Journal of Health Education and Health Promotion
www.journal.ihepsa.ir
Original Article

Factors Affecting the Participation of Iranian Elderly People in Sporting Activities from the Perspective of the Experts: A Qualitative Study

Hamid Sarani[1], Najaf Aghayi[1], Marjan Saffari[2], Hosein Akbari Yazdi[1]

1. Dept. of Sport Management, University of Kharazmi, Tehran, Iran
2. Dept. of Sport Management, University of Tarbiat Modares, Tehran, Iran

Article Information

Article History:
Received: 2018/01/18
Accepted: 2018/06/09
Available online: 2018/06/17

IJHEHP 2018; 6(2): 147-158

DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.6.2.147

Corresponding Author:
Hamid Sarani
Dept. of Sport Management, University of Kharazmi, Tehran, Iran
Tel: 09368676063
Email:
hamid.sarani1@gmail.com

Use your device to scan and read the article online

Abstract

Background and Objective: Aging is a sensitive period of human life and attention to the issues and needs of this era is a social necessity. Exercise is one of the issues that affects the elderly people's lives. Exercise plays an important role in the physical and mental health of elderly people. According to the importance of the subject, the aim of this study is identification of factors affecting the participation of Iranian elderly people in sporting activities.

Methods: The statistical population of the study is experts in the field of ageing sports. The sampling was done purposefully. The data collection tool was a semi-structured interview. After 14 interviews the researcher reached a theoretical saturation. The collected data, was analyzed using qualitative content analysis method.

Results: 2 themes and 12 subthemes were emerged from data analysis that included individual factors (8 subthemes) and organizational factors (four subthemes). These themes were separated into 12 subthemes: social motives, physical fitness motives, medical motives, agent of pleasure and relaxation, receiving incentives, elderly people's knowledge, needs of elderly people, promotional methods, organizational policies, places and facilities and sports programs.

Conclusion: According to research findings, it is suggested to managers that planning for the participation of the elderly people in sporting activities must be considered along with the motivation for participation, individual factors and organizational factors, in order to be more effective.

KeyWords: Sporting Activities, Elderly People, Aging, Qualitative Study

Copyright © 2018 Journal of Health Education and Health Promotion. All rights reserved.

How to cite this article:

Sarani H, Aghayi N, Saffari M, Akbari yazdi H. Factors Affecting the Participation of Iranian Elderly People in Sporting Activities from the Perspective of the Experts: A Qualitative Study . Iran J Health Educ Health Promot. 2018; 6 (2): 147-158

Sarani, H., Aghayi, N., Saffari, M., Akbari yazdi, H. (2018). Factors Affecting the Participation of Iranian Elderly People in Sporting Activities from the Perspective of the Experts: A Qualitative Study . *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*. 6 (2): 147-158

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.6.2.147]

فصلنامهٔ علمی پژوهشی
آموزش بهداشت و ارتقای سلامت
تابستان ۱۳۹۷
2018;6(2): 147-158
www.journal.ihepsa.ir
مقالهٔ پژوهشی

عوامل مؤثر بر مشارکت سالمندان ایرانی در فعالیت‌های ورزشی از دیدگاه متخصصان: یک مطالعهٔ کیفی

حمید سارانی[۱]، نجف آقایی[۱]، مرجان صفاری[۲]، حسین اکبری یزدی[۱]

۱. گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران
۲. گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

اطلاعات مقاله

تاریخچهٔ مقاله
دریافت: ۱۳۹۶/۱۰/۲۸
پذیرش: ۱۳۹۷/۰۳/۱۹
انتشار آنلاین: ۱۳۹۷/۰۳/۲۶

IJHEHP 2018; 6(2):147-158

نویسندهٔ مسئول:
حمید سارانی
گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران
تلفن: ۰۹۳۶۸۶۷۶۰۶۳
پست الکترونیک:
hamid.sarani1@gmail.com

برای دانلود این مقاله، کد زیر را با موبایل خود اسکن کنید.

چکیده

زمینه و هدف: سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است و توجه به مسائل و نیازهای این دوران یک ضرورت اجتماعی است. از مسائلی که زندگی سالمندان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد ورزش است. ورزش نقش مهمی در سلامتی بدنی و روانی سالمندان دارد. با توجه به اهمیت موضوع، هدف این پژوهش شناسایی عوامل مؤثر بر مشارکت سالمندان ایرانی در فعالیت‌های ورزشی است.

مواد و روش‌ها: این مطالعه از نوع کیفی بود که به روش تحلیل محتوا انجام گرفت. جامعهٔ آماری پژوهش، خبرگان آشنا با موضوع ورزش سالمندی بودند. نمونه‌گیری به روش هدفمند صورت پذیرفت. ابزار جمع‌آوری داده‌ها مصاحبهٔ نیمه‌ساختاریافته بود. محقق پس از انجام ۱۴ مصاحبه به اشباع نظری رسید. برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از روش تحلیل محتوای کیفی استفاده شد.

یافته‌ها: با تجزیه‌وتحلیل دست‌نوشته‌های حاصل از مصاحبه‌ها، تعداد دو درون‌مایهٔ اصلی استخراج شد که شامل عوامل فردی (۸ زیرطبقه)، عوامل سازمانی (۴ زیرطبقه) بود. این درون‌مایه‌ها در ۱۲ زیرطبقهٔ انگیزهٔ اجتماعی، انگیزهٔ آمادگی جسمانی، انگیزهٔ پزشکی، انگیزهٔ کسب لذت و آرامش، برخورداری از مشوق‌ها، دانش و آگاهی سالمندان، نیازهای سالمندان، شیوه‌های تبلیغات، سیاست‌های سازمانی، اماکن و تسهیلات و برنامه‌های ورزشی طبقه‌بندی شدند.

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های پژوهش، به مسئولان پیشنهاد می‌شود برای برنامه‌ریزی مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی، به عوامل فردی و عوامل سازمانی هم‌زمان توجه شود تا تأثیرگذاری بیشتری صورت گیرد.

کلمات کلیدی: فعالیت ورزشی، سالمندان، مطالعهٔ کیفی

کپی‌رایت ©: حق چاپ، نشر و استفادهٔ علمی از این مقاله برای مجله آموزش بهداشت و ارتقای سلامت محفوظ است.

مقدمه

امروز پدیدهٔ سالمندی با همهٔ ابعاد روانی و اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی از جمله مسائل جدی و چالش‌زا برای خانواده‌ها و کشورها است. در این رابطه مطالعات نشان می‌دهند حدود ۶۰ درصد از هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی، ۳۵ درصد از ترخیص‌های بیمارستانی و ۴۷ درصد از روزهای بستری در بیمارستان‌ها را افراد سالمند تشکیل می‌دهند (۱). فعالیت ناکافی و کم‌تحرکی علت ۲۰ درصد از مرگ‌ومیرهای حاصل از بیماری‌های قلبی ـ عروقی، سرطان و دیابت شناخته شده است و در هر سنی تغییر در الگوی زندگی مثل فعالیت بدنی و ورزش، عاملی مهم در کاهش مرگ‌ومیرها و افزایش طول عمر است (۲).

میزان فعالیت جسمانی افراد با افزایش سن، کاهش می‌یابد و با ورود به دورهٔ سالمندی این کاهش چشمگیرتر می‌شود (۳)؛ بنابراین برخورداری از تحرک مناسب در دورهٔ سالمندی نیازمند فراهم آوردن شرایط انجام فعالیت

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-07]
[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.6.2.147]

جسمانی و کاهش محدودیت‌های آن است (۴). غیریکسان بودن نتایج مطالعات مربوط به وضعیت فعالیت و بی‌تحرکی در گروه‌های مختلف سالمندان این نکته را نشان می‌دهد که عوامل مختلفی در انجام فعالیت جسمانی سالمندی نقش دارند (۵).

بررسی شاخص‌های آماری در ایران حاکی از رشد و شتاب سالمندی است. به‌طوری که پیش‌بینی می‌شود در سال ۲۰۲۰، ۱۰ میلیون نفر و تا سال ۲۰۵۰ بیش از ۲۶ میلیون نفر از جمعیت کشور در سنین بالای ۶۰ سال قرار خواهند گرفت. طبق این آمار می‌توان اظهار داشت که ایران در شرایط فعلی در حال گذر از جمعیت جوان به جمعیت میانسال است و به‌زودی به جمع کشورهایی با ترکیب جمعیتی پیر خواهد پیوست (۶) و با توجه به افزایش شاخص امید به زندگی در ایران می‌توان حدس زد که آمار سالمندان ایرانی نیز رو به افزایش است و ایران در برابر مسائلی جدی دربارهٔ سالمندان و حل مشکلات آنها قرار خواهد گرفت. بنابراین سالمندی و شرایط ویژهٔ افراد سالمند و تأمین بهداشت روانی و جسمانی آنها از جمله مسائلی است که توجه ویژه‌ای را می‌طلبد (۷).

همچنین بررسی‌های انجام‌شده در ایران نشان می‌دهد که ۶۵ درصد سالمندان کشورمان غیرفعال هستند. با وجود اینکه اهمیت زندگی فعال به‌خوبی شناخته شده است، ترغیب سالمندان به فعالیت فیزیکی بسیار دشوار است و سالمندان اغلب بر این عقیده‌اند که برای فعالیت فیزیکی بسیار پیر و شکننده‌اند. بنابراین تغییر ملایم شیوهٔ زندگی به‌سوی زندگی با تحرک بیشتر، همراه با تصحیح عامل ایجادکنندهٔ کم‌تحرکی می‌تواند به افزایش سطح فعالیت بدنی در این گروه سنی کمک بیشتری کند (۸).

مطالعات گوناگون نشان دادند که با افزایش سن به علت اختلالاتی که در سیستم‌های مختلف صورت می‌گیرد به‌خصوص به‌علت محدودیت‌های حرکتی، وابستگی فرد به دیگران در انجام کارهای روزانه افزایش می‌یابد. این عوامل می‌تواند بر احساس خوب بودن و در نتیجه بر کیفیت زندگی فرد اثرات منفی زیادی ایجاد کند (۹). یکی از مواردی که شاید توانسته باشد به‌طور اساسی در افزایش کیفیت زندگی سالمندان نقش داشته باشد، فعالیت بدنی منظم و مداوم است (۱۰). مطالعاتی که در حیطهٔ فعالیت بدنی سالمندان صورت پذیرفته را می‌توان به ۴ دسته تقسیم کرد. دستهٔ اول به بررسی وضعیت فعالیت بدنی پرداخته‌اند (۱۳-۱۱). دستهٔ دوم به اثرات فعالیت بدنی بر سالمندان پرداخته است (۱۶-۱۴) و دستهٔ سوم به بررسی عوامل بازدارندهٔ مشارکت فعالیت بدنی سالمندان پرداخته‌اند (۲۰-۱۷). در نهایت دستهٔ چهارم به بررسی انگیزه‌های مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی اشاره دارد (۲۲،۲۳).

با توجه به پژوهش‌های صورت‌پذیرفته، مشاهده می‌شود که مداخلات افزایش فعالیت بدنی در سالمندان، بر عوامل تغییرات فردی و روانی تمرکز دارد. به هر حال، با تمرکز بر عوامل فردی و روانی، فقط گروه‌های کوچکی از مردم می‌توانند به این هدف برسند. در حالی که مداخلهٔ زیست‌محیطی می‌تواند نتایج مثبتی را بر گروه‌های بزرگی از مردمی که در آن محیط زندگی می‌کنند، داشته باشد. به همین دلیل، طرح‌های زیست‌محیطی سلامت رفتار، توجه زیادی را جلب کرده است. طرح کلی زیست محیطی ثابت کرد که این طرح‌ها حدود چند برابر بر رفتار فردی تأثیر می گذارند. طرح‌های زیست‌محیطی شامل عوامل درون‌فردی (مثل روان‌شناسی)، میان‌فردی (مثل حمایت اجتماعی)، سازمانی (مثل باشگاه‌های ورزشی)، اجتماعی (مثل محل کار)، محیط‌زیست فیزیکی (مثل محله) و سیاست (مثل قانون) هستند (۲۴). طرح‌های زیست‌محیطی؛ وقتی محیط‌ها و سیاست‌ها، فعالیت بدنی را حمایت می‌کنند، وقتی هنجارهای اجتماعی و حمایت اجتماعی برای درگیر شدن با فعالیت بدنی قوی هستند و وقتی افراد انگیزه پیدا می‌کنند که فعالیت بدنی را آموزش ببینند، فعالیت بدنی بیشتری را در پی دارد. (۲۴).

Benam و همکاران (۱۳۹۳) با استفاده از مدل اجتماعی ـ بوم‌شناختی انگیزهٔ مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی را در سه سطح درون‌فردی، بین‌فردی و اجتماعی با استفاده از پرسش‌نامه بررسی کردند. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که این سه عامل با وجود ارتباط داشتن با مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی، فقط توانایی سنجش ۴۲/۹۶ درصد کل واریانس انگیزهٔ مشارکت در فعالیت بدنی را دارند (۲۵). Safania و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهش خود به ۱۹ عامل مؤثر بر مشارکت زنان مسن در ورزش نام بردند که این عوامل به عوامل روانی و اجتماعی مربوط به زنان سالمند می‌پردازند (۲۰). Chea (۲۰۱۱) در پژوهش خود به تأثیر عوامل اجتماعی ـ جمعیت‌شناختی بر

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.6.2.147]

مشارکت فعالیت بدنی در نمونه‌ای از افراد بزرگ‌سال در مالزی اشاره کرد و نشان داد که سن، جنسیت، سطح تحصیلات بالا و وضعیت سلامت شخص ارتباط مثبتی با مشارکت مکرر در فعالیت بدنی داشت (۲۶). Sharifian و Soltani nejad (۱۳۹۲) در پژوهش خود از عوامل اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی و ساختاری به‌عنوان عوامل بازدارندهٔ مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی نام برده‌اند. تحقیقات نشان می‌دهند به‌منظور افزایش فعالیت بدنی، نیاز است تا تلاش‌ها نه فقط روی رفتاری که هر فرد انتخاب می‌کند، بلکه بر عواملی که این رفتار را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند، متمرکز شوند. تلاش برای تغییر رفتار، هنگامی که سطوح مختلف اثرگذار هم‌زمان بررسی می‌شوند، احتمال موفقیت بیشتری دارد (۲۷).

با عنایت به اهمیت روزافزون بهداشت و سلامت جامعه و روند روبه‌رشد جمعیت سالمندان و با توجه به اینکه مسئلهٔ سالمندان در رأس موضوعات مرتبط با جامعه قرار می‌گیرد و همچنین، میزان ناتوانی حرکتی به‌ویژه در کارهای روزمره میان سالمندان ایران در مقایسه با کشورهای پیشرفته مثل کره جنوبی و اروپا در حد بسیار بالایی است و ازآن‌جایی که ورزش و فعالیت بدنی نقش بسیار مهمی در افزایش توانایی و پیشگیری از بیماری‌ها دارد، پرداختن به موضوع ورزش سالمندان بسیار مهم و ضروری به نظر می‌رسد. با این وجود، بیش از ۸۰ درصد سالمندان غیرفعال و ۳۰ درصد نیز تمایلی به شرکت در برنامه‌های ورزشی ندارند (۲۸). در عین حال، نیاز به رویکردی که سطوح مختلف تغییرات محیطی را با در نظر گرفتن فشارهای مؤثر بر جامعه‌ای که انسان‌های مسن در آنها زندگی می‌کنند، به هم مرتبط کند، ضروری است (۲۹).

بنابراین لازم است به مطالعات مربوط به مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی بیشتر و عمیق‌تر توجه شود. بدین صورت که با استفاده از روش پژوهش کیفی، می‌توان با نگاه عمیق‌تر به شناسایی ظرفیت‌ها و عوامل اثرگذار پرداخته و ضمن شناسایی عوامل زیربنایی یک پدیده، ماهیت خاصی به موضوع داد. در حالی که پژوهش‌های موجود، از دیدگاه سالمندان و به روش کمی، سعی در شناسایی عوامل مؤثر بر مشارکت در فعالیت‌های ورزشی داشته‌اند و فقط موفق به شناسایی برخی از این عوامل شده‌اند. با توجه به اینکه متخصصان ورزش سالمندی به‌علت مطالعات فراوان و در ارتباط بودن با پدیدهٔ ورزش سالمندی، دیدگاه جامع‌تری نسبت به موضوع دارند، محقق در نظر دارد از طریق مصاحبه با افراد صاحب‌نظر، عوامل مؤثر بر مشارکت سالمندان ایرانی در فعالیت‌های ورزشی را شناسایی کند.

روش بررسی

این پژوهش در سال ۱۳۹۶ صورت پذیرفته؛ از منظر هدف، از نوع کاربردی بوده که روش انجام آن کیفی است. تحقیق حاضر اکتشافی است؛ چرا که به‌دنبال اکتشاف و فهم عمیق‌تر این موضوع بوده که عوامل مؤثر بر مشارکت سالمندان ایرانی در فعالیت‌های ورزشی کدام است؟ جامعهٔ آماری تحقیق شامل کلیهٔ صاحب‌نظران در سه حوزهٔ علمی، اجرایی و پژوهشی بود. شرایط شرکت‌کنندگان برای ورود به مطالعه از این قرار بود: اعضای هیئت علمی دانشگاهی و صاحب‌نظران آشنا با حوزهٔ ورزش سالمندی که بنا به پیشینهٔ خود، از تجارب و سوابق مدیریتی و اجرایی ارزشمندی برخوردار بوده و ترجیحا سن بالای ۶۵ سال داشته باشند تا خود نیز به‌گونه‌ای از نزدیک درگیر مسائل سالمندان باشند که از کل مصاحبه‌شوندگان، ۵ نفر سن بالاتر از ۶۵ سال داشتند. در ادامه برای انتخاب نمونه، از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. نمونه‌گیری تا جایی ادامه یافت که پژوهشگر به این نتیجه رسید که اطلاعات جدید همان تکرار اطلاعات قبلی (اشباع نظری) است و دیگر اطلاعات مفهومی جدیدی به دست نمی‌آید که نیاز به کد جدید یا گسترش کدهای کنونی داشته باشد. در انتها تعداد 14 مصاحبه صورت پذیرفت. لازم به ذکر است که ملاحظات اخلاقی در شیوهٔ جلب رضایت مصاحبه‌شوندگان برای انجام مصاحبه از طریق بیان اهداف پژوهش، محرمانه ماندن اطلاعات ضبط‌شده و حق قطع همکاری در هر زمان از انجام پژوهش، مدنظر قرار گرفت.

Guba و Lincoln قابلیت اعتماد را به‌عنوان معیاری برای جایگزینی روایی و پایایی مطرح ساخته‌اند که متشکل از چهار مفهوم جزئی‌تر قابلیت اعتبار، قابلیت انتقال، قابلیت تأیید و اطمینان‌پذیری است (۳۰). در این پژوهش سعی شد بدین صورت به این مسئله توجه شود:

اعتبار: پژوهشگر، زمان کافی برای جمع‌آوری داده‌ها در نظر گرفت. مرور متن مصاحبه‌ها و مضامین استخراج‌شده به‌طور

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.6.2.147]

مداوم تکرار شد. دو متن کدگذاری‌شده به مشارکت‌کنندگان برای بررسی درستی برداشت‌های پژوهشگران داده شد.

انتقال‌پذیری: برای حصول اطمینان از انتقال‌پذیری یافته‌های پژوهشی، از دو متخصص ورزش سالمندی که در پژوهش مشارکت نداشتند و سه فرد سالمند، دربارهٔ یافته‌های پژوهش مشورت گرفته شد.

در همهٔ مراحل کار و به‌منظور ایجاد اطمینان‌پذیری از کمیتهٔ راهنمایی برای ارزیابی و اجرای برنامهٔ مصاحبه استفاده شد.

تأییدپذیری: اگر یافته‌های پژوهشی بخواهند تأییدشدنی باشند، باید کلیهٔ جزئیات در تمامی مراحل به‌دقت ثبت و ضبط شود که این کار دربارهٔ پژوهش حاضر انجام شد و همهٔ مستندات به‌صورت الکترونیک در سی‌دی قرار گرفت.

داده‌های مدنظر که از طریق مصاحبه جمع‌آوری شده بودند با استفاده از روش تحلیل محتوای Graneheim و Lundman (۲۰۰۴) تجزیه‌وتحلیل شدند. شیوهٔ تحلیل محتوا به‌منظور بررسی وجود کلمات و مفاهیم مشخص در متون به کار می‌رود و طی آن به تحلیل داده‌ها پرداخته شده و به آن ساختار و نظم داده می‌شود (۳۱). ابتدا مصاحبه‌های ضبط‌شده روی برگه نوشته و چندین بار خوانده شدند تا درک کلی از مصاحبه حاصل شود. سپس متون، کلمه به کلمه خوانده و کدهای اولیه در حاشیهٔ متن استخراج شد. کدهای اولیه جمع‌آوری و در یک جدول، لیست شدند. این امر به شکل‌گیری مجموعهٔ داده‌های بعدی کمک کرد. این کار بلافاصله پس از مصاحبه با شرکت‌کنندگان دیگر نیز صورت گرفت و کدگذاری متن‌ها ادامه پیدا کرد. کدهای جزئی در زیرمجموعهٔ کلی‌تر دسته‌بندی شدند. این فرایند منجر به کاهش تعداد زیادی از کدهای اولیه شد. سپس کدها براساس شباهت در یک طبقه قرار گرفته و زیرطبقه‌ها را تشکیل دادند و طبقه‌هایی که شبیه هم بودند در کنار یکدیگر قرار گرفتند. طبقاتی که از نظر خصوصیات مشابه بودند، تلفیق و به درون طبقه‌های بزرگ‌تر دیگری به نام طبقه‌های اصلی وارد شدند. برای سهولت تجزیه‌وتحلیل، طبقه‌های مشابه روی برگه‌های جداگانه رونویسی و تایپ شدند. سپس درون‌مایه‌ها (تم‌ها) استخراج شدند. به هر طبقه و درون‌مایه (تم) یک اسم داده شد. این فرایند تا آنجا که منطقی و امکان‌پذیر بود، ادامه یافت. به‌منظور شناسایی هرگونه از تم‌هایی که امکان داشت از دست رفته باشند، کل متن خوانده شد. از مجموع مصاحبه‌ها، تعداد ۴۰ کد اولیه استخراج شد. در مراحل بعدی به تدریج با تلفیق و حذف درون‌مایه‌های مشابه و هم‌پوشان، این درون‌مایه‌ها کمتر شد و در نهایت تعداد ۲ درون‌مایهٔ اصلی و ۱۲ درون‌مایهٔ فرعی به دست آمد.

یافته‌ها

در این مطالعه ۱۴ فرد صاحب‌نظر در مصاحبه شرکت کردند. ویژگی مصاحبه‌شوندگان در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مصاحبه‌شوندگان

تعداد	سطح تحصیلات	سابقهٔ پژوهش در ورزش سالمندی	سابقهٔ اجرایی در ورزش همگانی
۱۴ نفر	دکتری تخصصی	۱۴ نفر	۵ نفر

براساس تجزیه‌وتحلیل مصاحبه‌های انجام‌شده، عوامل مؤثر بر مشارکت سالمندان ایرانی در فعالیت‌های ورزشی مطابق با جدول شماره ۲ است. همان طور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود، با مرور و تحلیل مصاحبه‌ها ۴۰ کد اولیه شناسایی شده که در مرحلهٔ بعد این کدها در دو درون‌مایهٔ اصلی عوامل فردی (۸ درون‌مایهٔ فرعی) و عوامل سازمانی (۴ درون‌مایهٔ فرعی) و ۱۲ درون‌مایهٔ فرعی شامل انگیزهٔ اجتماعی، انگیزهٔ آمادگی جسمانی، انگیزهٔ پزشکی، انگیزهٔ کسب لذت و آرامش، برخورداری از مشوق‌ها، سرمایهٔ اقتصادی، دانش و آگاهی سالمندان، نیازهای سالمندان، شیوه‌های تبلیغات، سیاست‌های سازمانی، اماکن و تسهیلات و برنامه‌های ورزشی طبقه‌بندی شدند.

جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که از عوامل مؤثر بر مشارکت سالمندان ایرانی در فعالیت‌های ورزشی، دو درون‌مایهٔ عوامل فردی و عوامل سازمانی وجود دارد. اولین درون‌مایهٔ شناسایی‌شده برای مشارکت سالمندان ایرانی در فعالیت‌های ورزشی، عوامل فردی است که شامل ۸ انگیزهٔ اجتماعی، آمادگی جسمانی، پزشکی، کسب لذت و آرامش، برخورداری از مشوق‌ها، سرمایهٔ اقتصادی، دانش سالمندان و نیازهای سالمندان است.

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.6.2.147]

دومین درون‌مایهٔ شناسایی‌شده برای مشارکت سالمندان ایرانی در فعالیت‌های ورزشی، عوامل سازمانی است که شامل ۴ درون‌مایهٔ شیوه‌های تبلیغات، سیاست‌های سازمانی، اماکن و تسهیلات و برنامه‌های ورزشی است. نتایج پژوهش نشان داد که از انواع شیوه‌های تبلیغات، تبلیغات در سطح شهر، تبلیغات در رسانه‌های شنیداری، تبلیغات در رسانه‌های نوشتاری و تبلیغات در رسانه‌های دیداری با استفاده از شعارهای مناسب در سطح شهر است که بر سطح مشارکت سالمندان در ورزش و فعالیت‌های بدنی اثرگذار است. دومین درون‌مایهٔ شناسایی‌شدهٔ عوامل سازمانی که بر مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی تأثیر می‌گذارد، سیاست‌های سازمانی است. سیاست‌های سازمانی از چهار طریق افزایش سازمان‌های مرتبط با سالمندی، تشویق سالمندان به انجام فعالیت ورزشی، توجه به ورزش سالمندی و وجود مربی مختص ورزش سالمند بر مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی اثرگذار است. سومین درون‌مایهٔ شناسایی‌شدهٔ عوامل سازمانی که بر مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی اثرگذار است، اماکن و تأسیسات ورزشی هستند. اماکن و تأسیسات ورزشی از چهار طریقِ وجود اماکن ورزشی مختص سالمند، جذاب بودن اماکن ورزشی، سهولت دسترسی به اماکن ورزشی، حمل‌ونقل عمومی در مسیر اماکن ورزشی بر مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی تأثیر می‌گذارند. چهارمین درون‌مایهٔ شناسایی‌شدهٔ عوامل سازمانی که بر مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی تأثیر دارد، برنامه‌های ورزشی است. برنامه‌های ورزشی از سه طریق کیفیت برنامه‌های ورزشی مختص سالمند، برنامه‌های ورزشی متنوع و جذاب ویژهٔ سالمندان و آزادی سالمند در انتخاب زمان و نوع فعالیت ورزشی بر مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی اثرگذار است (جدول شماره ۲).

جدول ۲. درون‌مایه‌های استخراج‌شدهٔ حاصل از مصاحبه‌ها

درون‌مایهٔ اصلی	درون‌مایهٔ فرعی	کدهای اولیه
عوامل فردی	انگیزهٔ اجتماعی	بودن در کنار دوستان عضو گروه بودن پیدا کردن دوستان جدید ارتباط با گروه همسالان نگرش مثبت اجتماع به ورزش سالمندی استفاده از همسالان برای اجرای فعالیت‌های ورزشی
	انگیزهٔ آمادگی جسمانی	حفظ سلامتی بهبود آمادگی جسمانی
	انگیزهٔ پزشکی	عامل تحرک مفاصل پیشگیری از کمردردها تسکین دردها توصیه‌های پزشکی
	انگیزهٔ رقابت ـ فواید (یا کسب لذت و آرامش)	انگیزهٔ فردی مشارکت سالمند به ورزش تقاضای درونی سالمند به ورزش احساس لذت سالمند از انجام فعالیت ورزشی رضایت سالمند از انجام فعالیت ورزشی
	برخورداری از مشوق‌ها	استفاده از مشوق‌های مادی استفاده از مشوق‌های معنوی
	سرمایهٔ اقتصادی	درآمد پولی دارایی‌ها
	دانش و آگاهی سالمندان	آموزش حرکات ورزشی به سالمندان آگاه کردن سالمندان دربارهٔ فواید ورزش
	نیازهای سالمندان	نیاز سالمندان به ورزش و فعال بودن نیاز سالمندان به سرگرمی و شادابی
عوامل سازمانی	شیوه‌های تبلیغات	تبلیغات در سطح شهر تبلیغات در رسانه‌های شنیداری تبلیغات در رسانه‌های نوشتاری تبلیغات در رسانه‌های دیداری

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.6.2.147]

		استفاده از شعارهای مناسب در سطح شهر
	سیاست‌های سازمانی	تشویق سالمندان به انجام فعالیت ورزشی توجه به ورزش سالمندی افزایش سازمان‌های مرتبط با سالمندی وجود مربی مختص ورزش سالمند
	اماکن و تسهیلات	وجود اماکن ورزشی مختص سالمند جذاب بودن اماکن ورزشی سهولت دسترسی به اماکن ورزشی حمل‌ونقل عمومی در مسیر اماکن ورزشی
	برنامه‌های ورزشی	کیفیت برنامه‌های ورزشی مختص سالمند برنامه‌های ورزشی متنوع و جذاب ویژهٔ سالمندان آزادی سالمند در انتخاب زمان و نوع فعالیت ورزشی

بحث

در این بخش از پژوهش، محقق به شناسایی عوامل مؤثر بر مشارکت سالمندان ایرانی در فعالیت‌های ورزشی پرداخت. مرور و تحلیل مصاحبه‌ها نشان می‌دهد در محور شرایط علّی مشارکت سالمندان ایرانی در فعالیت‌های ورزشی دو درون‌مایهٔ عوامل فردی و عوامل سازمانی وجود دارد. اولین درون‌مایهٔ شناسایی‌شده عوامل فردی است که شامل هشت درون‌مایهٔ انگیزهٔ اجتماعی، انگیزهٔ آمادگی جسمانی، انگیزهٔ پزشکی و انگیزهٔ کسب لذت و آرامش، برخورداری از مشوق‌ها، سرمایهٔ اقتصادی، دانش سالمندان و نیازهای سالمندان است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد انگیزش می‌تواند نقش مهمی در مشارکت افراد در فعالیت‌های ورزشی داشته باشد. Davison و Lawson (۲۰۰۶) در پژوهش‌های خود به این نکته اشاره کرده‌اند که برای شناسایی معیارهای اثربخش برای افزایش فواید فعالیت‌های مرتبط با سلامتی، درک اینکه چه‌چیز افراد را برای مشارکت برمی‌انگیزاند، مهم و ضروری است. به‌منظور درک بهتر رفتار ورزشی سالمندان، محققان جنبه‌های انگیزشی مربوط به تصمیم سالمندان برای شروع و ادامهٔ فعالیت جسمانی را بررسی کرده‌اند (۳۲). انگیزش، فرایند روی آوردن به فعالیتی خاص و ادامهٔ آن است. این فرایند که رفتار را بر می‌انگیزد و جهت می‌دهد، تمایلات و سوق‌دهنده‌های درونی و محرک‌های بیرونی را در بر می‌گیرد و نقشی قدرتمند در مشارکت افراد در فعالیت جسمانی دارد (۳۳). تاکنون در تحقیقات بسیاری انگیزه‌های مشارکت سالمندان در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی بررسی شده است (۲۳،۳۴). از عوامل اجتماعی انگیزه‌های مشارکت سالمندان به فعالیت‌های ورزشی می‌توان به مواردی از جمله پیدا کردن دوستان جدید، بودن در کنار دوستان، ارتباط با گروه همسالان، عضو گروه بودن، نگرش مثبت اجتماع به ورزش سالمندی و استفاده از همسالان برای اجرای فعالیت‌های ورزشی اشاره کرد.

نتایج تحقیقات مختلف در ایران نیز نشان می‌دهد که افراد با انگیزه‌های متفاوتی مثل کسب نشاط، احساس لذت و پیشگیری از بیماری و شادابی و لاغر شدن و حفظ سلامتی در فعالیت‌های ورزشی مشارکت دارند (۲۰). Kolt و همکاران (۲۰۰۴) نیز انگیزهٔ مشارکت افراد بزرگ‌سال استرالیایی به فعالیت‌های بدنی را حفظ سلامتی و آمادگی جسمانی معرفی می‌کنند (۲۱). Nourbakhsh و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بین اولویت عوامل گوناگون انگیزهٔ شرکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی تفاوت معناداری وجود دارد و انگیزهٔ آمادگی جسمانی، مهم‌ترین دلیل مشارکت ورزشی سالمندان است (۲۳). با توجه به این نتایج به نظر می‌رسد انگیزه‌های سالمندان از عوامل مؤثری هستند که بر مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی تأثیر می‌گذارند.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که از عوامل سرمایهٔ اقتصادی، درآمد پولی و دارایی‌ها هستند. این بدین معنی است که سطح درآمد فردی سالمندان بر سطح مشارکت آنها در ورزش و فعالیت‌های بدنی تأثیرگذار است. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های بسیاری یکسان است (۲۶،۳۵). Chea (۲۰۱۱) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسید که درآمد کم، ارتباط منفی با گرایش به مشارکت در فعالیت‌های بدنی دارد (۲۶). Bourdieu و همکاران (۲۰۱۰) دریافتند که درآمد، اثر مثبتی بر فعالیت بدنی و هزینه‌کرد در ورزش دارد.

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.6.2.147]

به نظر بوردیو یکی از عواملی که می‌تواند نحوهٔ رفتارهای ورزشی را میان قشرهای مختلف جامعه توضیح دهد، سرمایهٔ اقتصادی است که شامل درآمد پولی، سایر منابع مالی، دارایی‌ها و حقوق مالی می‌شود. از نظر بوردیو افرادی که درآمد و دارایی دارند و مشغلهٔ تأمین نیازهای اولیه را ندارند، بیشتر مایل هستند تا با ورزش خودشان را از دیگران متمایز کنند (۳۵). نتایج تحقیقات مطالعات Loshen (۱۹۸۱) و Grunean (۱۹۷۵) گویای این است که در رشته‌های ورزشی نوعی نظام طبقاتی هرمی شکل وجود دارد. به‌عنوان مثال، رشته‌هایی چون سوارکاری، تنیس و گلف افراد طبقهٔ متوسط به بالا را جذب می‌کند. در حالی که برخی از رشته‌های ورزشی مثل فوتبال از ماهیت عمومی‌تری برخوردار بوده و منحصر به طبقهٔ خاصی نیست. برخی مطالعات حاکی از سطح فعالیت‌های بدنی و ورزشی است که تحت‌تأثیر وضعیت اجتماعی ـ اقتصادی قرار می‌گیرند. افرادی که در طبقات بالای اجتماعی ـ اقتصادی قرار دارند از سطوح فعالیت بالاتری نسبت به سایر طبقات برخوردارند (۳۶).

درون‌مایهٔ دیگر شناسایی‌شده که بر مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی تأثیر دارد، دانش و آگاهی آنان است. از عوامل دانش و آگاهی سالمندان، آگاه کردن آنها دربارهٔ فواید ورزش و همچنین آموزش حرکات ورزشی به آنها است. این نتیجه با نتایج تحقیقات Seyed amer و Ghorban berdi(۲۰۱۲)، Hasanpour و Abbasi (۱۹۹۶) یکسان است (۳۷،۳۸). Seyed Ameri و Ghorban berdi (۲۰۱۲) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش ورزش همگانی در جذب و افزایش مشارکت در برنامه‌های ورزش همگانی و تفریحی مؤثر است (۳۸). Hasanpour و Abbasi (۲۰۰۶) نیز بین میانگین آگاهی و نحوهٔ نگرش قبل و بعد از آموزش، تفاوت معنی‌داری را نشان دادند. راه منطقی ارتقای آگاهی افراد، اتکا به آموزش بهداشت است که با آن می‌توان افراد را به سطح دانش مجهز کرد تا از سلامت خویش دفاع کنند. بنابراین بالاتر بردن دانش و آگاهی سالمندان دربارهٔ فواید ورزش، از عوامل اثرگذار مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی است (۳۷).

درون‌مایهٔ دیگری که بر مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی اثر می‌گذارد، نیازهای سالمندان است. ورزش، فعالیت، سرگرمی و شادابی از نیازهای هر فرد سالمندی محسوب می‌شود. شواهد نشان می‌دهند که سه نیاز برجسته که افراد به‌وسیلهٔ شرکت کردن در ورزش به‌دنبال تکمیل آن هستند، از این قرار است: بازی کردن برای تفریح که برآوردن نیاز برای تحریک و شور و هیجان است؛ با مردم بودن که نیاز به پیوستن به دیگران و تعلق گروه را برآورده می‌سازد؛ نشان دادن صلاحیت و شایستگی برای برآوردن نیاز احساس با ارزش بودن (۱۸).

این نکته روشن است که با افزایش سن، فرد آمادگی بیشتری برای مبتلا شدن به برخی بیماری‌ها پیدا می‌کند؛ اما بزرگ‌ترین تهدید برای سالمندان، بی‌تحرکی است که بیشتر از عوامل دیگر آنها را مستعد بیماری می‌سازد. بنابراین به‌وجود آمدن شرایط مناسب برای تحرک بیشتر (ورزش‌های تفریحی) که از یک طرف موجب سرگرمی و پرکردن اوقات فراغت سالمندان شود و از طرف دیگر نیاز سالمندان به تحرک را برطرف سازد، از ضروری‌ترین تدابیری است که باید در برنامه‌ریزی‌های مربوط به گذران اوقات فراغت سالمندان اندیشیده شود (۱۸).

دومین درون‌مایهٔ شناسایی‌شده عوامل سازمانی است که شامل ۴ مفهوم شیوه‌های تبلیغات، سیاست‌های سازمانی، اماکن و تسهیلات و برنامه‌های ورزشی است. نتایج پژوهش نشان داد که از انواع شیوه‌های تبلیغات، تبلیغات در سطح شهر، تبلیغات در رسانه‌های شنیداری، تبلیغات در رسانه‌های نوشتاری و تبلیغات در رسانه‌های دیداری با استفاده از شعارهای مناسب در سطح شهر است که بر سطح مشارکت سالمندان در ورزش و فعالیت‌های بدنی تأثیر می‌گذارد. پس از دههٔ ۱۹۵۰ بهره‌گیری ورزش از رسانه‌های جمعی به‌ویژه تلویزیون سبب اقبال بی‌سابقهٔ جامعه به ورزش شد (۳۹). رسانه‌ها از جمله تلویزیون، رادیو و نشریات، در اشاعهٔ هنجارهای اجتماعی به‌ویژه ورزش، سهم مهمی دارند. در این راستا، برخی دولت‌های اروپایی و آمریکای شمالی از سهم رسانه‌ها در تبلیغ و ترویج ورزش و تحرک استفاده می‌کنند. به این منظور اتحادیهٔ اروپا شبکهٔ رادیویی ویژهٔ ورزش همگانی تأسیس کرده است (۴۰). Shabani و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که اختصاص ورزش صبحگاهی به‌عنوان یکی از برنامه‌های رادیو و تلویزیونی برای آموزش و ترویج ورزش همگانی از عوامل مهم و اثرگذار بر فرهنگ مردم به شمار می‌رود که در بالا بردن میزان فعالیت‌های بدنی مؤثر است. از طرفی نبودن تبلیغات مؤثر در رسانه‌ها و ضعف در بهره‌گیری از فناوری روزآمد برای

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.6.2.147]

ورزش همگانی می‌تواند اثر منفی بر توسعهٔ ورزش همگانی داشته باشد (۳۹).

Jakson (۱۹۹۱) دریافت که اثر رسانه‌های جمعی بر افزایش آگاهی مردم دربارهٔ فعالیت‌های بدنی ۸۷ درصد و روی تغییر رفتار و گرایش به فعالیت‌های بدنی ۳۰ درصد است (۴۰). از همین رو رسانه‌ها توجه بیشتری به ورزش نشان داده و موجب افزایش این محبوبیت بین مردم نیز شده‌اند. رسانه‌های گروهی که شامل شبکه‌های ارتباطی بی‌شماری مثل شبکه‌های سنتی (چاپ، تلویزیون و رادیو) و شبکه‌های ارتباطی نوین از قبیل اینترنت، تلفن همراه و دیگر وسایل ارتباطی بی‌سیم هستند، در امر آگاهی مردم در پوشش ورزش تلاش می‌کنند (۴۱).

دومین درون‌مایهٔ شناسایی‌شده برای عوامل سازمانی که بر مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی اثر می‌گذارد، عوامل سازمانی و سیاست‌ها است. عوامل سازمانی و سیاست‌ها از چهار طریق افزایش سازمان‌های مرتبط با سالمندی، تشویق سالمندان به انجام فعالیت ورزشی، توجه به ورزش سالمندی و وجود مربی مختص ورزش سالمند بر مشارکت سالمندان به فعالیت‌های ورزشی اثرگذار است. Numerato (۲۰۰۹) در تحقیقی، فرایندها و سیاست‌های ایجاد ورزش همگانی منطقه‌ای و نیز ارتباط بین دو بخش ورزش داوطلبانه و ورزش سازمان‌یافتهٔ همگانی در جمهوری چک بررسی و روش‌ها و راهبردها در حوزهٔ پشتیبانی از ورزش‌های همگانی در کمیته‌ها و کلوپ‌های ورزشی شناسایی شدند (۴۲). در کشور ما به ورزش همگانی و تفریحی به‌طور سازمان‌یافته، کمتر توجه شده است. مشارکت پایین جامعه در ورزش همگانی و نبود یک نظام قانونی، یکپارچه و اجرایی برای استعدادیابی و پرورش ورزشکاران، موجب ضعف در ورزش قهرمانی و کاهش زمینهٔ ظهور و بروز استعدادهای ورزشی شده است و نیاز به ایجاد مراکزی برای سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی در امر ورزش همگانی و قهرمانی بیش‌ازپیش احساس می‌شود (۳۹).

سومین درون‌مایهٔ شناسایی‌شده برای عوامل سازمانی که بر مشارکت سالمندان بر فعالیت‌های ورزشی اثرگذار است، اماکن و تأسیسات ورزشی هستند. اماکن و تأسیسات ورزشی از ۴ طریقِ وجود اماکن ورزشی ویژهٔ سالمندان، جذاب بودن اماکن ورزشی، سهولت دسترسی به اماکن ورزشی، حمل‌ونقل عمومی در مسیر اماکن ورزشی، بر مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی اثر می‌گذارند. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های بسیاری همسانی دارد (۴۳،۴۴). یکی از راه‌های سوق دادن مردم به ورزش، افزایش سرانهٔ اماکن ورزشی در شهرها است (۴۴). مطالعات نشان می‌دهند که هرچه تسهیلات بیشتر و با کیفیت در دسترس باشند، میزان فعالیت جسمانی افراد بیشتر خواهد بود. بنابراین پیش از آنکه اقداماتی در زمینهٔ فعالیت‌های جسمانی بین مردم صورت گیرد، باید بستر و شرایط انجام برنامه‌ها بررسی شود تا از این رهگذر میزان دسترسی مردم به امکانات ورزشی و بهره‌مندی آنها از این امکانات مشخص شود. Pamela و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهش خود به تأثیر زیرساخت‌های ورزشی و ویژگی‌های فردی بر مشارکت ورزشی پرداختند. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که وجود اماکن و زیرساخت‌های ورزشی استاندارد و همجوار بودن آنها با محل مسکونی افراد، به نسبت متغیرهای فردی تأثیر بیشتری بر مشارکت ورزشی افراد می‌گذارد (۴۵).

در بسیاری از محله‌های شهری ایران، گونهٔ غالب کاربری زمین فقط کاربری مسکونی و مراکز خرید است؛ در حالی که هر محلهٔ شهری باید نیازمندی‌های مربوط به خود را داشته باشد. انسان‌های ساکن در شهرها باید انسان‌های متحرکی باشند و نیازمند فضاهای باز و سبز و فضاهای ورزشی و بازی هستند. باید در شهرها محیطی طبیعی وجود داشته باشد؛ در حالی که در کمتر واحدی از واحدهای مسکونی تازه‌ساز جایی برای تحرک و ورزش و فضاهای باز در نظر گرفته شده است. مطالعات متعددی حاکی از آن است که مردم زمانی تمایل به فعالیت بدنی نشان می‌دهند که دسترسی مناسب و راحتی به مکان‌های مختص ورزش کردن مثل پارک‌ها و اماکن ورزشی داشته باشند. مؤسسهٔ مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری در آمریکا گزارش کرد که ایجاد و توسعهٔ فضاهای ورزشی مناسب فعالیت می‌تواند باعث افزایش ۲۵ درصدی مردم در انجام فعالیت و ورزش حداقل ۳ بار در هفته شود (۴۶).

سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۸) طی یک راهنمای برنامه‌ریزی برای فعالیت بدنی شهروندان اروپا، در مقاله‌ای تحت‌عنوان "شهر سالم یک شهر فعال است" به اهمیت فعالیت ورزشی شهروندان اشاره می‌کند. شهر سالم و فعال شهری است که به‌منظور افزایش فعالیت بدنی روزمرهٔ شهروندان، به‌طور مداوم فرصت‌هایی برای بهبود محیط و

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.6.2.147]

منابع اجتماعی فراهم می‌کند. ازاین‌رو سیاست چند کشور مثل انگلستان، استرالیا و چین بر افزایش مشارکت جمعی در ورزش و مشارکت ورزشی در سطح مجتمع‌های ورزشی است. در بطن این سیاست، اهمیت زیرساخت‌های ورزشی (امکانات ورزشی) در مشارکت ورزشی تأکید می‌شود (۴۷).

چهارمین درون‌مایهٔ شناسایی‌شده برای عوامل سازمانی که بر مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی اثرگذار است، برنامه‌های ورزشی هستند. برنامه‌های ورزشی از سه طریقِ کیفیت برنامه‌های ورزشی مختص سالمند، برنامه‌های ورزشی متنوع و جذاب ویژهٔ سالمندان و آزادی سالمند در انتخاب زمان و نوع فعالیت ورزشی بر مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی اثرگذار است. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های بسیاری یکسان است. متخصصان سازمان بهداشت جهانی معتقدند که برنامه‌ریزی در سطح جامعه در صورتی به‌طور کامل مؤثر واقع می‌شود که دولت از نیازهای ویژهٔ سالمندان مطلع بوده و اقدامات مناسبی را در سطح دولتی انجام دهد که حمایت‌کننده و مکمل اقدامات در سطح جامعه باشد (۴۷). برنامه‌های ورزشی تأثیر معنی‌داری بر عزت‌نفس سالمندان و سطح کیفیت زندگی آنها دارند و اجرای این‌گونه برنامه‌ها در مراکز مراقبتی سالمندان می‌تواند به‌عنوان عاملی برای ارتقای سلامت سالمندان استفاده شود (۴۸). با توجه به این نتایج به نظر می‌رسد برنامه‌های ورزشی مناسب، از عوامل مؤثری هستند که بر مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی اثر می‌گذارند.

از نقاط قوت این مطالعه می‌توان به این نکته اشاره کرد که بیشتر پژوهش‌های صورت‌پذیرفته در این حیطه از نوع کمی هستند. در این مطالعه چون جمع‌آوری اطلاعات به‌صورت کیفی است و همراهی نزدیکی با تجزیه‌وتحلیل اطلاعات دارد، یعنی به‌طور هم‌زمان انجام می‌پذیرند، موجب توسعهٔ یکدیگر می‌شوند؛ به عبارت دیگر در این مطالعه، گام های اولیهٔ تجزیه‌وتحلیل اطلاعات در جریان جمع‌آوری اطلاعات صورت می‌پذیرد. همچنین به‌دلیل مشغلهٔ فراوان کاری بعضی افراد نمونه، هماهنگی و اخذ زمان برای مصاحبه از مشکلات مطالعه بود و باعث زمان‌بر شدن جمع‌آوری داده‌ها شد. نتایج حاصل از این مطالعه می‌تواند اطلاعات کاربردی و مفیدی در زمینهٔ مشارکت سالمندان ایرانی در فعالیت‌های ورزشی در اختیار برنامه‌ریزان و مسئولان قرار دهد.

نتیجه‌گیری

با مرور و تحلیل مصاحبه‌ها ۴۰ کد اولیهٔ عوامل مؤثر بر مشارکت سالمندان ایرانی در فعالیت‌های ورزشی شناسایی شده که در مرحلهٔ بعد این کدها در ۱۲ درون‌مایهٔ عامل اجتماعی، عامل آمادگی جسمانی، عامل پزشکی، عامل کسب لذت و آرامش، انگیزه‌های بیرونی، سرمایهٔ اقتصادی، دانش و آگاهی سالمندان، نیازهای سالمندان، شیوه‌های تبلیغات، سیاست‌های سازمانی، اماکن و تسهیلات و برنامه‌های ورزشی طبقه‌بندی شدند و در نهایت این درون‌مایه‌ها در دو درون‌مایهٔ اصلی عوامل فردی (۸ درون‌مایه) و عوامل سازمانی (۴ درون‌مایه) تقسیم شدند. با توجه به اینکه مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی، نقش مهمی در سلامتی آنها و کاهش هزینه‌ها، هم برای فرد و هم برای دولت‌ها دارد. لذا به برنامه‌ریزان سلامت توصیه می‌شود برای بالا بردن مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی، با در نظر گرفتن همهٔ جوانب سعی در تدوین برنامه‌ها کنند. امید است نتایج این پژوهش بتواند پایه‌ای برای پژوهش‌های بعدی در زمینهٔ مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی باشد.

سپاسگزاری

از تمامی افرادی که در اجرای پژوهش نهایت همکاری را داشتند، سپاسگزاریم.

تعارض در منافع

بین نویسندگان هیچ‌گونه تعارض در منافع گزارش نشده است.

References

1. Habibi A, Nikpour S, Seyedoshohadayi M, Haghani H. Avidity of cafe and status of physical functioning among Elderly people in west Region of Tehran. Iran J Nurs. 2008; 21(53): 224-5.
2. Hoseini FS, Reza zadeh H. Effect of physical activity on physical and mental health in elderly men. Journal of health & care. 2011; 13(2): 19-25.
3. Benjamin K, Donnelly TT. Barriers and facilitators influencing the physical activity of Arabic adults: A literature review. Avicenna. 2013;8:1-16. https://doi.org/10.5339/avi.2013.8
4. Kerr J, Sallis JF, Saelens BE, Cain K, Conway TL, Frank LD. Outdoor physical activity and self-rated health in older adults living in two regions of the U.S. Int J Behav Nutr Phys Act. 2012; 9(1): 89.

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.6.2.147]

https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-89 PMid:22846594 PMCid:PMC3464785

5. Khalili Z, Sadrollahi A, Khatir Ahmadi M, Mossadegh N, Hosseinian M, Masoudi Alavi N. Relationship of Physical Activity Facilitators and Body Mass Index in Kashan Elderly. Elderly Health Journal. 2015; 1(2): 84-90.
6. Hekmati Pour N, Hojati H, Sharif Nia H, Akhondzadeh G, Nikjoo A, Mir Abolhasani M. Effect of exercise on depression in elderly. Iran J Health Educ Health Promot. 2013; 1(3): 23-32.
7. Souri A, Shabani KM, Souri R. The Effect of physical activity on quality of life in elder women in Kermanshah Province. Applied Research of Sport Management. 2016; 4(16): 75-84.
8. Abbasi B, Kimiagar M, Shirazi M, Hedayati M, Sadeghniiat K, Taheri P, et al. Effect of magnesium supplementation on calorie intake and weight loss of overweight or obese insomniac elderly subjects: a double-blind randomized clinical trial. Iran J Nutr Sci Food Technol. 2012; 7(1): 31-40.
9. Newsom JT, Schulz R. Social support as a mediator in the relation between functional status and quality of life in old adults. Psychol. Aging. 1999; 178(14): 538-41.
10. Colpani V, Oppermann K, Spritzer PM. Association between habitual physical activity and lower cardiovascular risk in premenopausal, premenopausal, and postmenopausal women: a population-based study. Menopause. 2013; 20(5): 525-31. PMid:23615643
11. Borji M, Bastani M, Bastani Y, Azami M, Tavan H. Physical Activity among Elderly People with Heart Disease. Iranian Journal of Cardiovascular Nursing. 2015; 4(2): 54-61.
12. Eshaghi SR, SHahsanayi AD, Ardakani M. Assessment of the Physical Activity of Elderly Population of Isfahan, Iran. J Isfahan Med Sch. 2011; 29(147): 939-46.
13. Zabihi A, Jafarian S, Farokhifar M, Babaee F, Salehi M, Bijani A. Study on Physical Activities in Babol City. J Babol Univ Med Sci. 2010; 11(6): 71-6.
14. Annear MJ, Cushman G, Gidlow B. Leisure time physical activity differences among older adults from diverse socioeconomic neighborhoods. Health Place.2009;15(2):482-90. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2008.09.005 PMid:19038571
15. Mavrovouniotis F, Argiriadou E, Papaioannou C. Greek traditional dances and quality of old people's life. J Bodyw Mov Ther. 2010; 14(3): 209-18. https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2008.11.005 PMid:20538217
16. Patterson SL, Rodgers MM, Macko RF, Forrester Lw. Effect of treadmill exercise training on spatial and temporal gait parameters in subjects with chronic stork: A preliminary report. J Rehabil Res Dev. 2008;45(2):221-8. https://doi.org/10.1682/JRRD.2007.02.0024 PMid:18566940 PMCid:PMC2998758
17. Bjornsdottir G, Arnadottir SA, Halldorsdottir S. Facilitators of and barriers to physical activity in retirement communities: experiences of older women in urban areas. J Phys Ther. 2012; 92(4): 551-62. https://doi.org/10.2522/ptj.20110149 PMid:22173796
18. Jalali Farahani M. Leisure and leisure activities management. 8nd ed. Tehran: University of Tehran; 2013. PMCid:PMC3991119
19. Ramezani Nejad R. Fundamentals of Physical Education. 5nd ed. Tehran: Bamdad Book; 2015.
20. Safania AM, Afshari J, Ghasemi R, Sheikh M. Identification and prioritization Bio-Psychosocial factors affecting sport participation of elderly woman by using group analytic hierarchy process. Eur J Soc Sci. 2011; 24(1): 80-91.
21. Kolt GS, Driver RP, Giles LC. Why older Australians participate in exercise and sport. Journal Aging Phys. 2004; 12(2): 185-98.
22. Eslami A, Mahmoudi A, Khabiri M, Najafian SM. The role of socioeconomic conditions in the citizens' motivation for participating in public sports. Applied Research of Sport Management. 2014; 2(7): 89-104.
23. Nourbakhsh M, Farokhi A, Khakpour S, Farahani H. The Comparison of Participation Motives of Male and Female Older Adults for Sport Activities in Tehran. J Development and Motor Learning. 2010; 2(2): 49-69.
24. Sallis JF, Cervero RB, Ascher W, Henderson KA, Kraft MK, Kerr J. An ecological approach to creating active living communities. Annu Rev Publ Health. 2006;27:297-322. https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100 PMid:16533119
25. Benam M, Badami R, Meshkati Z. Construct, Validity, Reliability and Normalization of Participation Motivation Questionnaire of Older Adults in Physical Activity. Sports Psychology Studies. 2014; 3(7): 31-48.
26. Chea YK. Influence of socio-demographic factors on physical activity participation in a sample of adults in Penang, Malaysia. Mal J Nutr. 2011; 17(3): 385-91.
27. Sharifian E, Soltani Nejad S. Evaluating the level of participation of the elderly in sport activities and its preventive factors. 4th National Congress of Sport Management;2013;Golestan,Iran. http://www.sid.ir/Fa/Seminar/ViewPaper.aspx?ID=59942
28. Shahbazi MR, Mirkhani M, Hatamizadeh N, Rahgozar M. Disability Assessments in Tehranian Elderly, 2007. Salmand Iran J Ageing. 2008; 3(3 and 4): 84-92.
29. Settersten JR, Richard A. Handbook of Sociology of Aging Trends and Theories. Translated: Amiry M. Nayyeri SH. First Volume. Tehran: Tehran University Press; 2015.
30. Guba EG, Lincoln YS. Epistemological and methodological bases of naturalistic inquiry. ECTJ.

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.6.2.147]

1982;30(4):233-52. https://doi.org/10.1007/BF02765185.

31. Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. Nurse education today. 2004;24(2):105-12. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001.
32. Davison KK, Lawson CT. Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. International journal of behavioral nutrition and physical activity. 2006; 3(1): 19. https://doi.org/10.1186/1479-5868-3-19
33. Vaez Mousavi SMK, Messiyyah FA. Sport psychology. 7nd ed. Tehran: Samt. Seventh Edition; 2014.
34. Mortezayi L, Nazemi M, Andam R. A Comparison of Motivations for Women's Participation in Recreational Water Sports (Case Study: Women of Khorasan Razavi Province). New Trends in Sport Management. 2015; 2(7): 63-74.
35. Bourdieu P. Theory of Action: Practical Reasons and Rational Selection, Translation: Men, Morteza.. 4nd ed. Tehran: Naghsho Negar Publishing; 2017. PMCid:PMC5226082
36. Razavi MH, Taheri RE. The Survey of Socioeconomic Status of Participants in Sports for All in Mazandaran Province. Sport Management. 2010; 2(5): 21-54.
37. Hasan Pour A, Abbasi Z. Effect of education on middle-aged women's knowledge and attitude towards menopause in Mashhad. J Birjand Univ Med Sci. 2006; 13(2): 9-15.
38. Seyed Ameri SMH, GHorban Berdi MA. Determining techniques to attract and increase citizen's participation in sport for all and recreational sport programs (evidence from Urmia). Contemporary Research in Sport Management, 2012; 2(4): 23-34.
39. Shabani A, GHafoori F, Honari H. A Study on policies and strategies of sport for all in comprehensive sport plan of Iran. Sport Management Review. 2015; 6(27): 15-30.
40. Moradi M, Honari H, Ahmadi AH. Investigation of the role of sports media in the development of public sports culture. Sport Management International Journal. 2012; 8(1): 91-100.
41. Toloee Ashlaghi A, Pashaei M, Modaberi Kaliani R. The role of mass media on public exercise. Urban Management Studies. 2010; 2(2):181-92.
42. Numerato D. The institutionalisation of regional public sport policy in the Czech Republic. International journal of sport policy. 2009; 1(1): 13-30.
43. Ebrahimi AH, Mahdipour AR, Azmasha T. The Influence of Sport Infrastructure and Demographic Features on the Level of Sports Participation of Ahwazi Citizens Using Multilevel Model (HLM). ARSM. 2016; 5 (1): 98-83.
44. Soltan Hosseini M, Salimi M, Salimi M, Lotfi M. Prioritizing social and economic effects of sport places on Urban Environment (A case study: Yazd City). Urban and Regional Studies. 2013; 4(16): 65-88. http://urs.ui.ac.ir/article_20038_00.html
45. Pamela W, Kirstin H, Christoph B. Analyzing the impact of sport infrastructure on sport participation using geo-coded data: Evidence from multi- level models neighbor hoods. Sport Management Review. 2013;16(1):54-67. https://doi.org/10.1016/j.smr.2012.05.001
46. Sohrabi P, Kashef MM, Javadipour M, Hoseini FS. Investigation of Location and Accessibility of Urmia Sport Centers Concerning National and International Standards. Sport Management. 2011; 3(10): 5-21. https://jsm.ut.ac.ir/article_23791.html
47. World Health Organization. Elderly health. Translators: Shidefar MR. Shaghaghi AR. Tehran: Siavash Publishing; 1996.
48. Ruzbahani M, Kamkari K, Mirzapour AK. Assessment of effective factors of barriers to participate in sport for elder women in recreational sport activities in Alborz Province. Organizational Behavioral Management in Sport Studies. 2014; 1(2): 33-42.

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.6.2.147]