصلاح سبک زندگی سالمندان و توجه به اوقات فراغت و تفریحات آنها و نکته بسیار مهم توسعه مشارکت مدنی سالمندان

جدول ۲. مضامین استخراج شده از متون منتخب برای مفهوم سازی مولفه‌های سخت افزاری

تم اصلی	تم‌های فرعی	مصادیقی از متون
مفهوم سازی آنها برای مولفه‌های سخت افزاری به همراه مصادیقی از متون منتخب به تفصیل آمده است.	مفهوم سازی آنها برای مولفه‌های سخت افزاری به همراه مصادیقی از متون منتخب به تفصیل آمده است.	- افزایش دسترسی‌ها به منابع آموزش کادر و سیستم بهداشت و درمان جهت ترویج فعالیت جسمانی (۲۶). افزایش فرصت‌های فعالیت بدنی و کاهش موانع فعالیت جسمانی (۲۷). ارتقاء فضاها و مکانها، بهبود دسترسی‌ها توسعه زیرساخت‌ها (۳۶).
		- کاهش نابرابری‌های دسترسی به فرصت‌های فعالیت بدنی. تبدیل انتخاب فعال بودن به یک انتخاب
مولفه‌های سخت افزاری	مولفه‌های سخت افزاری	- آسان. ایجاد و اجرای سیاست‌های ورزشی و تفریحی و سیستم‌های مالی که دسترسی جامعه به موقعیت‌های مقرون به صرفه فعالیت بدنی را افزایش می‌دهند (۲۸). محیط جامعه فرصت‌هایی را برای انتخاب سالم افراد فراهم می‌کند. توسعه محیط زندگی و شهری
		- جامعه برای پرداختن به فعالیت جسمانی و ورزشی. در دسترس قرار دادن پرداختن به فعالیت جسمانی برای همه سالمندان (۳۵).
مفهوم سازی آنها برای مولفه‌های سخت افزاری به همراه مصادیقی از متون منتخب به تفصیل آمده است.	مفهوم سازی آنها برای مولفه‌های سخت افزاری به همراه مصادیقی از متون منتخب به تفصیل آمده است.	- ایجاد محیط‌های سازگار و امن با توجه به شرایط سالمندان مانند حمل و نقل، امکانات شهری، اماکن مختلف و ... (۱۷). باید ظرفیت‌هایی برای پرداختن به فعالیت ورزشی و جسمانی برای همه اقشار جامعه ایجاد کرد (۳۳). افزایش فراوانی قرارگرفتن در معرض ارتباطات سلامت، آموزش همگانی به ویژه مربیان و آشنایان سالمند (۱۶)
		- ایجاد شرایط مطلوب در محیط شهرها و محیط زیست برای سالمندان؛ تقویت منابع انسانی. توسعه محیط‌های زندگی سازگار با سن افراد جامعه. ایجاد سیستم‌های پایدار و عادلانه (۱۱). فراهم کردن زیرساخت‌ها و محیط‌های مناسب برای فعالیت بدنی در میان افراد مسن (۱۲).
مفهوم سازی آنها برای مولفه‌های سخت افزاری به همراه مصادیقی از متون منتخب به تفصیل آمده است.	مفهوم سازی آنها برای مولفه‌های سخت افزاری به همراه مصادیقی از متون منتخب به تفصیل آمده است.	- اطمینان از داشتن منابع انسانی لازم. حمایت و ایجاد شرایط اقتصادی مطلوب برای سرمایه‌گذاری در حوزه سالمندان (۸). تربیت نیروی انسانی، ایجاد محیط‌های زندگی سالم حمایتی (۲۹). آموزش نیروی انسانی. ایجاد محیط جذاب و انگیزاننده برای فعالیت بدنی، ترویج حمل و نقل فعال (۳۱)
		- دسترسی آزاد به خدمات اجتماعی و پشتیبانی مطلوب و داشتن یک زندگی فعال برای همه سالمندان. دسترسی همه شهروندان به خدمات اجتماعی و رفاهی مطلوب. ارتقاء محیط‌های توانمند. محیط‌های حمایتی. فضاها تفریحی و ورزشی به عنوان محیط‌های پیشگیری (۱۳)

پرداخته است. همچنین صلاحیت آرایه کنندگان چه در آموزش یا مربیگری و آرایه مشاوره به سالمندان عامل تاثیرگذار است. در جدول شماره ۳ مضامین استخراج شده از متون منتخب و دسته بندی و مفهوم سازی آنها برای مولفه‌های نرم‌افزاری به همراه مصادیقی از متون منتخب به تفصیل آمده است.

مولفه‌های اجتماعی و فرهنگی؛ مولفه‌های اجتماعی و فرهنگی عوامل فرهنگی-اجتماعی و الزامات و عوامل موثر بر آن مانند مفهوم‌سازی مجدد فعالیت بدنی و ادراک سالمندی، انگیزه‌ها، ارزش‌ها و نگرش‌های اجتماعی-فرهنگی و مذهبی و فرهنگ‌سازی و تغییر عادات مردم را تشریح می‌کند؛ همچنین بر لزوم ایجاد کمپین‌ها و رویدادهای اجتماعی و داوطلبان برای ترویج و پشتیبانی از سالمندان و همچنین حمایت از مشارکت اجتماعی فراگیر برای ایجاد تغییر تاکید شده است. در جدول شماره ۴ مضامین مستخرج از متون منتخب و دسته

جدول ۳. مضامین استخراج شده از متون منتخب برای مفهوم سازی مولفه‌های نرم‌افزاری

تم اصلی	تم‌های فرعی	مصادیقی از متون
مولفه‌های نرم‌افزاری	- آموزش مادام‌العمر و پژوهش - شبکه ارتباطی و اطلاعاتی - فناوری اطلاعات - اوقات فراغت و تفریحات - خودمراقبتی سالمندان - سبک زندگی سالم و با تحرک - بازاریابی اجتماعی - چشم انداز مشترک - مشارکت مدنی سالمندان - صلاحیت ارایه‌کننده‌ها	- توسعه ارتباطات هدفمند در بین گروه‌ها، استفاده از بازاریابی اجتماعی و بازاریابی هدفمند (۲۶) روابط بین سازمان‌های کلیدی از طریق ایجاد ائتلاف و شبکه یکپارچه ایجاد می‌شود (۲۷). - آموزش همگانی برای توسعه و ارتقاء فعالیت جسمانی. پشتیبانی از توسعه دانش و ترویج آن در بین اقشار جامعه در خصوص پیری سالم (۳۵). آموزش مادام‌العمر، پژوهش، استفاده از فناوری اطلاعات (۳۶) بالابردن دانش و آگاهی افراد مسن و عموم جامعه در خصوص مزایای شرکت در فعالیت‌های جسمانی (۲۹). - فراهم کردن اطلاعات پایه، نشر و تبادل اطلاعات، حمایت، طراحی و سازماندهی برنامه‌های جامعه‌نگر. پژوهش، آموزش. تمرکز بر فرآیندهای توانمندسازی در سالمندان (۴). به اشتراک گذاشتن برنامه‌ها، تجربیات و تلاش‌های موفق در زمینه ارتقاء مشارکت در فعالیت بدنی (۱۴). - پشتیبانی از ظرفیت سازی در تحقیق و تمرین (۳۷). افزایش آگاهی عمومی از طریق رسانه‌های جمعی، رسانه‌های اجتماعی و در جامعه. ابتکارات بازاریابی اجتماعی برای آگاهی و ایجاد انگیزه (۳۰). استفاده از فناوری‌های جدید (۳۳). ایجاد پیام‌های تبلیغاتی کلیدی و قابل فهم آسان برای سالمندان. سالمندان نیازمند آگاهی و اطلاعات روشن در خصوص میزان و نوع فعالیت بدنی دارند (۳۸). تاکید بر آموزش مداوم، نیاز به تغییر افکار در مورد سالمندان و سلامتی (۱۶) - توسعه خود مراقبتی در سالمندان و افراد جامعه. پژوهش پیری موفقیت‌آمیز. یادگیری مادام‌العمر، افزایش مشارکت مدنی سالمندان، استفاده از فناوری اطلاعات و دانش نو، تقویت ظرفیت‌های پژوهشی (۱۱). سالم پیرشدن در طول دوره زندگی. سبک زندگی همراه با فعالیت بدنی (۱۳). اوقات فراغت و تفریحات همراه با فعالیت بدنی و ورزش. ارتقاء کیفیت مشاوره (۱۲)

بندی و مفهوم‌سازی آنها برای مولفه‌های فرهنگی-اجتماعی به همراه مصادیقی از متون منتخب آمده است.

مولفه‌های عملیاتی و اجرایی؛ در نهایت مولفه‌های عملیاتی و اجرایی به چگونگی برنامه‌ریزی و ملزومات برنامه‌های مداخلاتی و اجرایی شامل برنامه‌های مداخلاتی که تامین‌کننده نیازهای سازگاری

تحریک کننده سالمندان هستند، همچنین در نظر داشتن رویکردهای مرحله زندگی (برنامه‌های متنوع و نوآورانه بر اساس سن و جنسیت) و همچنین حمایت، تداوم و مقبولیت برنامه‌ها پرداخته است. در جدول شماره ۵ مضامین استخراج شده از متون منتخب و دسته بندی و مفهوم سازی آنها برای مولفه‌های عملیاتی و اجرایی به همراه

جدول ۴. مضامین استخراج شده از متون منتخب برای مفهوم سازی مولفه‌های اجتماعی و فرهنگی

تم اصلی	تم‌های فرعی	مصادیقی از متون
مولفه‌های فرهنگی-اجتماعی	- مشارکت اجتماعی فراگیر - کمپین‌ها و رویدادهای اجتماعی - مفهوم سازی مجدد فعالیت جسمانی و ادراک سالمندی	- توسعه و ایجاد یک برنامه مشوق ملی برای توسعه و ترویج فعالیت جسمانی در سطح ملی (۲۶). - رویکرد مثبت جامعه برای تلاش جهت سالم پیرشدن. احترام به تنوع فرهنگی و نژادی، بر اساس توسعه عدالت نابرابری‌ها. ترویج گفتگوی بین نسل‌ها جهت حمایت از سالمندان و توسعه پیری سالم (۳۵). توجه به هنجارهای فرهنگی. حمایت از طراحی جامعه حمایت کننده، بهبود مهارت‌های داوطلبانه (۲۹). توسعه فعالیت‌ها و گروه‌های مردم نهاد داوطلبانه (۳۳). - باید در مفهوم سازی فعالیت جسمانی تغییر ایجاد شود. بر اساس ویژگی‌های فرهنگی موجود در هر منطقه و جامعه، افراد سالمند تشویق به مشارکت در فعالیت‌های جسمانی شوند (۲۹). باید ادراک پیری در جامعه را مفهوم‌سازی نوین کرد (۱۷). تغییر و اصلاح شیوه‌های تفکر و احساس در خصوص سالمندان در سطح جامعه (۸). کمپین افزایش آگاهی در مورد فعالیت جسمانی. ایجاد انگیزه در سالمندان و افراد جامعه برای پرداختن به فعالیت جسمانی، لزوم تغییر فرهنگ (۱۲). ساده سازی مفاهیم توسعه فعالیت جسمانی. دادن انگیزه به ذینفعان (۳۲). دوباره مفاهیم فعالیت بدنی (ورزش) را بازسازی کنید (۱۶). - عوامل اجتماعی و محیطی پرداختن به فعالیت بدنی به شدت مورد توجه قرار گیرد. توجه به حساسیت‌های فرهنگی و شناسایی نیازهای آنها (۳۷). حمایت اجتماعی، ارزش‌ها و نگرش‌های اجتماعی (۱۱). باید هنجارهای جنسیتی، ارزش‌ها و انواع دسترسی به منابع و تجهیزات را در برنامه‌ریزی‌ها مدنظر باشد (۱۳). تغییر عادات مردم با نیازهای فردی، شرایط زندگی و منافع آنها مطابقت داشته باشد (۱۵). - استفاده از ظرفیت بالای رسانه‌ها. تشکیل کمپین‌ها، برگزاری همایش‌های تبلیغی و ترویجی (۳۱). برنامه‌های متناسب با سن، فرهنگ، مذهب و دیگر مقوله‌های اجتماعی اثرگذار تدارک دیده شود. برنامه‌ها متناسب با ارزش‌های فردی و اجتماعی فرهنگی باشند (۳۸). ایجاد زیرساخت‌های فرهنگی و اجتماعی جهت پذیرش تغییرات (۳۴)

مصادیقی از متون منتخب به تفصیل آمده است.

و مولفه‌های عملیاتی و اجرایی شد. این تم‌ها به صورت شبکه‌ای از مضامین نیز ترسیم گردید. شکل شماره ۲ شبکه مضامین و ساختار کلی عوامل موثر بر توسعه و ترویج فعالیت جسمانی برای سالمندان را نشان می‌دهد.

بحث

نتایج سه مرحله کدگذاری داده‌ها و تلخیص و ترکیب و مفهوم‌سازی مضامین کلیدی استخراج شده از متون، منجر به شناسایی پنج مضمون یا تم اصلی و کلان شامل مولفه‌های ساختاری و بنیادی، مولفه‌های سخت‌افزاری، مولفه‌های نرم‌افزاری، مولفه‌های فرهنگی - اجتماعی

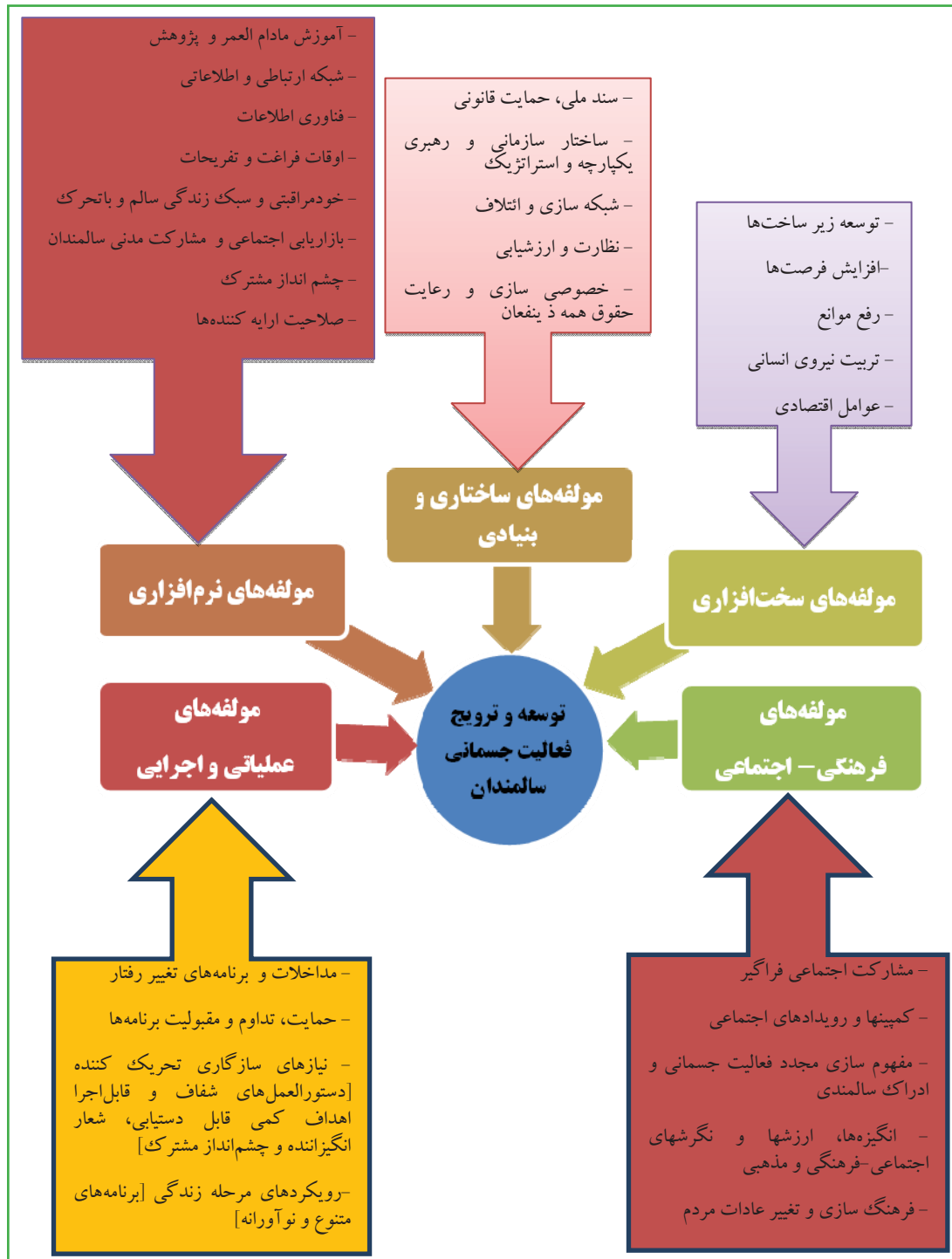
جدول ۵. مضامین استخراج شده از متون منتخب و دسته‌بندی و مفهوم‌سازی مولفه‌های عملیاتی و اجرایی

تم اصلی	تم‌های فرعی	مصادیقی از متون
مولفه‌های عملیاتی و اجرایی	<ul style="list-style-type: none"> - مداخلات و برنامه‌های تغییر رفتار - حمایت، تداوم و مقبولیت برنامه‌ها - نیازهای سازگاری تحریک کننده (دستورالعمل‌های شفاف و قابل اجرا) برای سالمندان، اهداف کمی قابل دستیابی و چشم‌انداز مشترک 	<ul style="list-style-type: none"> - تهیه دستورالعمل‌هایی برای اقشار مختلف جهت ارتقاء دانش و سطح فعالیت بدنی (۲۶). رویکرد مداخله شامل یک استراتژی سازماندهی جامعه برای افزایش فرصت‌های فعالیت بدنی (۲۷). اجرای سیاست‌هایی که از تربیت بدنی اجباری و با کیفیت حمایت می‌کنند. سرمایه‌گذاری در تبدیل تحقیقات به برنامه‌های اجرایی (۲۸). تشویق بیماران به حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته با آموزش دادن به آنها از طریق مداخله‌های رفتاری. تصویب یک رویکرد معین در دوره زندگی. تنوع برنامه، حمایت از سواد حرکتی (فیزیکی)، تشویق به بازی کردن (۲۹). لزوم طراحی مداخلات برنامه ریزی شده (۳۲). - تغییر رویکردهای سیستم از درمان به سمت پیشگیری و ارتقاء بهداشت سالمندان (۲۹). - مداخلات برای تغییر رفتار، فراهم کردن فرصت‌ها و مشاوره در خصوص فعالیت جسمانی از طریق سیستم مراقبت‌های بهداشتی عمومی (۱۲). توسعه فعالیت بدنی در زندگی روزمره، ایجاد یک محیط جذاب و انگیزاننده برای فعالیت بدنی، انتشار و ترویج کتابچه‌های راهنمای فعالیت بدنی (۳۱) - نیازهای سازگاری تحریک کننده؛ شامل: تغییرات درون فردی و تحریکات ذهنی (۳۹). رویکردهای مرحله زندگی را مد نظر قرار دهید (۳۷).
	<ul style="list-style-type: none"> - رویکردهای مرحله زندگی (برنامه‌های نوآورانه با توجه به شرایط سنی) 	<ul style="list-style-type: none"> - سود بردن همه ذینفعان از مشارکت در طرح. برنامه‌ها و استراتژی‌ها باید پایدار، طولانی مدت و مداوم باشند. استفاده از ظرفیت‌های قهرمانان مختلف ملی و محلی، علاوه بر مزایای بهداشتی به مزایای اقتصادی و اجتماعی ورزش نیز توجه شود (۳۳). تنوع اهداف پیاده‌روی؛ شامل، ورزش-تفریح و حمل و نقل فعال (۳۹) - مشاوره سیستماتیک و جامع در حوزه‌ها و زمینه‌های مختلف به سالمندان (۳۴). ارائه مشاوره در مورد مشارکت ورزش، مشارکت همسالان و متخصصین. ارائه فرصت‌های گوناگون از مشارکت فعالان اجتماعی، ساخت یک سیستم استفاده از اعضای خانواده (۱۶).

بشری مورد تاکید سازمان‌های بهداشتی بین‌المللی است (۸ و ۴). لذا جهت دستیابی به داده‌های معتبر جهت استفاده در برنامه‌ریزی‌های کلان آینده سالمندان کشور، تعداد ۲۳ برنامه و سند راهبردی توسعه فعالیت جسمانی سالمندان از کشورهای موفق مختلف و همچنین سازمان‌های بین‌المللی مرتبط در این حوزه به شیوه تحلیل مضمون مورد مطالعه و تحلیل قرار گرفت و در نهایت پنج تم اصلی برای تحلیل فرایند توسعه و ترویج فعالیت جسمانی سالمندان در یک شبکه مضامین (شکل ۲) جمع‌بندی و مفهوم‌سازی گردید. در ادامه هر یک از تم‌های اصلی شبکه مضامین مذکور مورد بحث و نقد علمی قرار گرفته است.

مولفه‌های ساختاری و بنیادی؛ زیربنایی‌ترین عامل موثر جهت برنامه‌ریزی کلان، ویژه توسعه و ترویج فعالیت جسمانی در بین

بررسی عمیق و موشکافانه تجربیات موفق دیگران در برنامه‌ریزی راهبردی به عنوان یک اصل از سوی صاحب‌نظران مورد تاکید فراوان است. از سوی دیگر افزایش تعداد سالمندان کشور در آینده بسیار نزدیک، که ایران را به یکی از پیرترین کشورهای دنیا تبدیل خواهد کرد، اهمیت بسیار بالایی دارد. همچنین لزوم برنامه‌ریزی کلان و راهبردی برای این مهم نیز از الزامات حال حاضر مدیران کشور می‌باشد. لذا این پژوهش با هدف دستیابی به اطلاعات جامع و معتبر اقدام به بررسی موشکافانه، عمیق و هدفمند اسناد و برنامه‌های راهبردی کشورهای پیشرو موفق در مدیریت سالمندان به ویژه توسعه فعالیت جسمانی در این قشر کرد. توسعه فعالیت جسمانی به عنوان موثرترین، عملیاتی‌ترین و کم هزینه‌ترین شیوه در کنار سایر اقدامات و راهبردهای موثر برای مدیریت بحران سالمند شدن جوامع



شکل ۲. شبکه مضامین عوامل موثر بر توسعه و ترویج فعالیت جسمانی سالمندان

سالمندان، مؤلفه‌های ساختاری و بنیادی هستند. در واقع سنگ بنای هر اقدام موثری اصلاح و ایجاد زیرساخت‌های بنیادی جامعه است. چنانچه در برنامه‌های راهبردی کشورهای پیشرو در این زمینه نیز قابل‌رصد کردن است. در برنامه‌های راهبردی آمریکا برای توسعه فعالیت جسمانی در سالمندان می‌توان موارد ذیل را مشاهده کرد، راهبردهای ایجاد یک سند ملی، ایجاد قوانین حمایتی و هماهنگی با

قانون گذاران (۲۶) و بکارگیری اقدامات پایدار با همکاری سطوح ملی (۲۸) همچنین در سندی دیگر آمده است، لازم است روابط بین سازمان‌های کلیدی از طریق ایجاد ائتلاف و شبکه یکپارچه سازی ایجاد شود (۲۷) و در سند راهبردی کانادا (۲۰۱۸) به هماهنگی و همکاری بین بخشی و هدایت و ریل گذاری دولت اشاره شده است (۲۹). در برنامه راهبردی انگلیس (۲۰۱۴) برای توسعه فعالیت جسمانی در سطح جامعه نیاز به مدیریت و رهبری قوی در سطوح ملی، منطقه‌ای و محلی تاکید شده است و اذعان دارد، می‌بایست همه ذینفعان از مشارکت در طرح سود ببرند و این مهم پایداری و دوام طرح را تضمین خواهد کرد (۳۳). در برنامه راهبردی کشور کانادا (۲۰۱۸) نیز بر این مهم تاکید شده است، در راهبردهای این سند راهبردی می‌خوانیم؛ باید تمامی ذینفعان و سهامداران در حوزه سلامت و ورزش سالمندان در برنامه‌ریزی‌های آتی مشارکت داشته باشند (۲۳، ۲۹). درگیر کردن تمامی ذینفعان جامعه و حمایت از بخش خصوصی از راهبردهای اصلی سند راهبردی آلمان (۲۰۰۷) بود (۳۱). همچنین در راهبردهای پیشنهادی سازمان بهداشت جهانی در این خصوص به حمایت و ایجاد شرایط اقتصادی مطلوب برای سرمایه‌گذاری در حوزه سالمندان تاکید شده است (۸) و اتحادیه اروپا (۲۰۱۲) نیز طی یک سند راهبردی، مکانیسم هماهنگی دولت ملی و رهبری ترویج فعالیت جسمانی، حمایت از سازمان‌ها و دولت‌های محلی برای حمایت از سالمندان را در حوزه این اتحادیه از کشورهای عضو خواسته است (۱۳). سند راهبردی ایرلند (۲۰۱۶) اجرایی شدن این سیاست را منوط به هم‌افزایی و مشارکت سازمان‌ها، افراد، جوامع محلی و داوطلبان، جامعه ورزش و بخش خصوصی اعلام کرده است و تاکید دارد که هیچ سازمانی به تنهایی نمی‌تواند مردم کشور را فعال‌تر کند (۱۵).

به نظر می‌آید بدون تحقق این مولفه‌ها هر نوع برنامه‌ریزی برای این بحران فقط بر روی کاغذ خواهد ماند و هیچگاه به مرحله اجرا نخواهد رسید، چراکه ظرفیت اجرایی راهبردهای کلان که نیازمند همکاری و هماهنگی سازمان‌های زیادی برای محقق کردن آنها است، وجود همین زیرساخت‌های بنیادی و زیربنایی است. همچنین پیش

شرط پیشبرد بسیاری از راهبردهای دیگر در گرو تحقق مواردی مانند حمایت قانونی از برنامه‌ها در سطح کلان، ایجاد ساختارهای مدیریتی لازم با توجه به ساختار سیاسی و مدیریتی کلان کشور، ورود و حضور جدی بخش خصوصی، رعایت حقوق همه ذینفعان و همچنین نظارت و ارزشیابی مستحکم بر اجرایی شدن راهبردها و برنامه‌ها است.

مولفه‌های سخت افزاری؛ دومین عامل مهم و تعیین کننده در تدوین و تحقق راهبردها در حوزه توسعه فعالیت جسمانی در سالمندان توجه جدی به مولفه‌های سخت افزاری است. بدون وجود حداقل‌های عوامل سخت افزاری مانند زیرساخت‌های شهری و روستایی متناسب سالمندان جهت پرداختن به فعالیت جسمانی و ورزشی؛ به ویژه اماکن و امکانات ورزشی سرپوشیده و روباز، پارک‌ها و بوستان‌های مناسب سازی شده، معابر شهری مناسب سازی شده جهت حمل و نقل پاک، ایمنی و امنیت معابر و اماکن و مانند آن، میسر نخواهد شد. در این خصوص می‌توان شواهد زیادی را در برنامه‌های راهبردی کشورهای پیشرو مشاهده کرد. از راهبردهای مختلف در اسناد کشورهای پیشرو می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد؛ افزایش فرصت‌های فعالیت بدنی و کاهش موانع فعالیت جسمانی (۲۷) و کاهش نابرابری‌های دسترسی به فرصت‌های فعالیت بدنی، تبدیل انتخاب فعال بودن به یک انتخاب آسان در اسناد راهبردی ایالات متحده آمریکا بود (۲۸)؛ توسعه محیط زندگی و شهری جامعه برای پرداختن به فعالیت جسمانی و ورزشی و در دسترس قراردادن پرداختن به فعالیت جسمانی برای همه سالمندان (۳۵)، ایجاد محیط‌های زندگی سالم و حمایتی (۱۷) همچنین ایجاد محیط‌های سازگار و امن با توجه به شرایط سالمندان در برنامه‌ها راهبردی و اسناد کشور کانادا به چشم می‌خورد (۳۶). ویژگی‌های فیزیکی فضاها، باز، کیفیت مسیرها و میزان دسترسی به این مکان‌ها در کشور ایرلند مورد تاکید قرار گرفته است (۳۹). همچنین ایجاد و حفظ محیط‌های ساخته شده و طبیعی، تأمین زیرساخت‌ها برای حمایت از حمل و نقل فعال یعنی پیاده‌روی و دوچرخه سواری، تأمین زیرساخت‌ها برای تفریحی فعال و بازی و مشارکت در ورزش از

سالمندان به ویژه در خصوص مزایای پرداختن به فعالیت جسمانی و سبک زندگی پویا بسیار اثربخش خواهد بود و اکثر برنامه‌های راهبردی نیز بر لزوم آن تاکید دارند. امکان یادگیری مادام‌العمر یکی از سه اصل اساسی برای برنامه ریزی پیرامون جمعیت سالمندان کانادا است (۳۵، ۲۹) و در سند راهبردی سال‌های ۲۰۱۸ این کشور نیز به آن تاکید شده است (۳۶، ۲۹). همچنین در برنامه‌های استراتژیک کره جنوبی در سال‌های ۲۰۱۵ و ۲۰۱۷ مورد توجه فراوان قرار گرفته است (۳۴، ۱۶). در همین راستا سازمان بهداشت جهانی و سازمان اتحادیه اروپا نیز بر لزوم آن در برنامه ریزی‌ها تاکید دارند (۱۳، ۱۱). به طوری که در دستورالعمل سازمان بهداشت جهانی آمده است، لازم است کشورها به پشتیبانی از ظرفیت سازی در آموزش مانند، ظرفیت سازی در آموزش و پرورش و سیستم‌های بهداشت عمومی درگیر در زمینه‌های تربیت بدنی، فعالیت بدنی و ورزش بپردازند (۳۷، ۴). همچنین انجام پژوهش‌های هدفمند و استفاده کاربردی از نتایج آنها بسیار مورد تاکید مجامع مختلف علمی بین‌المللی است (۴، ۱۱، ۱۲، ۳۷).

استفاده از شبکه‌های ارتباطی در بین شهروندان و سالمندان و فناوری اطلاعات با توجه به نفوذ بالای آن در بین آحاد جامعه، می‌تواند راه رسیدن به اهداف را کوتاه‌تر و کم هزینه‌تر کند. در همین خصوص در برنامه راهبردی ۲۰۱۴ انگلیس و ۲۰۱۸ کانادا به روشنی به استفاده از فناوری اطلاعات تاکید فراوان شده است (۳۳، ۱۷). در برنامه راهبردی ایرلند (۲۰۱۶) توسعه ارتباطات به عنوان یک راهبرد اساسی آمده است (۱۵) و در دستورالعمل سازمان بهداشت جهانی بر استفاده از فناوری اطلاعات و دانش نو و همچنین تقویت ظرفیت‌های پژوهشی کشورها توصیه شده است (۱۱).

همچنین استفاده از بازاریابی اجتماعی به عنوان یک تکنیک و راهبرد اثربخش برای ترویج هر چه بیشتر پرداختن به فعالیت جسمانی در بین شهروندان به ویژه سالمندان و انتخاب سبک زندگی همراه با فعالیت جسمانی بسیار مورد تاکید کشورهای پیشرو بود. به طوری که در اسناد راهبردی آمریکا این راهبرد را می‌توان ملاحظه کرد، توسعه ارتباطات هدفمند در بین گروه‌ها، استفاده از بازاریابی اجتماعی

توصیه‌های راهبردی سازمان بهداشت جهانی (۲۰۱۳) در خصوص توسعه فعالیت جسمانی در سالمندان بود (۳۰). در همین راستا این سازمان ایجاد شرایط مطلوب در محیط شهرها و محیط زیست برای سالمندان؛ تقویت منابع انسانی، توسعه محیط‌های زندگی سازگار با سن افراد جامعه را در برنامه راهبردی سال ۲۰۱۷ مورد تاکید قرار داده است (۱۱). همچنین اتحادیه اروپا نیز دستورالعمل ویژه‌ای مبنی بر فراهم کردن زیرساخت‌ها و محیط‌های مناسب برای فعالیت بدنی در میان افراد مسن برای کشورهای عضو صادر کرده است (۱۲). از سوی دیگر مقرون به صرفه بودن پرداختن به فعالیت جسمانی بسیار حایز اهمیت است و از موارد شایان توجه دیگر، داشتن نیروی انسانی مجرب و کارآموده برای ارائه خدمات ورزشی و تندرستی ویژه سالمندان است که می‌توان جزء مولفه‌های سخت افزاری در نظر گرفت. در همین راستا کشورهای پیشرو در مدیریت بحران سالمندی، ایجاد و اجرای سیاست‌های ورزشی و تفریحی و سیستم‌های مالی که دسترسی جامعه به موقعیت‌های مقرون به صرفه فعالیت بدنی را افزایش می‌دهند (۲۸). همچنین تربیت نیروی انسانی (۱۷) و حل مشکلات اقتصادی (کاهش هزینه‌های پرداختن به فعالیت جسمانی) و تلاش برای افزایش فرصت‌های پرداختن به فعالیت فیزیکی و همچنین افزایش فراوانی قرار گرفتن در معرض ارتباطات سلامت و آموزش همگانی به ویژه مربیان و آشنایان سالمندان (۱۶) را در راهبردهای خود مورد تاکید قرار داده‌اند.

مولفه‌های نرم افزاری؛ مولفه‌های نرم افزاری شناسایی شده یکی از تم‌های اصلی اثرگذار بر موفقیت هر برنامه راهبردی جهت توسعه فعالیت جسمانی در سالمندان محسوب می‌گردد. چرا که این مولفه‌ها به عنوان پل رابط و پیوند دهنده مولفه‌های بنیادی و مولفه‌های سخت افزاری با شهروندان سالمند و هدف است. در صورت غفلت از این مولفه‌ها تدارک تمامی نیازهای سخت افزاری و بنیادی مورد نظر، اثربخشی چندانی نخواهند داشت. زیرا در نهایت این شهروندان و سالمندان خواهند بود که می‌بایست ترقیب و مجاب شوند از امکانات ایجاد شده برای پرداختن به فعالیت جسمانی و بهره‌مندی خود و جامعه از مواهب آن، استفاده نمایند. بنابراین لزوم آموزش مادام‌العمر برای

و بازاریابی هدفمند جهت توسعه فعالیت جسمانی در جامعه (۲۶)، جهت گیری بازاریابی، پیام‌های ترویجی و تبلیغات به سمت تشویق فعالیت بدنی و دوری از عدم فعالیت بدنی و بی‌حرکی (۲۸). همچنین در گزارشات سازمان بهداشت جهانی این مهم را گوشزد کرده است، استفاده از ابتکارات بازاریابی اجتماعی برای آگاهی و ایجاد انگیزه در سالمندان، بزرگسالان و جوانان در مورد فواید فعالیت بدنی و تسهیل رفتارهای سالم (۳۰).

مشارکت مدنی بیشتر سالمندان و استفاده از افراد با صلاحیت در ارایه برنامه‌ها یک انتخاب و راهبرد هوشمندانه خواهد بود. چنانچه در برنامه راهبردی آلمان (۲۰۰۷) بر آن تاکید گردیده است، توجه به صلاحیت ارایه دهندگان دانش و آموزش در جامعه و کیفیت اطلاعات ارایه شده (۳۱)، همچنین در دستورالعمل اتحادیه اروپا (۲۰۱۵) برای کشورهای عضو نیز بر آن صحنه گذاشته شده است، ارتقاء کیفیت مشاوره در مورد فعالیت بدنی توسط مشاوران بهداشت عمومی (۱۲). در گزارش سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۷ در خصوص مشارکت مدنی سالمندان به عنوان یک نقطه عطف برای موفقیت برنامه‌های مداخلاتی توصیه شده (۱۱) و کار و مشارکت مدنی برای سالمندان کانادا به عنوان یکی از سه اصل اساسی در برنامه ریزی برای سالمندان کانادا اعلام گردیده است (۳۵) همچنین این مهم در سند راهبردی ۲۰۱۸ این کشور نیز مورد تاکید قرار گرفته است (۱۷).

مولفه‌های فرهنگی-اجتماعی؛ مولفه‌های فرهنگی-اجتماعی شناسایی شده در فرایند این پژوهش را به عنوان کاتالیزوری بسیار مهم و اثرگذار بر موفقیت هر نوع برنامه‌ریزی جهت توسعه فعالیت جسمانی سالمندان می‌توان محسوب کرد و لازم است برنامه‌ها و مداخلات طرح‌ریزی شده، ملاحظات فرهنگی و اجتماعی هر منطقه را مدنظر قرار دهند. همچنین تغییر و اصلاح برخی از این مولفه‌های فرهنگی اگر چه ممکن است طولانی مدت باشند ولی اثربخشی آنها بر موفقیت یا عدم موفقیت رسیدن به اهداف، بسیار حایز اهمیت است. چنانچه در برنامه‌های راهبردی بررسی شده در این پژوهش نیز بدان توجه ویژه شده است؛ در سند راهبردی انگلستان آمده

است، برنامه‌ها می‌بایست متناسب با سن، فرهنگ، مذهب و دیگر مقوله‌های اجتماعی اثرگذار تدارک دیده شوند، همچنین برنامه‌ها متناسب با ارزش‌های فردی و اجتماعی و فرهنگی باشند (۳۸) و یا در برنامه راهبردی ایرلند (۲۰۱۶) می‌خوانیم، تغییر عادات مردم یک ضرورت است ولی این فرایند امری طولانی مدت و تدریجی است؛ این مهم وابسته به تغییرات فرهنگی و ایجاد شرایط محیطی مطلوب خواهد بود (۱۵). در برنامه استراتژیک کانادا (۲۰۱۸) نیز چنین آمده است، بر اساس ویژگی‌های فرهنگی موجود در هر منطقه و جامعه، افراد سالمند تشویق به مشارکت در فعالیت‌های جسمانی شوند (۲۹)، همچنین در جمع‌بندی که برای الگوگیری در کشورهای آفریقایی از برنامه‌های کانادا صورت گرفته بود بر این مهم تاکید شده بود (۲۳) و در سند راهبردی آمریکا (۲۰۱۲) آمده است، اطمینان از این که راهبردها مطابق با حساسیت‌های فرهنگی، واقعیت‌های محلی، زمینه‌ها و منابع هستند (۲۸). همچنین در راهبردهای پیشنهادی سازمان بهداشت جهانی و اتحادیه اروپا برای توسعه فعالیت جسمانی در سالمندان توجه ویژه‌ای به این مهم شده است، در توصیه اتحادیه اروپا برای کشورهای عضو آمده است؛ باید هنجارهای جنسیتی، ارزش‌ها و انواع دسترسی به منابع و تجهیزات را در برنامه‌ریزی‌ها مدنظر قرارداد (۱۳). در همین راستا سازمان بهداشت جهانی نیز عنوان کرده، عوامل اجتماعی و محیطی پرداختن به فعالیت بدنی به شدت مورد توجه قرار گیرد و در جایی دیگر تاکید دارد، استراتژی‌های فعالیت‌های جسمانی با واقعیت‌های جوامع محلی و منابع مختلف هر منطقه طراحی گردد و توجه به حساسیت‌های فرهنگی و شناسایی نیازهای آنها ضروری است (۳۷) و در سندی دیگر توجه به حمایت اجتماعی، ارزش‌ها و نگرش‌های اجتماعی تاکید گردیده است (۱۱).

استفاده از ابزارها و مولفه‌های فرهنگی-اجتماعی برای موفقیت بیشتر و پیشبرد برنامه‌ها و اهداف بسیار موثر خواهند بود. مانند کمپین‌ها و رویدادهای اجتماعی و همچنین تلاش برای مشارکت فراگیر شهروندان و به ویژه سالمندان. در همین راستا برخی برنامه‌های راهبردی بر لزوم توجه به آن صحنه گذاشته‌اند، مانند برنامه راهبردی

است و لازم است حتما در راهبردها گنجانده شوند. این مهم در بسیاری از برنامه‌های استراتژیک بررسی شده نیز مورد توجه قرار گرفته بود. در اسناد راهبردی ایالات متحده آمریکا موارد زیر قابل توجه هستند؛ تهیه دستورالعمل‌هایی برای اقشار مختلف جهت ارتقاء دانش و سطح فعالیت جسمانی (۲۶)، رویکرد مداخله شامل یک استراتژی سازماندهی جامعه برای افزایش فرصت‌های فعالیت بدنی (۲۷)، اجرای سیاست‌هایی که از تربیت بدنی اجباری و با کیفیت حمایت می‌کنند، سرمایه‌گذاری در تبدیل تحقیقات به برنامه‌های اجرایی، ایجاد و اجرای برنامه‌ها، امکانات و مشوق‌هایی که کارکنان و خانواده‌های آنان را به فعال بودن تشویق و حمایت می‌کنند (۲۸). همچنین کشورهای پیشرو دیگر نیز راهبردهایی را در دست اقدام دارند از جمله کشور کانادا که تغییر رویکردهای سیستم از درمان به سمت پیشگیری و ارتقاء بهداشت سالمندان را مدنظر دارد (۱۷) یا آلمان که لزوم طراحی مداخلات برنامه ریزی شده را به عنوان یک راهبرد اساسی در دستور کار قرار داده است (۳۲). در همین راستا اتحادیه اروپا در سال ۲۰۱۵ لزوم داشتن طرح‌های مداخله اجتماعی برای ترویج فعالیت جسمانی در سالمندان را به عنوان یک راهبرد برای کشورهای عضو پیشنهاد داده است (۱۲).

همچنین لزوم داشتن دستورالعمل‌های شفاف و قابل اجرا برای سالمندان و اهداف کمی قابل اندازه‌گیری به همراه چشم‌اندازی مشترک و انگیزاننده با عنوان نیازهای سازگاری تحریک کننده لازمه هر برنامه موفق در حوزه توسعه فعالیت جسمانی در سالمندان است. چنانچه در برنامه‌های کشورهای موفق به طور گسترده به آنها پرداخته شده است. تشویق بیماران به حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته با آموزش دادن به آنها از طریق مداخله‌های رفتاری و ایجاد برنامه‌های ورزشی جدید و جذاب متناسب سالمندان از راهبردهای سند راهبردی آمریکا در سال ۲۰۱۵ بود (۱۶). همچنین در برنامه راهبردی ایرلند (۲۰۱۶) به در نظر داشتن اهداف کمی الزامی تاکید شده است (۱۵). در همین راستا در برنامه استراتژیک انگلستان، افزایش ۱۰ دقیقه زمان پرداختن بزرگسالان و سالمندان انگلیس به فعالیت جسمانی هدف‌گذاری شده است (۳۳). همچنین در برنامه

آمریکا (۲۰۱۰) که حمایت از رویدادهای اجتماعی و برگزاری جلسات شرکای ائتلافی بالقوه در سطح جامعه را تاکید کرده است (۲۷) یا در سند راهبردی آلمان (۲۰۰۷) بر استفاده از ظرفیت بالای رسانه‌ها، تشکیل کمپین‌ها، برگزاری همایش‌ها و کنفرانس‌های تبلیغی و ترویجی تاکید گردیده است (۳۱). همچنین در سند راهبردی اتحادیه اروپا (۲۰۱۵) بر کمپین افزایش آگاهی در مورد فعالیت جسمانی و ایجاد انگیزه در سالمندان و افراد جامعه برای پرداختن به فعالیت جسمانی با مداخلات برای تغییر رفتار و تغییر فرهنگ به عنوان راهبرد اساسی تاکید شده است (۱۲).

همچنین لزوم تغییر در ادراک مردم از پرداختن به فعالیت جسمانی و مفهوم سالمندی و پیری نیز بسیار حایز اهمیت است و این مهم در بسیاری از برنامه‌های راهبردی مورد تاکید فراوان قرار گرفته است. چنانچه در برنامه استراتژیک کره جنوبی راهبردهای زیر حایز اهمیت بود، دوباره مفاهیم فعالیت بدنی (ورزش) را بازسازی کنید و نیاز به تغییر افکار در مورد سالمندان و سلامتی وجود دارد (۱۶) یا در سند راهبردی کشورهای مختلف پیشرو بر ترجمه مجدد فعالیت بدنی و ساده سازی مفاهیم توسعه فعالیت بدنی تاکید شده است (۲۹, ۳۲, ۳۳). همچنین شواهدی برای تغییر و اصلاح شیوه‌های تفکر و احساس در خصوص سالمندان در سطح جامعه مورد تاکید مجامع علمی بین‌المللی است (۱۱). در همین راستا برنامه راهبردی کانادا (۲۰۱۸) اذعان دارد، باید ادراک پیری در جامعه را مفهوم سازی نوین کرد و باید برای جانداختن پیری سالم به عنوان درک محیطی از دوران پیری در جامعه تلاش کرد (۱۷).

مولفه‌های عملیاتی و اجرایی؛ آخرین مضمون اصلی مفهوم سازی شده در این پژوهش، مولفه‌های عملیاتی و اجرایی بودند. این تم اصلی به عنوان ضامن موفقیت هر برنامه راهبردی محسوب می‌گردد و اگر برنامه راهبردی بدون توجه لازم به آنها تدوین گردد، رسیدن به اهداف مورد نظر در برنامه در حاله‌ای از ابهام قرار خواهد گرفت و راهبردها و برنامه‌ها تنها خطوطی بر روی کاغذ خواهند بود. لزوم داشتن برنامه‌های مداخلاتی تغییر رفتار در شهروندان و سالمندان به عنوان یک اقدام موثر و تجربه موفق به اثبات رسیده

راهبردی ۲۰۱۷ انگلیس در این خصوص می‌خوانیم، سالمندان نیازمند آگاهی و اطلاعات روشن در خصوص میزان و نوع فعالیت بدنی هستند (۳۸). آلمان (۲۰۰۷) نیز به انتشار و ترویج کتابچه‌های راهنمای فعالیت جسمانی و ترویج فعالیت جسمانی برای گروه‌های مختلف اجتماعی با رویکردی ساده و قابل فهم و کاربردی تاکید دارد (۳۱). کره جنوبی نیز مشاوره سیستماتیک و جامع در حوزه‌ها و زمینه‌های مختلف به سالمندان را به عنوان یک راهبرد اصلی بیان کرده است (۳۴). در همین راستا اتحادیه اروپا در سال ۲۰۱۵ به فراهم کردن فرصت‌ها و مشاوره در خصوص فعالیت جسمانی در محل کار، فراهم کردن فرصت‌ها و مشاوره در خصوص فعالیت جسمانی از طریق سیستم مراقبت‌های بهداشتی عمومی، استفاده از فعالیت جسمانی به عنوان پیشگیری، درمان و توان بخشی و درگیر کردن افراد مسن در فعالیت‌های جسمانی گروهی به عنوان راهکارهای عملیاتی تاکید کرده است (۱۲).

از دیگر مولفه‌های این مضمون اصلی آن است که لازم است برنامه‌های متنوع و نوآورانه‌ای مطابق با رویکردهای مرحله زندگی سالمندان تدارک گردد و با همکاری و مشارکت خود سالمندان به اجرا درآید؛ این مهم در دستورالعمل سازمان بهداشت جهانی (۲۰۱۰) نیز تاکید شده است (۳۷). در این خصوص می‌توان به تجربه‌های برخی کشورهای موفق اشاره کرد؛ مشارکت همسالان و متخصصین، ارائه فرصت‌های گوناگون از مشارکت فعالان اجتماعی، پیشنهاد راه‌های جایگزین برای شرکت در فعالیت‌های بدنی (ورزش) و ساخت یک سیستم استفاده از اعضای خانواده از راهبردهای عملیاتی کره جنوبی بود (۱۶). همچنین استفاده از ظرفیت قهرمانان مختلف ملی و محلی، میزبانی فستیوال‌های بین‌المللی ورزشی و توجه به اینکه علاوه بر مزایای بهداشتی به مزایای اقتصادی و اجتماعی ورزش نیز توجه شود کمک کننده و انگیزاننده است در برنامه راهبردی انگلستان مورد تاکید قرار گرفته است (۳۳).

نتایج این پژوهش را می‌توان تا حدودی با نتایج کلی و راهبردهای دادخواه (۱۳۸۶) مطابقت داد (۲۲). همچنین نتایج پژوهش آمرسون (۲۰۱۹) و ونگ (۲۰۱۸) که به بررسی برنامه‌های راهبردی توسعه

فعالیت جسمانی سالمندان در کشور کانادا پرداخته بودند با نتایج این مطالعه هم‌راستا هستند (۱۷ و ۲۳). آمرسون در نهایت پنج راهکار عمومی به عنوان توصیه پیشنهاد می‌کند که عبارتند از: تغییر در مفهوم سازی فعالیت جسمانی، می‌بایست تمامی ذینفعان و سهامداران در حوزه سلامت و ورزش سالمندان در برنامه‌یزی‌های آتی مشارکت داشته باشند، بالابردن دانش سالمندان و جامعه در خصوص مزایای شرکت در فعالیت‌های جسمانی، ویژگی‌های فرهنگی موجود در هر منطقه و جامعه مدنظر باشد، برای داشتن سالمندان سالم در آینده باید پایه‌های نسل امروز را تقویت کرد (۲۳).

تمامی محدودیت‌های وارد بر پژوهش‌های کیفی بر این پژوهش که ماهیت کیفی دارد نیز وارد است. از جمله تعمیم دادن نتایج حاصله و همچنین روایی و اعتبار نتایج آن است. البته پژوهشگر با بکارگیری روش‌های علمی که در قسمت روش کار تشریح شد، سعی در به حداقل رساندن این محدودیت داشت با این حال لازم است در تعمیم نتایج حاصله احتیاط شود. از محدودیت‌های دیگر این مطالعه، دسترسی پژوهشگر به منابع مطالعاتی بود، چراکه زبان مورد بررسی و مطالعه فقط انگلیسی انتخاب شد؛ اگر چه تلاش شد از مطالب و منابع معتبر که مورد تایید مجامع علمی معتبر بین‌المللی مانند سازمان بهداشت جهانی و سازمان‌های ذیربط کشورهای منتخب استفاده شود، ولی ممکن است منابع مفید دیگری نیز در برخی کشورهای دیگر قابل رصد کردن باشد که از حیطه بررسی و تحلیل این پژوهش با توجه به روش مطالعه انتخابی (تحلیل مضمون)، خارج بود. بنابراین برای اطمینان بالاتر و دسترسی به داده‌های پژوهشی دیگر، استفاده از روش‌های مطالعاتی دیگری مانند تحلیل محتوی، مطالعات تطبیقی، مرور نظامند و مطالعات مشابه دیگر با رویکردهای متنوع دستیابی به داده‌ها و اطلاعات مناسب، پژوهش‌های دیگری در دستور کار محققان این حوزه قرار گیرد.

نتیجه‌گیری و ارایه پیشنهادات

یکی از حلقه‌های مفقوده اصلی جهت برنامه‌ریزی صحیح کلان و راهبردی جهت توسعه فعالیت جسمانی در سالمندان که مورد تاکید پژوهش‌های داخلی در این حوزه نیز بود و همچنین مورد توجه ویژه

نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. چرا که شرط لازم جهت دستیابی به اهداف ترسیم شده در نقشه راه، توجه به سطوح میانی-نهادی و مقیاس‌های خرد مدیریت اجرایی برای هموارسازی اجرای راهبردها خواهد بود. برای این مهم نیز به نظر می‌آید لازم باشد پژوهشگران حوزه مطالعات سالمندان با پژوهش‌های مشابه این مطالعه به بررسی نقادانه و موشکافانه برنامه‌های عملیاتی و مداخلاتی موفق اجرا شده در کشورهای پیشرو به عنوان الگوی عملی موفق در این حوزه با توجه به محدودیت‌های فرهنگی-اجتماعی و قانونی ایران پرداخته و نتایج آنها را بومی‌سازی نمایند.

تشکر قدانی

این مقاله قسمتی از رساله دکتری نویسنده اول با عنوان «نقشه راه توسعه و ترویج فعالیت جسمانی در سالمندان کشور» با کد پروپزال تصویب شده در دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه خوارزمی تهران به شماره ۱۳۶۶۳۴۸ بود که با توجه به ماهیت پژوهش (کیفی) و اهداف در نظر گرفته شده برای آن (تحلیل مضمون) که فاقد نمونه‌های انسانی یا حیوانی بود، نیازی به اخذ کد اخلاق نداشت. همچنین بدینوسیله از راهنمایی‌ها و تلاش‌های ارزنده اساتید راهنما و مشاور کمال تشکر و قدردانی را دارد.

References

1. Mirzaie M, Darabi S. Population Aging in Iran and Rising Health Care Costs. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*. 2017;12(2):156-69. <https://doi.org/10.21859/sija-1202156>
2. Taipale V. The Global AgeWatch Index, GAWI 2013. *Gerontechnology*. 2014;13(1):16-20. <https://doi.org/10.4017/gt.2014.13.1.010.00>
2. Rahaei Z, Mehrjoyan N, Barzegar F, Anbari-Nogyni Z. Is Higher Health Literacy Associated with Better Self-Care in the Elderly? *Journal of Health Literacy*. 2020;5(3):26-35. <https://doi.org/10.22038/jhl.2020.53305.1135>
4. Tehrani H. Mental health stigma related to novel coronavirus disease (COVID-19) in older adults. *Geriatrics & Gerontology International*. 2020;20(8):796-7. <https://doi.org/10.1111/ggi.13985> PMID:32639082 PMCID:PMC7361788
5. Jhala. N CA. Active aging. *International Journal of Humanities and Social Science Intervention*. 2013; 2(1):1-4.
6. Foster L, Walker A. Active and successful aging: A European policy perspective. *The gerontologist*. 2015;55(1):83-90.

سازمان‌های بهداشتی بین‌المللی قرارداد، استفاده از تجارب موفق کشورهای پیشرو به عنوان الگوی مناسب و عینی است. در این جستار سعی شد با بررسی موشکافانه و دقیق اسناد و برنامه‌های راهبردی کشورهای موفق در این حوزه نکات ارزشمند و مفیدی که ممکن است در برنامه‌ریزی‌های آتی کشور برای مدیریت بحران پیشرو مفید باشد، استخراج، مفهوم‌سازی و گزارش گردد. انتظار می‌رود تصمیم‌گیران، تصمیم‌سازان، دست‌اندرکاران و مدیران ارشد بخش سلامت و ورزش کشور با استفاده از مولفه‌ها و مضمون‌های فرعی و اصلی استخراج و مفهوم‌سازی شده در این مطالعه برنامه‌های کلان، راهبردی و عملیاتی قابل اجرا و مفیدی را برای مواجهه و مقابله با سالمند شدن جمعیت کشور و داشتن فرایند پیری موفقیت‌آمیز شهروندان، تدارک دیده و اجرا نمایند. همچنین لازم است برای مواجهه و مدیریت بحران بسیار جدی در پیش‌رو که هیچ نیرویی قادر به متوقف کردن آن نخواهد بود، با عنایت به نتایج این مطالعه و انجام پژوهش‌های تکمیلی مانند تحلیل نظرات ذینفعان و صاحب‌نظران حوزه توسعه فعالیت جسمانی و ورزش همگانی، شناخت نقاط قوت و فرصت‌های موجود در کشور، اقدام به برنامه‌ریزی راهبردی و تدوین نقشه راه توسعه و ترویج فعالیت جسمانی در بین سالمندان کرد. البته تدوین و ارائه برنامه‌های عملیاتی جهت دستیابی به راهبردها

<https://doi.org/10.1093/geront/gnu028> PMID:24846882 PMCID:PMC4986585

7. Eime R, HJ, Payne, W, Brown. W. Club sport: Contributing to health-related quality of life. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2010;12:221-32. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.10.184>
8. Organization WHO. 10 Priorities for a Decade of Action on Healthy Ageing. WHO/FWC/ALC/17.1 © WHO 2017. Some rights reserved. In: licence TwiautCB-N-SI, editor. 2017.
9. Shin S DS. Effective tempo of the step test for dynamic balance ability in the elderly. *Physiol Anthropol*. 2007;26(6):563-70. <https://doi.org/10.2114/jpa.2.26.563> PMID:18174663
10. Alonso SL. Analysis of physical activity as an integral element of active aging. *International Journal of Development Research*. 2019;9(1):25330-6.
11. Organization WH. Global strategy and action plan on ageing and health ISBN 978-92-4-151350-0. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>. 2017.

12. Europe WROf. Physical Activity strategy for the WHO European Region 2016-2025. In: Vilnius L, 14-17 September 2015. <http://www.euro.who.int/en/who-we-are/governance.>, editor. 2015.
13. Europe WHOROf. Strategy and action plan for healthy ageing in Europe, 2012-2020, <http://www.euro.who.int/en/who-we-are/governance>. 2012. 1-28.
14. Tuso P. Strategies to Increase Physical Activity. *Perm Journal*. 2015;19(4): 84-8 <https://doi.org/10.7812/TPP/14-242> PMID:26517440 PMCID:PMC4626000
15. Department of Transport TaSDoH. Get Ireland Active! The National Physical Activity Plan for Ireland. 2016: 1-46.
16. Koo K-M, Park, Ch-H., Kim, Ch-J.,. Development of strategies for changing in physical activity behaviors on older adults with disabilities. *Journal of Exercise Rehabilitation*. 2017;13(6):676-83. <https://doi.org/10.12965/jer.1735144.572> PMID:29326900 PMCID:PMC5747203
17. Wong RY. A New Strategic Approach to Successful Aging and Healthy Aging. *Geriatrics*. 2018;3(86):1-4. <https://doi.org/10.3390/geriatrics3040086> PMID:31011121 PMCID:PMC6371117
18. Jorkesh S, Nazari, R., Taheri, M. The Elderly Sport Model: Grounded Theory Approach. *Sport Management Studies*. 2019;11(55):35-58.
19. Jorkesh S NRJ. Future study of Iran's elderly sports using cross-impact matrix. *Shahid Sadoughi Uni Med Sci*. 2019;26(12): 1095-109. <https://doi.org/10.18502/ssu.v26i12.666>
20. javadipour M, rahbari, S. Identification of the Components Effective on Policy-Making in Sport for All in Iran. *Science and Technology Policy Letters*. 2017;7(3): 75-84.
21. Javadi Pour M, Rouhi Dehkordi, M., Rahbari, S., & Taefi, H. Pathology the Process of Policy-Making in Sport for All in Iran and Presentation the Model. *Sport Management Studies*. 2019;10(52):17-42.
22. Dadkhah A. Review of Aged Rendered Services in USA and Japan and Guidelines for Iran Aging Strategic Plan. *Iranian Journal of Ageing Salmand*. 2007;2(1):166-76.
23. Amosun. S L DB, Patricia. K. What can Sub-Saharan Africa learn from Canada's investment in active healthy ageing? A narrative view. *Malawi Medical Journal* 2019;31(1):95-8. <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.16> PMID:31143404 PMCID:PMC6526340
24. Khanifar. H MN. Fundamentals Qualitative research methods new and practical approach. Tehran. Iran: negahedanesh; 2019.
25. H K. A Method for Calculating Coding Reliability in Qualitative Research Interviews. 2009;15(58):161-74.
26. Sheppard L, Senior, J., Park, C. H., Mockenhaupt, R., Bazzarre, T., & Chodzko-Zajko, W. Strategic priorities for increasing physical activity among adults age 50 and older: The national blueprint consensus conference summary report. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2003;2(4):169-74. <https://doi.org/10.1123/japa.11.3.286> PMID:24688279
27. Cheadle. A; Egger. R LJ, Walwick. J, Schwartz Sh. Community-Organizing Approach to Promoting Physical Activity in Older Adults: The Southeast Senior Physical Activity Network. *Health Promotion Practice*. 2010;11(2):197-204. <https://doi.org/10.1177/1524839908318167> PMID:18490486
28. Kohl HC, CL Lambert, EV Inoue, S, Alkandari, JR, Leetongin, G, Kahlmeier, S. The Pandemic of Physical Inactivity: Global Action for Public Health. *The Lancet*. 2012; 3800: 294-305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
29. actifs UVcpflaperlsaCS. A Common Vision for Increasing Physical Activity and Reducing Sedentary Living in Canada: Let's Get Moving. . In: Federal patg, editor. 2018. p. 51 pages. www.canada.ca.
30. Organization WH. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. World Health Organization 2013.
31. Germany FMOH. German national initiative to promote healthy diets and physical activity. . 2007.
32. Rütten AA-O, K. Messing, S. Weege, M. Pfeifer, K. Geidl, W and Hartung V. How can the impact of national recommendations for physical activity be increased? Experiences from Germany. *Health Research Policy and Systems*. 2018;16(121):1-10. <https://doi.org/10.1186/s12961-018-0396-8> PMID:30547824 PMCID:PMC6295091
33. landan HGMO. Moving More, Living More; The Physical Activity Olympic and Paralympic Legacy for the Nation. The National Archives, Kew, London TW9 4DU https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/279657/moving_living_more_inspired_2012.pdf. 2014.
34. Government Sm. A Comprehensive Plan for 50+ Assistance. 50+ Renaissance for the Future of the Middle-aged and Elderly. <http://english.kompass.kr/policy-information/welfare-health-security/comprehensive-plan-50-assistance/50-renaissance-future-middle-aged-elderly/>. 2015.
35. Group THAAWW. Healthy Aging in Canada: A New Vision, a Vital Investment. A Discussion Brief Prepared for the Federal, Provincial and Territorial Committee of Officials. Health Agency of Canada. <https://www.health.gov.bc.ca/library/publications>. 2006.
36. Jeffery B, Muhajarine, N., Johnson, S., McIntosh, T., Hamilton, C. & Novik, N. An Overview of Healthy Aging Strategies in Rural and Urban Canada. In: Unit SPHaER, editor. University of Regina and University of

- Saskatchewan2018.
37. Activity GACfP. International Society for Physical Activity and Health. In: Action TTCfPAAGct, editor. 2010.
 38. Foundation BH. Active for later life; Promoting physical activity with older people. In: <http://www.laterlifetraining.co.uk/wp-content/uploads/2017/08/BHFAFLPDFSec1GftBhf>, editor. 2017.
 39. Cassarino.M B-WE, Setti. A. Cognitive and Sensory Dimensions of Older People's Preferences of Outdoor Spaces for Walking: A Survey Study in Ireland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019;16(1340):1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph16081340> PMID:31013969 PMCID:PMC6518375