

Analytical Study of the Social and Motivational Effects of Exercise for the Elderly in Iran

Lida Moazen Ahmadi¹, Hassan Fahim Devin², Zahra sadat Mirzazadeh^{3*}, Hossein Peymanizad⁴

^{1,2,4} Department of Physical Education and Sports Sciences, Mashhad Branch, Islamic Azad University, Mashhad, Iran.

^{3*} Department of Motor Behavior and Sports Management, Faculty of Sport Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

Received: 2023/01/03

Accepted: 2023/06/24

Original Research

Abstract

Objective: Dealing with the issues of the elderly, including sports for the elderly, is an inevitable necessity. The current research aimed to analyze the social and motivational effects of exercise on the elderly in Iran.

Methodology: The current research was applied in terms of its purpose and qualitative in terms of its execution method. The method used in this research is foundational data theory. The statistical population of this research is all sports science professors, sociology professors, psychology professors, municipal managers, and researchers who have at least two scientific research articles. In the current research, the method of combined theoretical sampling was targeted in a non-probabilistic manner until reaching theoretical saturation. For this purpose, 15 people were selected as research samples. The method used in this research is foundational data theory, and the new method attributed to Glazer (1992) was used. In this research, the paradigm coding model was used to analyze the data obtained from grounded theory in the form of a systematic coding process, including three open, central, and selective stages.

Findings: The results of the research showed that the social effects of exercise for the elderly consist of two concepts: prevention of social harm and empowerment and hope for the future. The category of prevention of social damages was formed from the two concepts of the development of psychological factors of lifestyle and strengthening of cultural and security issues, which consisted of 10 signs and three signs, respectively. The categories of empowerment and hope for the future were also formed from the two concepts of improving social life and increasing social capital, which were formed from 11 signs and eight signs, respectively.

Conclusion: In general conclusion, it should be stated that sports for the elderly should be promoted with the aim of social interactions, improvement and preservation of the individual capacities of the elderly, and as a result, a better adaptation of the elderly to different life conditions will be created, also acted to introduce the social effects of sports for the elderly to the general public, especially the elderly, through mass and social media.

Keywords: Sports, Elderly, Social Effects, Empowerment, Social Injuries

* Corresponding author's e-mail address: z.mirzazadeh@um.ac.ir

مطالعه تحلیلی آثار اجتماعی و انگیزشی ورزش سالمندی در ایران

لیدا موذن‌احمدی^۱، حسن فهیم‌دوین^۲، زهرا سادات میرزازاده^{۳*}، حسین پیمانی‌زاد^۴
^{۱،۲،۴}گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران.
^{۳*}گروه رفتار حرکتی و مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۰/۱۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۴/۰۳

چکیده

هدف: پرداختن به مسائل سالمندان از جمله ورزش سالمندی، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. هدف پژوهش حاضر، مطالعه تحلیلی آثار اجتماعی و انگیزشی ورزش سالمندی در ایران بود.

روش‌شناسی: پژوهش حاضر، از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه اجرا به صورت کیفی و روش مورد استفاده در این پژوهش تئوری داده‌بنیاد بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه استادان علوم ورزشی، جامعه‌شناسی، روانشناسی، مدیران شهرداری‌ها و پژوهشگرانی که دارای حداقل دو مقاله علمی-پژوهشی در زمینه تحقیق بودند تشکیل دادند. در پژوهش حاضر روش نمونه‌گیری نظری ترکیبی به صورت غیر احتمالی هدف‌دار تا رسیدن به اشباع نظری بود؛ بدین منظور ۱۵ نفر به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. روش مورد استفاده در این پژوهش تئوری داده‌بنیاد بود و از شیوه‌نخواستی که به گلیر (۱۹۹۲) نسبت داده شده و از الگوی کدگذاری پارادایم، برای تحلیل داده‌های حاصل از نظریه داده‌بنیاد در قالب یک فرآیند کدگذاری سیستماتیک شامل سه مرحله باز، محوری و انتخابی استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج تحقیق نشان داد که آثار اجتماعی ورزش سالمندی، متشکل از دو مفهوم پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و توانمندسازی و امید به آینده است. «پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی» از دو مفهوم توسعه عوامل روانی سبک زندگی و تقویت مسائل فرهنگی و امنیتی شکل گرفت که به ترتیب از ۱۰ و ۳ نشانه تشکیل شد. «توانمندسازی و امید به آینده» نیز از دو مفهوم ارتقای سطح زندگی اجتماعی و افزایش سرمایه اجتماعی شکل گرفت که به ترتیب از ۱۱ و ۸ نشانه شکل گرفت.

نتیجه‌گیری: در نتیجه‌گیری کلی می‌توان گفت ورزش سالمندان را باید به تعاملات اجتماعی، بهبود و حفظ ظرفیت‌های فردی سالمندان سوق داد که در نتیجه آن سازگاری بهتر سالمندان با شرایط مختلف زندگی ایجاد شود. همچنین به شناساندن اثرات اجتماعی ورزش سالمندی با رسانه‌های جمعی و اجتماعی به عموم جامعه و به‌خصوص سالمندان پرداخت.

واژه‌های کلیدی: ورزش، سالمند، آثار اجتماعی، توانمندسازی، آسیب‌های اجتماعی

مقدمه

امروز «سالمندی» با همه ابعاد روانی و اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی آن، از جمله مسائل جدی و چالش‌زا برای خانواده‌ها و کشورهاست (Hosseini, Moradbiglou, Heratian, 2021). در هزاره سوم، پیری و سالمندی بیش از گذشته به صورت واقعیت عمده جهانی جلوه‌گر شده است (Mohammadi, Seyed Aalinejad, Ahmadi, 2019). سالمندان، قشری از جامعه‌اند که در دنیای معاصر، با پیشرفت‌های عظیم علم و تکنولوژی، به‌ویژه پیشرفت علوم بهداشتی، جمعیتی روبه رشد با نیازهای ویژه محسوب می‌شوند و دولت‌ها خود را ملزم می‌دانند به این قشر بیش از پیش توجه کنند (Karimi Torghabeh, Ehsani, Koozechian, Mehrabi, 2011). آمارهای جهانی نشان می‌دهد روزبه‌روز بر جمعیت سالمندان افزوده می‌شود (Khezri, Arab Ameri, Hemayat Talab, Ebrahimi, 2014). در سال ۲۰۱۰ تخمین زده شد ۵۲۴ میلیون نفر (۸ درصد) از جمعیت جهان، افراد سالخورده ۶۵ سال و بیش از آن هستند. انتظار می‌رود این رقم در سال ۲۰۵۰ تقریباً سه برابر شود و به حدود یک و نیم میلیارد نفر (۱۶ درصد از جمعیت جهان) برسد. جمعیت ایران نیز در حال حاضر در مرحله انتقال ساختار سنی از جوانی به سالخوردگی است. هم‌اکنون درصد کمتری از جمعیت کشور در سن سالخوردگی‌اند؛ اما با توجه به کاهش سریع باروری در چند دهه اخیر و پیش‌بینی افزایش تعداد و درصد سالمندان در سالیان آینده، برنامه‌ریزی آینده‌محور برای حل مشکلات این قشر از جمعیت ضروری است. پیش‌بینی بخش جمعیتی سازمان ملل در سال ۲۰۰۲ حاکی از آن است که بر مبنای فرض رشد حد متوسط طی دهه‌های ۲۰۴۰ و ۲۰۵۰، حدود ۲۵ درصد از کل جمعیت ایران در گروه‌های سنی بیش از ۶۰ سال خواهند بود که نزدیک به یک چهارم از جمعیت ایران در دهه‌های آتی است (Sadeghlu, 2009). سالمندی، بیماری نیست، بلکه پدیده‌ای حیاتی است که در آن تغییرات فیزیولوژیکی و روانی در بدن رخ می‌دهد (Gallahue, Ozmun, 2006). در مناطق شهری تراکم نسبتاً زیادی از افراد مسن وجود دارد که برای افزایش تعامل اجتماعی سالمندان و پیری فعال ضروری و مهم است (Yung, Conejos, Chan 2016). همچنین بررسی‌های انجام شده در ایران نشان می‌دهد که ۶۵ درصد سالمندان کشور ما غیرفعالند. با وجود اینکه اهمیت زندگی فعال به خوبی شناخته شده، ترغیب سالمندان به انواع فعالیت فیزیکی بسیار دشوار است و سالمندان اغلب بر این عقیده‌اند که برای فعالیت فیزیکی بسیار پیر و شکننده‌اند؛ بنابراین تغییر ملایم شیوه زندگی به سوی زندگی‌ای با تحرک بیشتر، همراه با تصحیح عامل ایجادکننده کم تحرکی، می‌تواند به افزایش سطح فعالیت بدنی در این گروه سنی کمک بیشتری می‌کند (Sarani, Aghayi, Saffari, Akbari Yazdi, 2018). محرومیت از فعالیت‌های اجتماعی، سالمندان را نسبت به افسردگی مستعد می‌کند و سبب افزایش احساس تنهایی در آن‌ها می‌شود. شواهد نشان می‌دهد احساس تنهایی، پدیده‌ای فراگیر است و ۲۵ تا ۴۵ درصد کل جمعیت بیش از ۶۵ سال، آن را بر حسب سن و جنس تجربه می‌کنند. هسته اصلی بیشتر اختلال‌های عاطفی، احساس انزوا و تنهایی است؛ زیرا ما موجوداتی اجتماعی هستیم و به پشتیبانی، آرامش و اطمینان خاطری که در همکاری‌های گروهی یا از جانب دیگران فراهم می‌شود، نیاز داریم؛ بنابراین از میان مسائل سالمندان، احساس تنهایی آن‌ها نیاز به توجه خاص دارد و عدم پذیرش از سوی دیگران و انزوای اجتماعی، از علل مهم بیماری‌های روانی در سنین سالمندی به شمار می‌روند (Hojjati, Khokhaki, Sanago, 2012). همزمان با آغاز روند سالمندی، افراد به تدریج برخی از کارکردهای فیزیولوژیک، روانی و اجتماعی خود را از دست می‌دهند (Hekmatipour, Hojjati, 2016). اختلالات روان‌شناختی در سالمندان به دلیل محرومیت‌های مختلف اجتماعی، بی کیفیت بودن زندگی، اختلالات شناختی، ناتوانی و افزایش خطر اختلالات جسمی متداول است (Skoog, 2009)؛ اما به طور کلی مشارکت سالمندان در فعالیت‌های فراغتی ورزشی منجر به بهبود کیفیت زندگی آن‌ها می‌گردد و با ایجاد انگیزه و امید، سکون

ایجاد شده در دوران سالمندی را تعدیل می‌کند. یکی از عوامل مؤثر سلامتی انسان به‌ویژه در دوران سالمندی ورزش است (Mohammadi, Seyed Aalinejad, Ahmadi, 2019). به طور کلی ورزش در زندگی افراد رسوخ نموده و انسان‌ها درگیر آند، به علاوه با فعالیت‌های ورزشی، می‌توان آمادگی جسمانی و استاندارد زندگی افراد را بهبود داد (Mortezaeian, Mirzazadeh, Keshtidar, Talebpour, 2023). ورزش یکی از موضوعاتی است که بر زندگی سالمندان تأثیر می‌گذارد و نقش مهمی در سلامتی بدنی و روانی آن‌ها دارد (Hamdami, 2021). ناتوانی‌ها و ازکارافتادگی‌های شایع در دوران سالخوردگی، ناشی از مجموعه‌ای از عوامل مختلف است که از مهم‌ترین آن‌ها عدم فعالیت، کمی تحرک و استفاده نادرست از عضلات است. تمام این نکته‌ها برای یادآوری این واقعیت است که فقدان فعالیت بدنی (که یکی از پدیده‌های زندگی مدرن امروز است) باعث اتلاف و استفاده نکردن از نیروهای بالقوه‌ای می‌شود که برای حفظ تندرستی و آسایش در هر سالخورده وجود دارد (Rafi Bazrafshan, Hosseini, Rahgozar, Sadat Madah, 2017). از آنجا که ورزش بخش مهمی از زندگی مردم (بدون توجه به سن) و سیاست‌های دولت را در برمی‌گیرد، توجه به آن از اهمیت فراوانی برخوردار است (Shahvali Kohshouri, Bahrami, 2022). ورزش، سبب بهبود توانایی انعطاف‌پذیری و تحرک، بهبود عملکرد شناختی و بهبود سازگاری روانی و سازگاری عملکردی می‌شود که سهم به‌سزایی بر کیفیت زندگی سالمندان دارد و نیل به آن با سایر درمان‌ها امکان‌پذیر نیست (Kibansky, Droy 2002).

محمدی و همکاران (۱۴۰۱) در تحقیقی نشان دادند که خدمت‌رسانی ورزشی به سالمندان دارای چالش‌هایی از جمله چالش‌های فردی، اجتماعی، مبتنی بر برنامه/حاکمیت و محیطی است. چالش‌های فردی به انواع نارسایی‌ها و بیماری‌های جسمانی، انواع مشکلات روانی، ترس و احساس تنهایی اشاره دارد. چالش‌های اجتماعی، بیانگر نبود دانش ورزش گروهی و محرومیت‌های اجتماعی است. چالش‌های مبتنی بر برنامه/حاکمیت بر راهبردهای غیرکاربردی نهادها و چالش‌های محیطی بر غیر استاندارد بودن همه‌جانبه‌آماکن و کمبودها و نقص‌های محیط شهری تأکید داشتند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد در صورت نداشتن برنامه‌ریزی مناسب و بدکارکردی نظام سلامت، هزینه و خسارات زیادی در ابعاد مختلف به جامعه تحمیل می‌شود؛ زیرا افزایش جمعیت سالمند، بدون آمادگی، موجب ناتوانی در مراقبت‌های بهداشتی و درمانی، ناکارآمدی نظام سلامت و مشکلات اساسی اجتماعی-اقتصادی در کل جامعه می‌شود (Sarani, Aghayi, Saffari, Akbari Yazdi, 2018). ایران باید هرچه سریع‌تر با این واقعیت جدید سازگار شود و نظام سلامت باید برای برنامه‌ریزی و اجرای توانمند در رویارویی کارآمد با پدیده سالمندی آینده، از اکنون به شناخت بیشتر و بهتر این پدیده و تقویت خود بپردازد.

حسینی و همکاران (۲۰۱۸) عنوان کردند که انجام منظم فعالیت‌های بدنی، باعث بهبود عملکرد فیزیکی و کیفیت زندگی در میان افراد مسن دارای فعالیت ورزشی نسبت به افراد بدون فعالیت ورزشی می‌شود. علاوه بر این داهر^۱ و همکاران (۲۰۱۸) نیز عنوان کردند که افراد سالمند ورزش کرده نسبت به آن‌هایی که ورزش نمی‌کنند، کمتر به اورژانس‌های بیمارستانی مراجعه کرده، کمتر در بیمارستان بستری می‌شوند، طول مدت اقامت در بیمارستان کمتری دارند، آزمایشات فرعی کمتری انجام می‌دهند و پس از جراحی سریع‌تر بهبود یافته و به‌طور کلی کیفیت زندگی بهتری دارند. مکپی^۲ و همکاران (۲۰۱۶) بیان کردند که در صورتی که شرکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی و تحرک بدنی، هزینه‌های درمانی کمتر، لذت بردن، تسهیل فعالیت‌های گروهی و افزایش کارایی را برای این قشر از جامعه به همراه خواهد داشت. فرانکو^۳ و همکاران (۲۰۱۵) به این نتیجه رسیدند که انجام فعالیت بدنی منظم می‌تواند نتایج مثبت

1 Daher
2 McPhee
3 Franco

فراوانی از جمله تأثیرات اجتماعی مثبت (تعاملات اجتماعی بیشتر با همسالان، اشتیاق اجتماعی بیشتر، وابستگی کمتر به دیگران و میل به یادگیری)، رفع محدودیت‌های فیزیکی و بهبود قابلیت‌های فردی (قدرت، تعادل، انعطاف‌پذیری، اعتماد به نفس، استقلال) و ارتقای انگیزه برای ادامه زندگی را به همراه داشته باشد. زاهدی (۲۰۱۶) نیز بیان کرد که بین عوامل اجتماعی، اقتصادی و سالمندی فعال رابطه وجود دارد. در ادامه حکمتی پور و همکاران (۲۰۱۶) به این نتیجه رسیدند که ورزش، سبب بهبود توان انعطاف‌پذیری و تحرک، بهبود عملکرد شناختی و بهبود سازگاری روانی و سازگاری عملکردی می‌شود که سهم به‌سزایی در کیفیت زندگی سالمندان دارد که نیل به آن با سایر درمان‌ها امکان‌پذیر نیست. نتایج تحقیق حکمتی پور و همکاران (۲۰۱۳) نشان داد که برنامه ورزشی منظم در کاهش افسردگی سالمندان اثرگذار است.

با توجه به مطالب مذکور و با توجه به اینکه در کشور ما همیشه به درمان پرداخته می‌شود و به ندرت به راه‌های پیشگیری که به مراتب هزینه‌های انسانی و مالی کمتری نیاز دارد می‌پردازند؛ مطالعه اثر فعالیت بدنی روی سالمندان از اهمیت بسیاری برخوردار است. علاوه بر این، ضرورت انجام این مطالعه را گذار جمعیتی و آماده نبودن جامعه برای روبه‌رو شدن با افزایش ناگهانی جمعیت سالمند که مربوط به ویژگی‌های خاص انتقال جمعیتی در ایران است تعیین می‌کند. در کنار تمام مسائل بالا به نظر می‌رسد تغییرات ناشی از گذار جمعیتی در ایران سبب گردیده است تا ساختارهای جدید اجتماعی در برآورده کردن نیازها و احتیاجات سالمندان ناتوان بمانند. سالخورده‌گی جمعیت ایران و پرداختن به مسأله سالمندان از جمله ورزش، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. البته پژوهش‌های موجود در بررسی‌های سالمندان به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای بر اساس ویژگی‌های کمی در چارچوب مباحثی از قبیل سلامت سبک و کیفیت زندگی، گفتمان پیامدهای اجتماعی و جمعیتی سالمندی و مطالعات نسلی منحصر شده‌اند؛ با این حال، مطالعات اندکی به‌طور همزمان در تمام سطوح اکولوژیکی، درک فعالیت بدنی سالمندان را مورد بررسی قرار داده‌اند تا سهم عوامل اجتماعی را بیشتر و بهتر از همبستگی‌های فردی، جمعیتی و روانی نشان دهند؛ از این رو مسأله پژوهش حاضر با توجه به شرایط خاصی که در سالمندان وجود دارد، مطالعه تحلیلی آثار اجتماعی و انگیزشی ورزشی در سالمندان است.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر، پژوهشی کاربردی است که برای پاسخگویی به سؤال تحقیق و استخراج گویه‌های اصلی، از روش تحقیق کیفی استفاده کرده است. روش مورد استفاده در این پژوهش تئوری داده بنیاد است و از شیوه نوخاسته که به گلیر (۱۹۹۲) نسبت داده شده، استفاده شد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه استادان علوم ورزشی، جامعه‌شناسی (به دلیل آگاهی از مسائل اجتماعی سالمندان)، روانشناسی (به دلیل اطلاعات ایشان از مسائل روانی سالمندان)، مدیران شهرداری‌ها (به دلیل ارائه خدمات ورزشی بیشتر به سالمندان و آگاهی از نیازمندی‌های عمومی ورزش سالمندان) و پژوهشگرانی که دارای حداقل دو مقاله علمی-پژوهشی در زمینه تحقیق بودند تشکیل می‌دادند. از آنجا که هدف نمونه‌گیری کیفی اشباع اطلاعات است؛ در پژوهش حاضر از روش نمونه‌گیری نظری ترکیبی به صورت غیر احتمالی هدف‌دار تا رسیدن به اشباع نظری استفاده شد. گستره، تعداد و تنوع افراد مصاحبه شده به تفکیک جایگاه و موقعیت شغلی و اجتماعی در جدول ۱ آمده است:

جدول ۱. گستره، تعداد و تنوع افراد مصاحبه شده به تفکیک جایگاه و موقعیت شغلی و اجتماعی

تعداد افراد	تعداد مصاحبه	افراد نمونه
۹	۷	استادان مدیریت ورزشی
۲	۲	استادان جامعه‌شناسی
۳	۲	استادان روانشناسی
۲	۲	مدیران شهرداری‌ها
۲	۲	پژوهشگران حوزه تربیت بدنی
۱۸	۱۵	مجموع

در این پژوهش برای تعیین روایی از مقبولیت، قابلیت انتقال و قابلیت تأییدپذیری استفاده گردید. برای حصول مقبولیت در پژوهش حاضر محقق سعی کرد افراد نمونه را از طیف مختلفی از کارشناسان انتخاب کند (منابع متعدد). علاوه بر این محقق از یک دانشجوی دکتری و سه خبره آشنا به روش کیفی و گراند تئوری در این راستا بهره برد (تحلیلگران متعدد) و همچنین از دو روش کتابخانه‌ای و مصاحبه نیمه ساختاریافته برای انجام این تحقیق استفاده گردید. مصاحبه‌ها به صورت حضوری و مجازی انجام شد؛ میانگین هر مصاحبه بین ۴۰ تا ۵۰ دقیقه و مصاحبه‌ها به صورت نیمه ساختاریافته بود و سؤالات و گویه‌هایی از قبل استخراج شده بود تا در فرایند مصاحبه‌ها در صورت اشاره نکردن مصاحبه‌شوندگان، سعی شود به آنها بازخورد داده شود. در پژوهش حاضر با مرور متعدد مصاحبه‌ها و استخراج حداکثری و غیرتکراری مطالب، سعی در انتخاب کدها شد. همچنین سعی شد با توجه به تخصص و جایگاه سازمانی هر یک از مصاحبه‌شوندگان و در نظر گرفتن این موضوع در انتخاب آن‌ها، احتمال انتقال مفاهیم به سایر محیط‌ها افزایش داده شود (قابلیت انتقال). علاوه بر این، محقق تمام روند پژوهش را مکتوب و مصاحبه‌های اجازه‌دار را با دستگاه ضبط صدا حفظ و نکات مهم مکتوب شد (قابلیت تأییدپذیری). همچنین برای محاسبه پایایی مصاحبه‌ها، با استفاده از روش توافق درون موضوعی دو کدگذار (ارزیاب)، از یک دانشجوی مقطع دکتری مدیریت ورزشی درخواست شد تا به‌عنوان همکار پژوهش (کدگذار) مشارکت کند. آموزش‌ها و فن‌های لازم برای کدگذاری مصاحبه‌ها به او انتقال داده شد. سپس پژوهشگر به همراه این همکار پژوهش، سه مصاحبه را کدگذاری و درصد توافق درون موضوعی را با استفاده از فرمول زیر محاسبه نمود:

$$100\% * \frac{2 * \text{تعداد توافقات}}{\text{تعداد کل کدها}} = \text{درصد پایایی}$$

جدول ۲. تعداد کل کدها

ردیف	عنوان مصاحبه	تعداد کل کدها	تعداد توافقات	تعداد عدم توافقات	پایایی باز آزمون (درصد)
۱	A	۱۲	۵	۲	۸۳٪
۲	B	۱۳	۴	۲	۶۱٪
۳	C	۱۷	۶	۴	۷۰٪
۴	کل	۴۲	۱۸	۸	۸۵٪

همانگونه که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود تعداد کل کدها برابر ۴۲ کد، تعداد کل توافقات بین کدها، برابر ۱۸ و تعداد کل عدم توافقات برابر ۸ است. پایایی باز آزمون مصاحبه‌های این پژوهش ۸۵ درصد است و با توجه به اینکه میزان پایایی بیشتر از ۶۰ درصد است؛ می‌توان گفت میزان پایایی تحلیل مصاحبه‌کنونی مناسب و مورد تأیید است. در این پژوهش از الگوی کدگذاری پارادایم، برای تحلیل داده‌های حاصل از گراند تئوری در قالب فرآیند کدگذاری سیستماتیک شامل سه مرحله باز، محوری و انتخابی استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های توصیفی پژوهش در جدول ۳ گزارش داده شد. در ادامه آثار اجتماعی ورزش سالمندی در ایران ارائه می‌گردد:

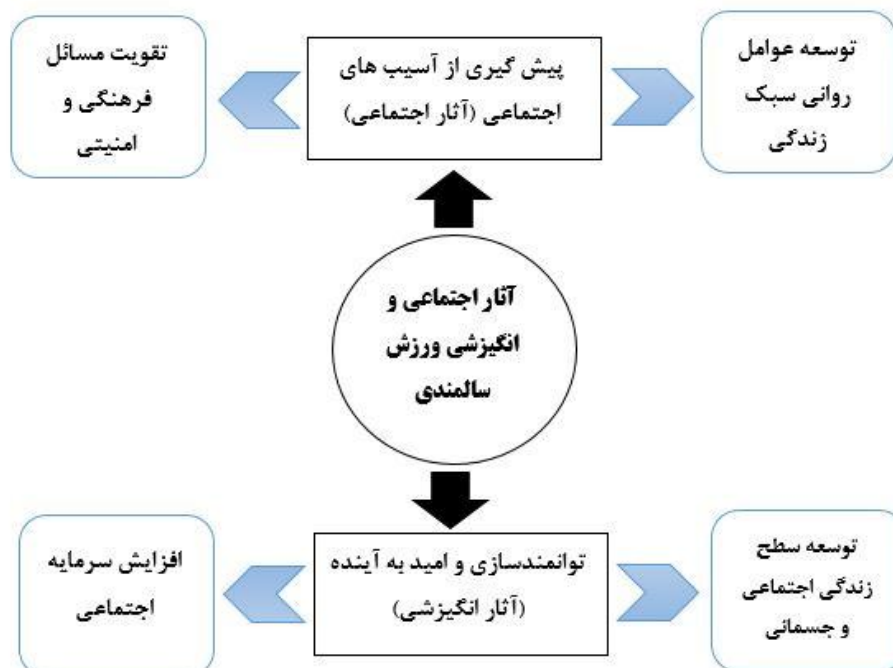
جدول ۳. توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه تحقیق

متغیر	ویژگی	فراوانی
جنسیت	مرد	۱۲
	زن	۳
	مجموع	۱۵
سن	۳۵-۴۵ سال	۵
	۴۶-۵۵ سال	۴
	۵۶-۶۵ سال	۳
	بیشتر از ۶۵ سال	۳
	مجموع	۱۵
سابقه کاری	۵-۱۰ سال	۱
	۱۱-۱۵ سال	۳
	۱۶-۲۰ سال	۵
	۲۱-۲۵ سال	۲
	بیشتر از ۲۵ سال	۴
	مجموع	۱۵
تحصیلات	لیسانس (کارشناسی)	۱
	فوق لیسانس (کارشناسی ارشد)	۲
	دکتری	۱۲
	مجموع	۱۵
رشته تحصیلی	تربیت بدنی	۹
	غیر تربیت بدنی	۶
	مجموع	۱۵

جدول ۴. آثار اجتماعی و انگیزشی ورزش سالمندی در ایران

ردیف	نشانه‌ها	مفاهیم	مقوله‌ها
۱	بهبود سازگاری‌های روانی سالمندان	توسعه عوامل روانی سبک زندگی	پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی (آثار اجتماعی)
۲	بهبود سلامت روانی سالمندان		
۳	کاهش افسردگی سالمندان		
۴	کاهش انزوای سالمندان		
۵	ارتقای سطح شادکامی سالمندان		
۶	وابستگی کمتر سالمند به دیگران		
۷	کاهش مصرف مواد مخدر توسط سالمندان		
۸	بهبود وضعیت خلقی سالمندان		
۹	کاهش تضادها و تنش‌های فکری سالمندان		
۱۰	بهبود خودپنداره و آگاهی در شرایط غیرمعمول و پرفشار		
۱۱	کاهش میزان جرم و جنایت سالمندان	تقویت مسائل فرهنگی و امنیتی	
۱۲	بهبود توجه سالمند به مسائل محیط زیستی از طریق شاخص‌های توسعه پایدار ورزشی		
۱۳	تقویت دوستی بین فرهنگ‌های مختلف ایرانی به دلیل ارتباطات بیشتر سالمندان با یکدیگر در محیط ورزشی		
۱۴	افزایش رضایتمندی از اوقات فراغت سالمندان	توسعه سطح زندگی اجتماعی و جسمانی	توانمندسازی و امید به آینده (آثار انگیزشی)
۱۵	افزایش امید به زندگی سالمندان		
۱۶	بهبود سازگاری‌های اجتماعی سالمندان		
۱۷	افزایش لذت بردن از زندگی سالمندان		
۱۸	افزایش اعتماد به نفس سالمندان		
۱۹	افزایش امید به زندگی نزدیکان سالمندان		
۲۰	ارتقای بهزیستی سالمندان		
۲۱	افزایش امید به زندگی همه اقشار جامعه		
۲۲	ارتقای سطح شادکامی همه اقشار جامعه		
۲۳	تحکیم روابط خانوادگی سالمندان		
۲۴	افزایش روحیه همدلی بین سالمندان		
۲۵	تسهیل فعالیت‌های گروهی سالمندان	افزایش سرمایه اجتماعی	
۲۶	میل به یادگیری بیشتر در سالمندان با توجه به افزودن مهارت‌های سالمندان		
۲۷	بهبود مشارکت‌های اجتماعی سالمندان		
۲۸	کاهش مسائل روانی خانواده‌های دارای سالمند		
۲۹			
۳۰	تحکیم روابط و پیوندهای اجتماعی سالمندان		
۳۱	بهبود فرآیندهای جامعه‌پذیری سالمندان		
۳۲	کسب مهارت‌های اجتماعی بیشتر سالمندان		

مدل نهایی تحقیق در شکل ۱ ترسیم شد.



شکل ۱. مدل نهایی برخواسته از تحقیق

بحث و نتیجه‌گیری

امروز پدیده سالمندی با همه ابعاد روانی و اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی از جمله مسائل جدی و چالش‌زا برای خانواده‌ها و کشورهاست؛ از این رو هدف پژوهش حاضر مطالعه تحلیلی آثار اجتماعی و انگیزشی ورزش سالمندی در ایران بود. یافته‌های مربوط به آثار اجتماعی نیز متشکل از دو مفهوم پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و توانمندسازی و امید به آینده است. مقوله پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی از دو مفهوم توسعه عوامل روانی سبک زندگی سالم و تقویت مسائل فرهنگی و امنیتی ملی شکل گرفته و مفهوم توسعه عوامل روانی سبک زندگی سالم از ۱۰ نشانه و تقویت مسائل فرهنگی و امنیتی ملی از ۳ نشانه تشکیل شده است. مقوله توسعه توانمندسازی و امید به آینده نیز از دو مفهوم ارتقای سطح زندگی اجتماعی و افزایش سرمایه اجتماعی شکل گرفت که مفهوم اول از ۱۰ نشانه و مفهوم دوم از ۸ نشانه شکل گرفت. عامل اجتماعی از جمله مواردی است که در تحقیقات مختلف ورزش سالمندان به آن پرداخته شده است. مقوله پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دارای دو مفهوم توسعه عوامل روانی سبک زندگی سالم و تقویت مسائل فرهنگی و امنیتی است. مفهوم عوامل روانی سبک زندگی سالم به زعم لی^۱ و همکاران (۲۰۱۸) اشاره به سبکی از زندگی دارد که فرد در آن از رفتارهای پرخطر و ناهنجار پرهیز می‌کند و تلاش‌ها و فعالیت‌های زندگی روزمره وی به نحوی است که در راستای کسب تندرستی و شادکامی باشد. نتایج تحقیق احمدی و همکاران (۲۰۱۷) بر روی دو گروه از زنان سالمند فعال و غیرفعال نشان داد، زنان سالمندی که در فعالیت‌های بدنی و ورزشی مشارکت و حضور پیوسته دارند، بیشتر از گروه غیرفعال، در فعالیت‌های اجتماعی مشارکت دارند و تعاملات اجتماعی آن‌ها در وضعیت مطلوب‌تری نسبت به سالمندان غیرفعال است؛ به همین دلیل از وضعیت روانی بهتری برخوردارند. از طرف دیگر، ورزش موجب

1 Lee

ارتقای خودپنداره مثبت و افزایش عزت نفس سالمندان می‌شود. میدلتون^۱ و همکاران (۲۰۱۸) در این باره معتقدند سالمندی فعال، موجب حفظ قوای جسمانی می‌شود و این گروه کمتر برای انجام امور روزمره خود به دیگران نیاز دارند که تأثیر مثبتی بر خودپنداره و عزت نفس آنان دارد. یکی دیگر از مشکلات روانی مربوط به سالمندی، مسائل مربوط به سوء مصرف مواد مخدر و استعمال دخانیات است. کارسو^۲ (۲۰۱۱) در این باره معتقد است که مصرف مواد مخدر و استعمال دخانیات، همواره با پیامدهای منفی جسمی و روانی همراه است و گرایش به ورزش، موجب کاهش گرایش به اینگونه رفتارهاست. علاوه بر این همانگونه که پیش‌تر نیز ذکر شد ابتلا به افسردگی، موجب بروز رفتارهای پرخطر در سالمندان می‌شود که سوء مصرف مواد مخدر، از جمله این رفتارهای غلط است. اینگونه رفتارها نه تنها برای سلامتی سالمندان مضر است بلکه می‌تواند موجب بروز بسیاری ناهنجاری‌های رفتاری در اقشار جوان‌تر شود؛ از این‌رو اهتمام و مشارکت در فعالیت‌های بدنی و ورزش، نه تنها برای سالمندان و زندگی اجتماعی آنان بلکه برای اقشار جوان‌تر و نزدیک به آنان نیز پیامدهای مثبت بسیاری می‌تواند داشته باشد. مفهوم تقویت مسائل فرهنگی و امنیتی نیز از جمله موارد مهمی است که شاید کمتر به آن توجه شده است. سالمندان در بسیاری از جوامع نشان‌دهنده سبک زندگی و فرهنگ حاکم بر آن جامعه‌اند. توجه به مسئله سالمندی و کهولت در بسیاری از کشورهای پیشرفته به‌عنوان یکی از شاخص‌های رشد قلمداد می‌شود که اصولاً از آن با عنوان امید به زندگی یاد می‌شود؛ از این‌رو می‌توان نتیجه گرفت که در جوامع پیشرفته، سالمندان با وجود افزایش سن و کم شدن میزان کارایی، منزلت و شأن اجتماعی برابری با دیگران دارند. هرچند باید توجه داشت که سالمندان در کشورهای پیشرفته جهان، تمایل بیشتری به سبک زندگی سالم دارند و از استقلال بیشتری نسبت به کشورهای در حال توسعه یا عقب‌مانده برخوردارند که این عامل، به بهبود بسیاری از جنبه‌های فرهنگی کمک می‌کند.

ارتقای سطح زندگی اجتماعی و افزایش سرمایه اجتماعی نیز دو مفهوم نزدیک به یکدیگرند که به توسعه و توانمندسازی زندگی اجتماعی سالمندان کمک می‌کند. ارتقای سطح زندگی اجتماعی اصولاً در برگیرنده مواردی است که به بهبود مهارت‌های فردی و روانی سالمند کمک می‌کند که می‌توان به افزایش رضایتمندی از اوقات فراغت، افزایش امید به زندگی، بهبود سازگاری‌های اجتماعی، افزایش لذت بردن از زندگی سالمندی، افزایش اعتماد به نفس و ارتقای بهزیستی اشاره کرد. نتیجه ارتقای سطح زندگی اجتماعی سالمندان را می‌توان در افزایش سرمایه اجتماعی مشاهده کرد. تسهیل فعالیت‌های گروهی سالمندان، میل به یادگیری بیشتر، بهبود مشارکت‌های اجتماعی سالمندان، کاهش مسائل روانی خانواده‌های دارای سالمند، توسعه روحیه همدلی بین سالمندان، تحکیم روابط و پیوندهای اجتماعی سالمندان، بهبود فرایندهای جامعه‌پذیری سالمندان و کسب مهارت‌های اجتماعی از جمله مواردی‌اند که در زندگی سالمندان فعال، بیشتر به چشم می‌خورد و ورزش به عنوان میانجی، تسهیل‌کننده این عوامل است. فرانکو^۳ و همکاران (۲۰۱۵) درباره تأثیر ورزش بر بهبود زندگی اجتماعی سالمندان معتقدند، ورزش، سالمندان را به تعاملات اجتماعی وادار می‌کند که به بهبود و حفظ ظرفیت‌های فردی سالمندان کمک می‌کند که نتیجه آن، سازگاری بهتر سالمندان با شرایط مختلف زندگی است و در نهایت این موضوع، به ظهور آثار مثبت اجتماعی ورزش در سالمندان می‌انجامد. به طور کلی یکی از مسائل مهمی که در زمینه ورزش سالمندان وجود دارد، نبود تحقیقات تجربی کافی درباره کاربرد این موضوع در سطح کشور است؛ بنابراین مسئولان مربوط باید با به کارگیری مدلی مناسب، به صورت گسترده در سطح

1 Middleton

2 Caruso

3 Franco

کشور، زمینه حضور سالمندان در فعالیتهای ورزشی را فراهم نمایند. در ادامه پیشنهادهای کاربردی برای بهبود آثار اجتماعی ورزش سالمندان مطرح می‌شود:

۱. شناساندن اثرات اجتماعی ورزش سالمندی از رسانه‌های جمعی و اجتماعی به عموم جامعه و به‌خصوص

سالمندان

تمام جوامع به عنوان بخشی از برنامه‌های توسعه سرمایه اجتماعی خود باید به کمک رسانه، آموزش‌های لازم را در سطح عموم اشاعه دهند. شبکه ورزش به عنوان شبکه تخصصی ورزش می‌تواند اطلاعات مناسبی را درباره ورزش سالمندی به جامعه منتقل کند. شاید برنامه‌هایی درباره ورزش سالمندان از طریق رسانه در اختیار عموم قرار گیرد؛ اما بنا به تحقیق سارانی و همکاران (۱۳۹۶) هنوز شیوه‌های اطلاع‌رسانی در این باره مناسب نیست.

۲. برگزاری کلاس‌های آموزشی برای کارمندان ادارات در سال‌های آخر خدمت برای شناساندن اثرات اجتماعی

ورزش سالمندی و ترغیب آن‌ها به ورزش

یکی از معضلات امروز بسیاری از سازمان‌ها آسیب‌ها و مسائل مربوط به سلامتی کارکنان در دوران بازنشستگی است. بسیاری از کارمندان به علت سبک زندگی ساکن و پشت میز نشینی کمتر به سلامت جسمانی خود توجه می‌کنند؛ از این رو ضروری است تا تمام سازمان‌ها برنامه‌های مدونی برای کارمندان خود طراحی نمایند و آنان را با مفهوم سبک زندگی سالم و سالمندی فعال آشنا نمایند.

۳. برگزاری سمینارهای مرتبط با ورزش سالمندی در خانه سالمندان و شفاف‌سازی درباره اثرات اجتماعی ورزش

برگزاری سمینارها از چندین جنبه حائز اهمیت است؛ سالمندان می‌توانند در این مکان‌ها با افسار هم سن و سال خویش از نزدیک دیدار و تعامل کنند. این مسأله به خروج سالمندان از انزوای کمی کمک بسیاری می‌کند. اسکندری (۱۳۹۶) در تحقیق خود روی موانع ورزش سالمندی، نبود مخاطب هم‌سن و همراه را یکی از موانع مشارکت سالمندان در فعالیتهای ورزشی دانست. علاوه بر این بسیاری از مطالب آموزنده و ضروری در این کارگاه‌ها قابل انتقالند. از طرف دیگر حضور خانواده‌های سالمندان در این سمینارها نیز می‌تواند کمک شایانی چه از نظر علمی و چه از نظر روحی به این گروه بکند.

۴. گنجاندن واحد درسی در زمینه ورزش سالمندی با تأکید بر جنبه‌های اجتماعی منتج از آن در واحدهای

دانشگاهی در رشته‌های مرتبط همچون روانشناسی و تربیت بدنی

مسلماً در پرورش نسل متخصص باید نیازهای روز گنجانده شود. ضروری است تا دانشجویانی که در رشته‌های مرتبط با ورزش سالمندی‌اند با جزئیات و اهمیت برنامه‌های ورزش سالمندی آشنایی کامل یابند. با توجه به آمارهای مربوط به افزایش توده سالمند در ایران، بسیاری از دانشجویان می‌توانند در زمینه ورزش سالمندی به کارآفرینی بپردازند. فرودی (۱۳۹۶) در این باره به بررسی فرصت‌های کارآفرینی مربوط به ورزش سالمندی پرداخت و فرصت‌های شغلی بسیاری را در این باره شناسایی و معرفی کرد.

۵. استفاده از کارشناسان تربیت بدنی و روانشناسی در خانه‌های سالمندان برای استفاده هرچه بیشتر از جنبه‌های

انگیزشی ورزش

امروزه تمام علوم به صورت تخصصی پیگیری می‌شوند؛ تخصصی شدن با پرداختن به جزئیات بیشتر و تفکیک رشته‌های علمی همراه است؛ اما در سطح کاربردی علوم مختلف برای حل مسأله باید با یکدیگر تلفیق شوند تا یک مسأله به درستی حل شود. سارانی و همکاران (۱۳۹۶) در این باره معتقدند شناسایی عوامل انگیزشی مناسب برای

حضور سالمندان در ورزش، یکی از عوامل کلیدی است که باید به آن توجه ویژه شود؛ از این رو همکاری کارشناسان روانشناسی و تربیت بدنی می‌تواند به کسب نتایج بهتر درباره ورزش سالمندی منجر شود.

۶. تأکید بر ورزش‌های بومی و محلی برای آشنایی سالمندان با فرهنگ‌های مختلف ایرانی و انگیزه دادن بیشتر سالمندان به ورزش

هر جامعه فرهنگ و سبک زندگی خاص خود را دارد؛ یکی از مسائل روانی مربوط به ورزش سالمندی، ایجاد انگیزه با شناسایی سیستم فکری و علائق مخاطب است. ایجاد حس نوستالژی یا دلتنگی، یکی از عواملی است که به ایجاد انگیزه در سالمندان کمک می‌کند؛ از این رو طبیعی است که بازی‌های بومی و قدیمی، تداعی‌گر برخی خاطرات مربوط به دوران فعالیت و جوانی سالمندان باشد و بتوان با آن در این گروه انگیزه ایجاد کرد.

تقدیر و تشکر

نویسندگان مقاله از همه افرادی که در اجرای این تحقیق با آنها همکاری داشته‌اند، سپاسگزاری می‌نمایند.

منابع

- Ahmadi, M., Nodehi, M., Esmaili, M., & Sadrolahi, A. (2017). Comparing the quality of life of active and inactive elderly women with emphasis on physical activities, *Journal of Geriatrics*, 12(3), 274-262. (Persian)
- Barahmand, R., Safania, A., Bagherian Farahabadi, M., & Honary, H. (2021). Identifying and prioritizing effective factors in the development of games and sports for the elderly. *Journal of Gerontology*, 6(3). (Persian)
- Biscaia, R., Correia, A., Ross, S., & Rosado, A. (2014). Sponsorship effectiveness in professional sport: An examination of recall and recognition among Football fans. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 16(1), 2-18.
- Caruso, R. (2011). Crime and sport participation: Evidence from Italian regions over the period 1997–2003. *The Journal of Socio-Economics*, 40(5), 455-63.
- Cull, N.J. (2009). Public diplomacy: Lessons from the past. *CPD Perspectives on Public Diplomacy*, 2(19).
- Daher, S.S., Nogueira, M.P., Ferreira, M., Tedeschi, M.R.M., Martinez, L.R.C., & Shirassu, M.M. (2018). Physical activity program for elderly and economy for the health system. *Acta Ortopedica Brasileira*, 26(4), 271-4.
- Dehghan, A. (2012). The Way of Spending Free Time of The Elderly in Yazd City with an Emphasis on The Role of Physical Education and Sports. master's thesis, Urmia University. (Persian)
- Eskandari Mehrabadi, Z. (2017). Identification of Barriers to Participation in Public Sports Among Elderly Women in Arak City. Master's thesis, Payam Noor University, Tehran province. (Persian)
- Falah Tafti, M. (2016). How to Spend Free Time of The Elderly in Taft City, Emphasizing the Role of Sports Activities. Master's thesis, Islamic Azad University, Taft branch. (Persian)
- Foroudi, S. (2017). Identifying Social Entrepreneurship Opportunities with The Aim of Increasing Social Vitality (Case Study: Elderly Living in A Nursing Home in Isfahan City). master's thesis, Isfahan University of Arts. (Persian)
- Franco, M.R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P.H., Pinto, R.Z., & et al. (2015). Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *British Journal of Sports Medicine*, 49(19), 68-76.
- Gallahue, D.L., Ozmun, J.C., & Goodway, J. (2006). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults: Boston.
- Hamdami, S., Drodian, A., Sadat Moshir Estekhara, Z., & Rezaian Qiyebashi, A. (2021). *Sports Management Studies*, 64. (Persian)
- Hansen, F., & Scotwin, L. (1995). An experimental enquiry into sponsoring: What effects can be measured?. *Marketing and Research Today*, 23(3).
- Hekmatipour, N., & Hojjati, H. (2016). Investigating the effect of exercise on the mental health of the elderly. *Holistic Nursing and Midwifery*, 82, 36-42. (Persian)
- Hekmatipour, N., Hojjati, H., Sharifnia, H., Akhondzadeh, G., Nikjo, A., & Mir Abolhosni, M. (2013). Investigating the effect of regular exercise on the level of depression in the elderly. *Health Education and Health Promotion*, 3, 32-23. (Persian)

- Hekmatipour, N., Taheri, N., Hojjati, H., & Rabiei, S. (2015). The relationship between social support and the quality of life of the elderly with disease. *Zabol Nursing Quarterly*, 3(1), 50-42. (Persian)
- Hojjati, H., Khokhaki, G., & Sanago, A. (2012). The relationship between loneliness and life satisfaction of the elderly in Gorgan and Gonbad cities. *Journal of Research Development in Nursing and Midwifery*, 9(1), 61-68. (Persian)
- Hosseini, F., & Hosseinzadeh, R. (2011). The effect of physical activity on the physical and mental health of elderly men. *Journal of Health and Care*, 13(2), 25-20. (Persian)
- Hosseini, J., Moradbiglou, K., & Haratian, A. (2021). Identifying the factors affecting the exercise of the elderly. *The Second International Conference on Modern Studies of Management, Psychology and Humanities in the 21st Century*, Tehran. (Persian)
- Jafari, A., & Behbodi, M. (2016). The effectiveness of aerobic exercises in reducing loneliness and increasing the level of happiness in the elderly. *Psychopathy Journal*, 5(5), 9-16. (Persian)
- Karimi Torghabeh, E., Ehsani, M., Koozeshian, H., & Mehrabi, Y. (2011). Effect of 16 weeks walking with different dosages on psychosocial function related quality of life among 60 to 75 years old men. *Iranian Journal of Ageing*, 5(4). (Persian)
- Khezri, A., Arab Ameri, E., Hemayat Talab, R., & Ebrahimi, R. (2014). The effect of exercise and physical activity on reaction time and response of the elderly. *Salamand Journal*, 9(2), 113-106. (Persian)
- Kibansky, R., & Droy, Y. (2002). Physical Activity for the Elderly. *Cardiac Prevention and Rehabilitation Institute*, 141(7), 646-650.
- Lee, H.Y., Yu, C.P., Wu, C.D., & Pan, W.C. (2018). The effect of leisure activity diversity and exercise time on the prevention of depression in the middle-aged and elderly residents of Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 654.
- Manaf, H. (2013). Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals. *Singapore Medical Journal*, 54(10), 581-596.
- McPhee, J.S., French, D.P., Jackson, D., Nazroo, J., Pendleton, N., & Degens, H. (2016). Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. *Biogerontology*, 17(3), 567-580.
- Middleton, L.E., Ventura, M.I., Santos-Modesitt, W., Poelke, G., Yaffe, K., & Barnes, D.E. (2018). The mental activity and exercise (MAX) trial: Effects on physical function and quality of life among older adults with cognitive complaints. *Contemporary Clinical Trials*, 64, 161-166.
- Mohammadi, A., Seyed Aalinejad, A., & Ahmadi, S. (2019). Model for identifying factors affecting the increase in exercise participation of the elderly. *Iranian Journal of Nursing Research*, 15(5). (Persian)
- Mortezaeian, M., Mirzazadeh, Z., Keshtidar, M., & Talebpour, M. (2023). Present a model of sports talent management of Iranian students based on grounded theory. *Journal of Strategic Sociological Studies in Sport*, 2(4), 389-400. (Persian)
- O'Reilly, N., Nadeau, J., Séguin, B., & Harrison, M. (2007). In-stadium sponsorship evaluation of a mega-sponsor: The 2004 Grey Cup. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 8(2), 64-83.
- Rafi Bazrafshan, M., Hosseini, M., Rahgozar, M., & Sadat Madah, B. (2017). The effect of exercise on the quality of life of elderly women who are members of the daily center of Jahandidegan in Shiraz city (year 2017). *Almand Magazine*, 2(1), 196-204. (Persian)
- Rivera-Torres, S., Fahey, T.D., & Rivera, M.A. (2019). Adherence to exercise programs in older adults: informative report. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 5(2).
- Sadeghlu, R. (2009). Population and development in Iran: Dimensions and challenges. *Tehran: National Population Studies & Comprehensive Management Institute*. (Persian)
- Sarani, H., Aghaei, N., Safari, M., Akbari Yazdi, H. (2018). Factors affecting the participation of Iranian elderly in sports activities from the perspective of experts: A qualitative study. *Health Education and Health Promotion*, 6(2), 158-147. (Persian)
- Shahvali Kohshouri, J., & Bahrami. (2022). Designing a conscious prediction system based on future literacy: Social constraints in sport for all. *Journal of Strategic Sociological Studies in Sport*, 2(1), 25-33. (Persian)
- Skoog, I. (2011). Psychiatric disorders in the elderly. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(7), 387-979.
- World Health Organization. (2011). *Global Health and Ageing*. Geneva: World Health Organization.
- Yung, E.H., Conejos, S., & Chan, E.H. (2016). Social needs of the elderly and active aging in public open spaces in urban renewal. *Cities*, 52, 114-22.
- Zahedi Asl, M. (2016). *Social and Economic Factors Related to Active Aging*. master's thesis, Allameh Tabatabai University. (Persian)