

Socio-Cultural Barriers to Elderly Sports and the Imperatives for Changing Sedentary Lifestyles

Mohammad Amraei¹, Akbar Talebpour^{2*}, Bahram Ghadimi³

1. PhD Candidate in Sociology of Sport, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran; amraei.mohammad@gmail.com
2. Associate Professor, Department of Social Sciences, Faculty of Social Sciences and Economics, Alzahra University, Tehran, Iran (**Corresponding Author**); a.talebpour@alzahra.ac.ir
3. Associate Professor, Department of Sociology of Sport, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran; ghadimi.bahram@srbiu.ac.ir

Original Article

Abstract

Background and Aim: The growing elderly population and the need to maintain a healthy lifestyle in old age have highlighted the importance of exercise during this period. Numerous studies have shown that regular exercise in older adults not only enhances health but also effectively prevents physical injuries. However, sports participation among this age group faces various socio-cultural challenges that need to be addressed. This study aimed to explore socio-cultural barriers to elderly sports.

Data and method: This research was conducted as a qualitative study using a Grounded Theory approach. The participants included 30 experts in the field of elderly sports, selected through theoretical sampling with a purposive (judgmental) method. Semi-structured interviews were carried out until reaching theoretical saturation.

Findings: Social barriers to elderly sports were identified in 11 categories: perceiving the elderly as incapable and dependent, insufficient knowledge and incorrect sports awareness, poor family support, gender stereotypes, age discrimination, unbalanced urban infrastructure, role overload, alternative (non-sport) forms of leisure, fear of disease and injury, the decline of sports-promoting culture in the family, and decreasing life expectancy. Cultural barriers included seven categories: dominance of sedentary culture, development of a non-participatory culture, conflicts between social customs and elderly sports, lack of popular and appealing models for elderly sports, shifting life priorities and diminishing importance of sports, limited knowledge of sports and their benefits, and negative attitudes toward sports and social engagement.

Conclusion: Stereotypes have marginalized physical activity and vitality among the elderly in Iranian society. It is crucial to break the prevailing negative attitudes toward sports in old age. To achieve this, the socio-cultural barriers that simultaneously hinder elderly participation in sports must be identified and removed.

Keywords: Aging, Grounded Theory, Sociocultural barriers, Disease, Sport.

Key Message: The increasing elderly population, combined with the emphasis on healthy aging, highlights the need for ongoing sports participation in older adults. Identifying these barriers can form the basis for social policymaking aimed at encouraging participation and improving public health among the elderly.

Received: 14 April 2025

Accepted: 22 November 2025

Citation: Amraei, M., Talebpour, A., & Ghadimi, B. (2026), Socio-Cultural Barriers to Elderly Sports and the Imperatives for Changing Sedentary Lifestyles, *Journal of Social Continuity and Change*, 4(4), 695-722. <https://doi.org/10.22034/jscc.2025.23002.1253>



Extended Abstract

Introduction

As the world's population ages and the prevalence of chronic diseases increases within this age group, the significance of physical activity as a preventive and risk-reducing factor has become more evident than ever. Regular physical activity is essential for healthy aging and plays a pivotal role in preventing a substantial portion of the chronic conditions faced by older adults (Mora & Valencia, 2018). Research by Andrieieva *et al.* (2019) has demonstrated that an increase in physical activity enhances health status and functional capabilities in daily life, while also slowing the aging process. Nugraha *et al.* (2022) have recognized that cycling significantly improves mental health and self-esteem among older adults. Consequently, exercise and physical activity are crucial components of a healthy lifestyle for the treatment and prevention of many inactivity-related diseases in the elderly.

Despite the recognized importance of exercise for older adults, their participation in sports and physical activities remains much lower than expected. Many older individuals exhibit decreased motivation to engage in regular physical activity due to various factors: lack of interest, chronic pain, fear of injury, insufficient knowledge about sports and their benefits (Landi *et al.*, 2010), as well as constraints such as limited time, energy, and skills (Brawley *et al.*, 2003). Additional barriers include a lack of family, friend, and community support, inadequate facilities, and resources (Tami *et al.*, 2012). Social factors such as family prejudices, insufficient family support, absence of a sports culture, and minimal social backing (Amini *et al.*, 2016), along with low levels of cultural capital (Ahmadi *et al.*, 2019), a passive lifestyle (Jorkesh & Nazari, 2018), and social deprivation (Mohammadi *et al.*, 2012) are also seen as obstacles to exercise among the elderly.

Methods and Data

This research utilized grounded theory, specifically employing the paradigmatic model developed by Strauss and Corbin, as a qualitative method aimed at uncovering the cultural and social obstacles to the development of sports for the elderly, along with their causes, contexts, intervening factors, strategies, and consequences. Grounded theory adopts an inductive approach (Talebpour & Beiranvand, 2022), moving from specific instances to broader generalizations. The primary objective of utilizing this method was to construct a model based on core data that sheds light on the barriers faced in elderly sports.

The study participants included experts in the field of elderly sports, comprising academic professionals, faculty members, researchers specializing in aging, and seasoned veterans in elderly sports. To delve deeper into the phenomenon under investigation, semi-structured

interviews were conducted with a purposive sample of 30 participants. Each interview lasted between 50 and 70 minutes, and with the consent of the interviewees, the discussions were recorded to facilitate accurate transcription and enhance subsequent coding and data analysis processes. The interviews continued until theoretical saturation was achieved. The data analysis, conducted using Maxqda12 software, involved generating concepts through the coding of categories and themes.

Findings

The social and cultural barriers hindering the participation of the elderly in sports are primarily shaped by various causal factors and prevailing conditions. Inefficient infrastructure and policies that limit access to sports facilities, alongside a societal culture that is often incompatible with elderly sports participation in Iran, emerge as critical determinants of these barriers. These findings align with the research conducted by Amiri *et al.* (2022) and Safari and Ghareh (2017), which highlight structural impediments to the advancement of elderly sports. Broadly, the landscape of social and cultural barriers can be understood through three contextual levels: micro, meso, and macro.

1. Micro Contexts: A significant number of elderly individuals encounter obstacles to engaging in sports activities due to health issues and physical limitations, while others may lack intrinsic motivation. Chronic illnesses such as diabetes, hypertension, and joint disorders are prevalent within this age group, often restricting their ability to exercise and resulting in increased social and familial pressure to forgo physical activity. Economic challenges, including the inability to afford membership fees for sports clubs, sports equipment, and participation in classes, exacerbate these issues, mirroring findings from Ghenta *et al.* (2022).

2. Meso Contexts: The limited availability and appeal of facilities designed for elderly sports are notably inadequate in encouraging participation among this age group. These findings resonate with Khan Mohammadi *et al.* (2022), who identify environmental barriers to physical activity, including insufficient resources for assessing active aging in Iran, difficulties in accessing sports venues, a lack of complementary sports facilities, high costs associated with participation in programs, fears related to outdoor activity, and the absence of secure environments for exercise.

3. Macro Contexts: Societal changes and transformations have left many elderly individuals unprepared for the transition into old age. The inability to adapt to the evolving lifestyle and associated needs—whether physical or mental—has consequently affected

their willingness and capacity for diverse forms of social participation. This aligns with the research of Khan Mohammadi *et al.* (2022), which highlights emotional deprivation as a challenge for elderly engagement in physical activity, as well as findings by Moran *et al.* (2016), which underscore the role of familial and social support as critical facilitators of participation in elderly sports.

Overall, addressing these multifaceted barriers is essential for promoting and enhancing the participation of the elderly in sports, ultimately contributing to their overall well-being.

Conclusion and Discussion

The barriers to sports participation among the elderly are shaped by the interplay of facilitating conditions and inhibiting conditions. To effectively remove socio-cultural obstacles to elderly sports participation, it is essential to implement strategies that encompass economic, cultural, and public action. Key economic strategies include promoting sports at home, offering discounts and subsidies for sports activities, and organizing programs in public spaces to eliminate the costs associated with private sports clubs.

Culturally, transforming traditional social attitudes and perceptions of aging, as well as enhancing awareness of the capabilities of the elderly, involves organizing educational meetings and workshops at the community level. Additionally, creating comprehensive information campaigns to shift societal attitudes towards the elderly and their abilities is crucial. Providing more information about elderly sports and its significance through educational programs, as well as highlighting the physical and mental health benefits of sports for older adults, are vital components of this cultural approach.

Ethical Considerations

All ethical considerations, including confidentiality, trustworthiness, citation accuracy, respect for contributors, adherence to ethical data collection standards, and participant privacy have been taken into account by the researchers. All study participants were assured of the confidentiality of the research findings, and their involvement was fully voluntary.

Acknowledgments

This paper is based on the first author's doctoral dissertation in Sociology at the Islamic Azad University, supervised by Dr. Akbar Talebpour and advised by Dr. Bahram Ghadimi.

Authors' Contributions

All authors have actively contributed to the preparation of this article. Their contributions are as follows: Mohammad Amraei: Original draft preparation, Data collection, review and revision; Akbar Talebpour: Conceptualization and research supervision; Bahram Ghadimi: Research revision.

Conflicts of Interest

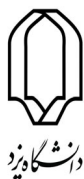
The authors declared no conflict of interest.

Author's ORCID

Mohammad Amraei; <https://orcid.org/0000-0002-0728-3424>

Akbar Talebpour; <https://orcid.org/0000-0002-1644-6117>

Bahram Ghadimi; <https://orcid.org/0009-0007-0252-9046>



موانع اجتماعی و فرهنگی ورزش سالمندی و الزامات تغییر در سبک زندگی کم تحرک

محمد امرایی^۱، اکبر طالب پور^{۲*}، بهرام قدیمی^۳

۱- دانشجوی دکتری جامعه‌شناسی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی - واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران؛ amraei.mohammad@gmail.com

۲- دانشیار گروه علوم اجتماعی، دانشکده علوم اجتماعی و اقتصاد، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران (نویسنده مسئول)؛ a.talebpour@alzahra.ac.ir

۳- دانشیار گروه جامعه‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی - واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران؛ ghadimi.bahram@srbisu.ac.ir

مقاله پژوهشی

چکیده

زمینه و هدف: افزایش تعداد سالمندان و لزوم برخورداری از سبک زندگی سالم در دوران سالمندی، اهمیت ورزش در این دوره را برجسته کرده است، تحقیقات نشان داده‌اند ورزش منظم در دوره سالمندی علاوه بر افزایش تندرستی در پیشگیری از آسیب‌های بدنی نیز مؤثر است، با این وجود، انجام ورزش در این سنین با چالش‌های اجتماعی فرهنگی مختلفی مواجه است که لازم است تغییر داده شوند.

روش و داده‌ها: هدف پژوهش، بررسی تغییر موانع اجتماعی و فرهنگی ورزش سالمندی بود که در قالب نظریه داده‌بنیاد انجام شد. افراد مورد مطالعه ۳۰ نفر از متخصصین ورزش سالمندی بودند که با استفاده از روش هدفمند- قضاوتی از طریق نمونه‌گیری نظری انتخاب شدند و مورد مصاحبه قرار گرفتند. مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با این افراد تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت.

یافته‌ها: موانع اجتماعی ورزش سالمندی در ۱۱ مقوله احصاء گردید که عبارتند از: ناتوان و وابسته پنداشتن سالمندان، شناخت ناکافی و آگاهی ورزشی نادرست، حمایت خانوادگی ضعیف، تعصبات جنسیتی، تبعیض سنی، ساختار نامتوازن شهری، گرانباری نقش سالمندی، اشکال غیرورزشی فراغت سالمندی، ترس، هراس از بیماری و آسیب‌دیدگی، فرسایش مشارکت‌پروری ورزشی در خانواده و نزول امید به زندگی. موانع فرهنگی ورزش سالمندی دربرگیرنده ۷ مقوله بود: حاکمیت فرهنگ عدم تحرک، توسعه فرهنگ غیرمشارکتی، تضاد آداب و رسوم اجتماعی با ورزش سالمندی، فقر مدل‌های محبوب و مطلوب ورزش سالمندی، جابجایی اولویت‌های زندگی و نزول ورزش، شناخت ضعیف و ناکافی از ورزش و فواید آن، و نگرش منفی در مورد ورزش و حضور در جامعه.

بحث و نتیجه‌گیری: تحرک و نشاط در دوران سالمندی در جامعه ایرانی با تفکرات قالبی پس‌زده شده است و لازم است جو موجود مخالف با ورزش در دوران سالمندی است شکسته شود برای این منظور لازم است موانع اجتماعی و فرهنگی که به‌صورت توأمان از ورزش سالمندان جلوگیری می‌کنند، برداشته شوند.

واژگان کلیدی: سالمندی، نظریه داده‌بنیاد، موانع فرهنگی-اجتماعی، بیماری، ورزش.

پیام اصلی: افزایش تعداد سالمندان در کنار توجه به سبک زندگی سالم در دوران سالمندی لزوم توجه به ورزش در دوران سالمندی را برجسته ساخته است. در راستای کاهش موانع همگانی شدن ورزش سالمندی، این مطالعه به بررسی و شناسایی موانع اجتماعی-فرهنگی ورزش در این دوران پرداخت. شناسایی این موانع، می‌تواند مبنای سیاست‌گذاری‌های اجتماعی برای تسهیل مشارکت و ارتقای سلامت عمومی در دوران سالمندی قرار گیرد.

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۰۱

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۱/۲۵

ارجاع: امرایی، محمد؛ طالب‌پور، اکبر؛ و قدیمی، بهرام (۱۴۰۴). موانع اجتماعی و فرهنگی ورزش سالمندی و الزامات تغییر در سبک زندگی کم‌تحرک. تداوم و تغییر

اجتماعی، ۴(۴)، ۷۲۲-۷۹۵. <https://doi.org/10.22034/jscc.2025.23002.1253>



مقدمه و بیان مسأله

امروزه در پی رشد فناوری‌ها نوین در حوزه پیشگیری از بیماری، توسعه مراقبت‌های بهداشتی ابتدایی، تشخیص و درمان بیماری‌ها، ارتقاء شرایط و اوضاع اجتماعی-اقتصادی و به‌دنبال آن افزایش امیدبه‌زندگی، نزول میزان مرگ‌ومیر و تنزل میزان زاد و ولد در جوامع در حال توسعه و توسعه‌یافته، جمعیت جهانی به سوی سالمندی قدم گذاشته، به شکلی که سازمان بهداشت جهانی قرن پیش رو را «قرن سالمندی» نام نهاده است (کریمی و همکاران، ۱۳۹۹). سالمندی، جریانی طبیعی در زندگی انسان و ماحصل فرسایش تدریجی ارگان‌های حیاتی انسان بوده و هم‌اکنون در بخش زیادی از جهان به‌مثابه یک مسئله مهم مطرح می‌باشد (امینی و همکاران، ۱۳۹۵: ۲۴).

سالمندی از منظر جامعه‌شناسی مرحله‌ای است که در آن فرد از نقش‌های اجتماعی‌اش کنار رفته، پایگاه اجتماعی دگرگون می‌شود (افشارکهن و قادری، ۱۴۰۱). این مرحله از زندگی با کاهش روزافزون فعالیت‌های بدنی و افزایش بیماری‌های مزمن همراه است. طی این دوره سالمندان در معرض تهدیدات بالقوه‌ای نظیر افزایش ابتلا به بیماری‌های مزمن، تنهایی، انزوا و فقدان بهره‌مندی از حمایت اجتماعی قرار گرفته و ناتوانی‌های جسمی و روانی، استقلال آنان را به چالش می‌کشد (صفاری و قره، ۱۳۹۶: ۱۳۰). انفعال سالمندان در این دوره به‌شدت مشهود بوده، به‌طوری‌که ۶۵ درصد از سالمندان ایرانی غیرفعال هستند (خان‌محمدی و همکاران، ۱۴۰۱). به زعم سمپایو^۱ و همکاران (۲۰۱۹) روند سپری نمودن اوقات فراغت سالمندان در ایران بیانگر این است که برخی از فعالیت‌ها نزد سالمندان همچون تماشای تلویزیون بیش از سایر فعالیت‌ها مورد توجه قرار گرفته و اشکال گوناگونی از فعالیت‌های فراغتی غیرفعال ایجاد شده که بسترهای شکل‌گیری سبک زندگی غیرفعال را در این بازه سنی فراهم کرده است. توجه به این نکته زمانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که بدانیم بی‌حرکی و انفعال به خودی خود مسئول بالغ بر ۲۰ درصد تمامی انواع مرگ‌ومیرهای زودرس نزد سالخوردگان است (کریمی و همکاران، ۱۳۹۹). لذا همراه با پیر شدن جمعیت جهان و بیشینه گردیدن شیوع بیماری‌های مزمن در این بازه سنی، اهمیت فعالیت جسمانی به‌مثابه عاملی بازدارنده و تنزل‌بخش خطر، بیش از گذشته روشن می‌شود، به‌طوری‌که فعالیت بدنی منظم برای سالمندی سالم امری ضروری بوده و قادر است در تأخیر، جلوگیری یا مدیریت بخش اعظمی از بیماری‌های مزمن و پرهزینه که سالمندان در معرض آن می‌باشند، یاری‌رسان باشد (Mora & Valencia, 2018).

سبک زندگی فعال عامل توانمندسازی سالمندان به حساب آمده و مشارکت ورزشی طی این دوره موجبات بهبود خودپنداره، عزت نفس و کیفیت زندگی و عدم وابستگی را فراهم ساخته و زمینه‌های کاهش میزان مرگ‌ومیر را فراهم می‌کند (اصغری و همکاران، ۱۳۹۸). مطالعات آندریوا^۲ و همکاران (۲۰۱۹) نشان داده که افزایش فعالیت‌های بدنی سبب بهبود وضعیت سلامتی و توانمندی‌های عملکردی در فعالیت‌های روزمره گردیده و موجب کندساختن روند پیری می‌گردد. ناگراها^۳ و همکاران (۲۰۲۲) اذعان داشته‌اند که ورزش دوچرخه سواری نقش مؤثری در بهبود سلامت روان و عزت نفس سالمندان دارد. لذا، ورزش و فعالیت بدنی قادر است به‌مثابه بخش مهمی از سبک زندگی سالم در روند درمان و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های مرتبط با بی‌حرکی سالمندان بکار گرفته شود. علی‌رغم اهمیتی که ورزش برای سالمندان دارد، مشارکت ورزشی سالمندان به‌مراتب کمتر از میزانی است که تخمین زده می‌شود و افراد مسن تمایل و علاقه‌مندی کمتری به تمرینات جسمانی و ورزشی دارند. لاندی^۴ (۲۰۱۰) معتقد است سالمندان به علل مختلفی همچون فقدان

1. Sampaio

2. Andrieieva

3. Nugraha

4. Landi

انگیزه شرکت در فعالیت‌های بدنی منظم در نتیجه عدم وجود علاقه، درد روزانه، ترس ناشی از آسیب، عدم شناخت از ورزش و منافع آن از ورزش کناره‌گیری می‌کنند. از منظر براولی^۱ و همکاران (۲۰۰۳) نداشتن زمان، انرژی و مهارت از جمله علل عدم مشارکت سالمندان در ورزش است. تامی^۲ و همکاران (۲۰۱۲) نیز فقدان حمایت از سوی خانواده، دوستان و جامعه، کمبود امکانات رفاهی و بدنی را از دلایل عدم شرکت سالمندان در ورزش ارزیابی کرده‌اند. علاوه بر موارد فوق در ایران دلایلی همچون؛ تعصبات خانوادگی، فقدان همراهی خانواده، نبود فرهنگ ورزش، عدم حمایت‌های اجتماعی (امینی و همکاران، ۱۳۹۵)، سطح نازل سرمایه فرهنگی (احمدی و همکاران، ۱۳۹۸)، سبک زندگی منفعلانه (جورکش و نظری، ۱۳۹۷) و محرومیت اجتماعی (محمدی و همکاران، ۱۴۰۱) از موانع ورزش سالمندی محسوب می‌گردند.

به هر حال از منظر سیاست‌گذاری، اتخاذ یک رویکرد برای درک وضعیت سالمندان و حداکثر کردن فرصت‌ها در طول چرخه زندگی برای بهره‌مندی از سالمندی سالم ضروری است (رازقی نصرآباد و رشیدی، ۱۴۰۲). با عنایت به این امر که یکی از طرق و شیوه‌های اساسی ادراک موانع فرهنگی و اجتماعی توسعه ورزش سالمندی مطالعه این پدیده از منظر محققین، اساتید و افرادی است که با این قشر ارتباط تنگاتنگی داشته و تجارب زیسته از ورزش سالمندی دارند، مطالعه حاضر به بررسی موانع اجتماعی-فرهنگی ورزش سالمندان از منظر محققین، اساتید و افراد ذی‌مدخل در این زمینه نمود تا شناخت بهتری در اختیار متولیان و سیاست‌گذاران قرار دهد. علی‌رغم اختصاص بخشی از سیاست‌های کلی جمعیت به ورزش سالمندان، متأسفانه جایگاه سالمندان در ورزش کشور هنوز به رسمیت شناخته نشده است، بنابراین اکتشاف و شناخت دقیق عوامل اجتماعی-فرهنگی دخیل در ورزش سالمندی از منظر پژوهشگران و اساتید این حوزه به حل مشکلات ورزش این قشر کمک مؤثری خواهد نمود. به همین دلیل مطالعه حاضر در صدد اکتشاف موانع اجتماعی-فرهنگی ورزش سالمندان برآمده است تا پاسخگوی بخشی از تغییرات آتی جمعیت کشور و ارائه طریق در راستای پیشگیری از مشکلات احتمالی در این زمینه باشد. بدیهی است مطالعاتی از این دست می‌توانند نقش اثرگذاری در تدوین سیاست‌ها، برنامه‌ها و ارائه راهکارهای بومی و متناسب با بستر فرهنگی و اجتماعی ایران در حیطه ورزش سالمندی ایفا نمایند.

پیشینه تجربی

در حوزه تحقیقات داخلی، اسمی و همکاران (۱۴۰۳) با فراتحلیل عوامل مؤثر بر ورزش و فعالیت بدنی سالمندان در ایران نشان دادند؛ عوامل فرهنگی اجتماعی بیشترین و عوامل بین‌فردی کمترین سهم را در تبیین ورزش و فعالیت بدنی سالمندان دارند. از این‌رو، نمی‌توان صرفاً با تأکید بر یکی از عوامل، میزان ورزش و فعالیت بدنی سالمندان را ارتقا داد و لازم است راهبرد شبکه‌سازی این عوامل برای تقویت ورزش و فعالیت بدنی سالمندان در دستور کار سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان مربوطه قرار گیرد. براساس نتایج این تحقیق به برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران حوزه ورزش سالمندی پیشنهاد شده است با فرهنگ‌سازی اهمیت ورزش نزد سالمندان و برگزاری دوره‌های آموزشی و رایگان کردن محیط‌های ورزشی برای سالمندان زمینه مشارکت آن‌ها در ورزش را بیش از پیش فراهم کنند. ترابی و محمدی (۱۴۰۳) با شناسایی چالش‌ها و ارائه راهکارهای تأثیرگذار بر مدیریت سالمندان در مشارکت ورزشی و فعالیت بدنی نشان دادند؛ موانع اجتماعی و فرهنگی، موانع منافع درک شده و موانع پزشکی و موانع اطلاع‌رسانی از جمله دلایل عدم اقبال به ورزش در نزد سالمندان محسوب می‌شود، براساس نتایج این تحقیق انجام اقداماتی از جمله راهکارهای برنامه‌ریزی و آموزش، اجتماعی و فرهنگی، پزشکی و

^۱. Brawley

^۲. Tami

اطلاع‌رسانی می‌تواند در مشارکت بیشتر سالمندان به ورزش و فعالیت بدنی تأثیرگذار باشد. محمدی و کشگر (۱۴۰۲) با بررسی داده‌های اسناد و مدارک، دستورالعمل‌ها، مقالات، طرح‌های تحقیقاتی و منابع اینترنتی مرتبط با ورزش سالمندی کشورهای منتخب (آمریکا، کانادا، فنلاند، بریتانیا و ژاپن) نشان دادند؛ ترویج سواد تندرستی، ایجاد امکان دسترسی، نهادینه‌سازی ورزش سالمندی، ارتقاء فرهنگ عمومی، حمایت از استراتژی‌های ترویج، حمایت و مشارکت اجتماعی، سالمندپذیر کردن جوامع، مشارکت نهادهای دولتی و خصوصی، طراحی و برنامه‌ریزی شهری با تأکید بر سبک زندگی فعال و ارتقاء کمی و کیفی فضاهای شهری از جمله استراتژی‌هایی هستند که نقش مهمی در افزایش گرایش سالمندان به ورزش دارند.

زارعی و همکاران (۱۴۰۱) با مطالعه تطبیقی فعالیت‌های ورزشی تفریحی سالمندان کشورهای آلمان و ایران با رویکرد تطبیقی چهار مرحله‌ای به بررسی اسناد، منابع و کتب مرجع داخلی و خارجی در حیطه سالمندان ایرانی و آلمانی پرداخته و نشان دادند که تفاوت‌های زیادی میان ایران و آلمان از منظر برنامه‌ریزی، نیروی انسانی، امکانات، ساختار و ویژگی‌های درمانی وجود دارد. همچنین، ساختار مدنظر مدل ایرانی عمدتاً بر نقش برجسته مسائل برنامه‌ریزی و مالی استوار بود و دغدغه بیشتر سالمندان ایرانی، مسائل معیشتی بود، در صورتی که در مدل آلمانی عمده تمرکز بر نیروی انسانی است. امیری و همکاران (۱۴۰۱) نشان دادند که مؤلفه‌های مدل زمینه‌سازی بازگشت سالمندان به ورزش دربرگیرنده مؤلفه‌های رسانه‌ای، مدیریتی، امکاناتی، آموزشی و برنامه‌ای است. قامتی و همکاران (۱۴۰۰) نشان دادند که عوامل فردی، ساختاری، امکانات، فرهنگی / اجتماعی و اقتصادی به ترتیب از مؤثرترین عوامل شکل‌دهنده اوقات فراغت سالمندان به حساب می‌آیند.

در حوزه مطالعات خارجی، ژو^۱ و همکاران (۲۰۲۴) با بررسی موانع و تسهیل‌کننده‌های مشارکت سالمندان در برنامه فعالیت بدنی از ژانویه ۲۰۰۰ تا مارس ۲۰۲۳ و بهره‌گیری از مدل اجتماعی-اکولوژیکی طبقه‌بندی و تحلیل تسهیل‌کننده‌ها و موانع، ۷۳ تسهیل‌کننده و ۳۷ مانع را شناسایی کردند. نتایج این تحقیق نشان داد که عوامل مؤثر بر مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی امری چندوجهی است. این عوامل توسعه‌دهندگان پروژه، سیاست‌گذاران و شاغلین را در توسعه و اجرای برنامه‌های فعالیت بدنی بین‌نسلی برای کمک به رسیدگی به مسائل جهانی پیری و ارتقای ارتباطات بین‌نسلی راهنمایی می‌کنند. برینکلی^۲ و همکاران (۲۰۲۳) با ارزیابی نمونه‌ای متشکل از ۶۸۸۰۸ نفر از افراد بالای ۶۰ سال نشان دادند مشارکت ورزشی به‌طور قابل‌توجهی براساس سن و محرومیت چندگانه پیش‌بینی می‌شود و مشارکت ورزشی در سراسر مناطق مورد بررسی ارتباط نزدیکی با تغییرات در درک فرصت‌های برای مشارکت ورزشی در ارتباط است. گنتا^۳ و همکاران (۲۰۲۲) با استفاده از عوامل مرتبط با مشارکت سالمندان در فعالیت‌های فرهنگی و ورزشی، به بررسی مشارکت در فعالیت‌های فرهنگی و ورزشی در میان سالمندان رومانیایی و متغیرهای جمعیت‌شناختی/ رفتاری پرداختند. نتایج حاکی از مشارکت کم در هر دو فعالیت فرهنگی و ورزشی بود. همچنین، محل سکونت، جنسیت، تحصیلات، درآمد، میزان تحرک، اتصال به اینترنت و در دسترس بودن منابع مالی متغیرهای مهمی بودند که با مشارکت سالمندان در فعالیت‌های فرهنگی و ورزشی مرتبط محسوب شدند. جنگ^۴ و همکاران (۲۰۲۰) نشان دادند تعهد ورزشی به شکل مثبت بر قصد تداوم در فعالیت ورزشی اثر داشته و هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری

1. Zhou

2. Brinkley

3. Ghentă

4. Jeng

درک شده، بیشترین نقش را در قصد مستمر در فعالیت اوقات فراغت دارد. افزون بر این، مشارکت افراد سالخورده در فعالیتهای فراغتی نیازمند حمایتی قوی از جانب جامعه و نیز دوستان و خانواده در راستای ایجاد مشارکت مستمر است.

در جمع‌بندی پیشینه داخلی و خارجی تحقیق می‌توان گفت مروری بر پیشینه تحقیق داخلی و خارجی نشان می‌دهد که اولاً بخش عمده پژوهش‌های مورد بررسی بر عوامل مؤثر دخیل در مشارکت ورزشی تمرکز داشته‌اند و ثانیاً این تحقیقات بر تأثیر ورزش و فعالیت بدنی بر شرایط و اوضاع جسمانی و روانی سالمندان تمرکز داشته و مقوله موانع ورزش سالمندی و لزوم تغییر باورهای مرتبط با این موانع در کمتر پژوهشی به سنجش گذاشته شده است. در عین حال، در پژوهش‌های سنجش مشکلات و موانع ورزش سالمندی تمرکز اصلی و محوری بر امکانات، محیط و شرایط ساختاری بوده و مقولات فرهنگی و اجتماعی به صورت سطحی و در قالب عوامل مشخص ارزیابی شده است. در نهایت اینکه، از منظر روشی نیز هرچند بخش عمده تحقیقات به روش کیفی یا آمیخته صورت‌بندی شده‌اند، لیکن مقوله نظریه داده‌بنیاد در این تحقیقات چندان مورد توجه قرار نگرفته و عمدتاً روش‌شناسی تحقیقات مذکور به صورت تحلیل مضمون و استخراج مضامین اصلی و فرعی پیش رفته است.

چارچوب مفهومی و مرور نظری

یکی از مفاهیم حائز اهمیت در حیطه ورزش و فعالیتهای بدنی، مشارکت ورزشی^۱ است. مشارکت را نشانگر سهمی در چیزی داشتن، سودبردن از آن و یا در گروهی شرکت نمودن و همکاری کردن دانسته‌اند. از این منظر لازم است تا میان مشارکت به مثابه یک عمل و تعهد و مشارکت همچون یک حالت با وضع امر شرکت کردن تمایز قائل شد. مشارکت در معنی نخست دربرگیرنده شرکت فعالانه در گروه و در معنای دوم، مرتبط به تعلق گروهی خاص و بهره‌مندی از سهمی در هستی است (شجاعی مولان، ۱۳۹۹: ۳۶). مشارکت ورزشی یعنی این که اشخاص تا چه حد میل به انجام فعالیتهای ورزشی دارند و تا چه حدی این فعالیت‌ها را امری مفید و مطلوب در نظر می‌گیرند. مشارکت ورزشی را می‌توان دربرگیرنده تمامی اشکال فعالیت بدنی ملایم تا شدید دانسته که افراد در محیط خانه، مدرسه یا جامعه صورت می‌دهند، فعالیتهایی که از نظر زمانی کمتر از ۱۰ دقیقه صورت نگیرند. همچنین، مشارکت ورزشی را می‌توان مشارکت و درگیری ذهنی و حسی اشخاص در شرایط و موقعیتهای گروهی در اشکال گوناگون رشته‌های ورزشی دانسته که فرد از قبل آن به دنبال دستیابی به اهداف گروهی و مشارکت در مسئولیت کار است. همچنین مشارکت ورزشی، مقوله دربرگیرنده شراکت آگاهانه اشخاص (در نقش مشارکت کننده و تماشاچی) در فعالیتهای ورزشی و بدنی است که در اثر آن، پاداش‌های اجتماعی میان افراد مبادله می‌گردد (پارسامهر و همکاران، ۱۳۹۶: ۲۵). تا به حال، مدل‌ها و الگوهای نظری گوناگونی در حوزه ورزش و مشارکت ورزشی ارائه که هر یک به نوبه خود مسئله مشارکت ورزشی را با توجه به متغیرهای مختلفی تبیین و تشریح نموده‌اند که برخی از آنها در ادامه مرور می‌شوند:

الف. الگوی مشارکت ورزشی گولد و همکاران: الگوی مشارکت ورزشی گولد و همکاران^۲ (۱۹۹۷) در مسیر تبیین عدم تمایل و انصراف جوانان از مشارکت در فعالیتهای ورزشی طراحی و ارائه گردیده است. در این مدل بر عوامل درون فردی، موقعیتی و انگیزه‌های مشارکت یا عدم مشارکت ورزشی تأکید گردیده است. به اعتقاد گولد، مواردی چون تضاد منافع، عدم موفقیت و پیشرفت، سطح استرس و فشار

^۱. Sports Participation

^۲. Gould, Tuffey, Udry & Loher

روانی، فقدان لذت و تفریح، صدمه دیدن و فقدان علاقه به مربی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر انصراف از فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌گردد. از منظر گولد، می‌توان از مسیر تحلیل هزینه و فایده، میزان رضایتمندی و خشنودی فرد را از فعالیت‌های ورزشی به ارزیابی نهاده و نهایتاً آن را با دیگر فعالیت‌ها مقایسه کرد (Gould et al, 1997: 268).

ب. الگوی مشارکت ورزشی سالمندان: جنکین و همکاران^۱ (۲۰۱۷) به منظور تبیین موانع مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، الگویی ارائه نمودند که با توجه به اهمیت موانع مشارکت ورزشی آنها را به سه گروه از موانع درون فردی، میان فردی و ساختاری تقسیم کرده است. در این الگو، موانع درون فردی در زمره مهم‌ترین و موانع ساختاری در زمره کم‌اهمیت‌ترین موانع در فرایند تصمیم‌گیری برای مشارکت به حساب می‌آیند. آنها مشارکت در فرایندهای ورزشی را حاصل چانه‌زنی یا تلاش برای غلبه بر موانع محسوب نموده و انگیزه را مقوله‌ای حائز اهمیت در حیطه چانه‌زنی برای مشارکت دانسته‌اند. جنکین و همکاران در پی طرح این مسئله بودند که به چه صورتی موانع، انگیزه و مشارکت در ارتباط با همدیگر عمل می‌نمایند و چگونه می‌توان این موانع را از میان برد و در ازای آن، انگیزه را تشدید کرد تا سطح مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بهبود یابد. به زعم جنکین و همکاران سالمندان یک گروه سنی ناهمگن هستند و بنابراین برای مشارکت موفقیت‌آمیز در ورزش به استراتژی‌های متفاوتی نسبت به سایر گروه‌های سنی نیاز دارند. بنابراین لازم است در استراتژی‌های خاص توسعه فرصت‌های ورزشی متناسب با سن سالمندان به نحوی عمل شود تا ورزش بتواند به عنوان یک گزینه فعالیت بدنی مناسب برای این گروه سنی ارائه شود.

ج. مدل نظری گریندورفر: گریندورفر و لوکو^۲ (۱۹۸۶) با بهره‌گیری از نظریه‌های جامعه‌شناسی در مورد مشارکت ورزشی و جامعه‌پذیری ورزشی تحقیق نموده و سه گروه از عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی؛ ۱- خصلت‌های فردی نظیر شخصیت، شایستگی، توجه و اهداف متمرکز بر کامیابی، ۲- دیگران مهم نظیر والدین و دوستان و مدل‌های نقش و ۳- موقعیت‌های اجتماعی‌کننده و فرهنگ را مطرح نمودند. آنان معتقد هستند که از مسیر ترکیب نمودن ویژگی‌های فردی، دیگران مهم و موقعیت‌های جامعه‌پذیرکننده، یادگیری نقش به وقوع می‌پیوندد. در این مدل از مشارکت ورزشی در راستای تعیین سطح مشارکت ورزشی و تداوم آن بر اهمیت مواردی چون الگوهای نقش، جنسیت و تجربه افراد تمرکز گردیده است (اسلامی و همکاران، ۱۳۹۳: ۱۴۰-۱۴۴).

د. نقش فرهنگ خانوادگی در گرایش به ورزش: ولر (۲۰۱۲) نشان داد برخلاف فرضیات رایج در مورد عوامل تعیین‌کننده مشارکت ورزشی، شواهد محکمی مبنی بر اینکه فرهنگ‌های خانوادگی عامل اصلی گرایش افراد به ورزش هستند، وجود دارد. ولر نشان داد فرهنگ‌های ورزشی از طریق خانواده به افراد جوان و سالمند منتقل می‌شوند و شاید بهترین توصیف این فرهنگ در عادت‌های خانوادگی نهفته است که به معنای مجموعه‌ای از باورها و رفتارها در رابطه با ورزش با ابعاد تاریخی و اجتماعی است و خانواده‌ها در مورد ورزش اهداف خاصی در نظر دارند و مجموعه‌ای از استراتژی‌ها و شیوه‌ها را برای دستیابی به چنین اهدافی به کار می‌گیرند. بدیهی است این اهداف در میان‌سال و سالمندی نیز در افراد از بین نمی‌روند و همچنان ادامه پیدا می‌کنند (Wheeler, 2012).

در یک جمع‌بندی از الگوهای ورزشی می‌توان گفت که جامعه، فرهنگ و خانواده نقش بسیار مهمی در گرایش افراد به ورزش ایفا می‌کنند این گرایش‌ها در افراد از سنین کودکی شکل می‌گیرند و تا دوران سالمندی ادامه پیدا می‌کنند بدیهی است به منظور شناخت موانع اجتماعی و فرهنگی مشارکت ورزشی سالمندان لازم است ابتدا این موانع بطور دقیق مورد شناسایی قرار گیرند و سپس از طریق

^۱. Jenkin, Eime, Westerbeek, O'Sullivan & van Uffelen

^۲. Grendorfer & Lewko

مکانیسم‌های مرتبط اقدامات لازم در راستای تغییر چنین ایستارهایی در جامعه انجام شود تا میل و رغبت در خانواده‌ها و جامعه برای افزایش رغبت ورزش سالمندان ایجاد شود.

روش و داده‌های پژوهش

پژوهش حاضر مبتنی بر نظریه داده‌بنیاد در قالب مدل پارادایمی اشتراوس و کوربین (روش کیفی)، درصدد کشف موانع فرهنگی و اجتماعی توسعه ورزش سالمندی و علل، بسترها، عوامل مداخله‌گر، راهبردهای کنش و پیامدهای آن بود. استراتژی نظریه داده‌بنیاد مبتنی بر رویکرد استقرایی است (طالب‌پور و بیرانوند، ۱۴۰۱) و روند توسعه نظریه در این رویکرد حرکت از جزء به کل است. هدف از بکارگیری این روش، بنیان نمودن و پرداختن مدلی از بطن داده‌ها بوده که در حوزه ورزش سالمندی صادق و روشنگر باشد. افراد مورد مطالعه شامل متخصصین حوزه ورزش سالمندی اعم از متخصصین دانشگاهی، اعضای هیئت علمی، پژوهشگران حوزه سالمندی و نیز پیشکسوتان ورزش سالمندی بودند. از منظر کرسول و کرسول^۱ (۲۰۱۸) در پژوهش‌های مبتنی بر روش کیفی با تمرکز بر مدل کشف الگوی پارادایمی، حداقل و حداکثر تعداد نمونه ۲۰ الی ۳۰ نفر است.

در این پژوهش به منظور عمق‌یابی در پدیده مورد مطالعه با ۳۰ نمونه از افراد مورد مطالعه مصاحبه نیمه ساختاریافته با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند- قضاوتی انجام شد. هر مصاحبه بین ۵۰ تا ۷۰ دقیقه به طول انجامید و با کسب اجازه از مصاحبه شونده، فرایند انجام مصاحبه و تعامل مابین مصاحبه کننده و مصاحبه شونده ضبط گردید تا در گام‌های بعدی به صورت کامل در قالب متن پیاده شده و فرایندهای آماده سازی آن برای انجام کدگذاری و تحلیل داده‌ها به صورت مطلوب‌تری صورت گیرد فرایند مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. تحلیل داده‌های حاصله از مصاحبه به کمک نرم‌افزار Maxqda^{۱۲} شامل ایجاد مفاهیم از مسیر کدگذاری مفاهیم و مقولات بود.

اعتبار تحقیق با کمک معیارهای لینکلن و گوبا^۲ (۱۹۸۵) تأیید گردید. معیار اعتبارپذیری از مسیر خود بازبینی محقق در جریان گردآوری و تحلیل داده‌ها و نیز بهره‌گیری از فن تثلیث (استفاده از منابع تأییدگر، محققان و روش‌های متعدد)، معیار انتقال‌پذیری از مسیر توسعه و توصیف غنی از مجموعه داده‌های تحقیق در فرایند جمع‌آوری داده‌ها و بهره‌گیری از رویه‌های ویژه کدگذاری و اصل تأییدپذیری با ثبت و ضبط کلیه داده‌های خام، یادداشت‌ها، اسناد برای بازبینی‌های بعدی و سنجش کیفیت یافته‌ها، محقق و تضمین شد. همچنین به منظور تضمین پایایی، از فرایندهای ساخت یافته مصاحبه همگرا، سازمان‌دهی فرایندهای ساخت یافته به منظور ثبت، نوشتن و تفسیر داده‌ها و کدگذاری موازی و همزمان بهره گرفته شد علاوه براین پایایی تحقیق با استفاده از حسابرسی فرایند انجام شد و حسابرسی دقیق صاحب‌نظران درستی تمام گام‌های تحقیق را تأیید نمود (طالب‌پور و بیرانوند، ۱۴۰۱).

یافته‌های پژوهش

در این بخش ابتدا ویژگی‌های اجتماعی و جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان در قالب جدول ۱ مورد بررسی قرار گرفته است و در ادامه مدل پارادایمی تحقیق همراه با کدگذاری‌های مربوطه آورده شده است.

^۱. John Creswell & David Creswell

^۲. Lincoln & Guba

جدول ۱- مشخصات زمینه‌ای مشارکت‌کنندگان

متغیر		فراوانی	درصد	متغیر		فراوانی	درصد
تحصیلات	لیسانس	۸	۲۷/۵	رشته تحصیلی	جامعه‌شناسی	۴	۱۳/۸
	فوق لیسانس	۱۳	۴۵		رفاه اجتماعی	۶	۲۰/۷
	دکتری	۸	۲۷/۵		مدیریت ورزشی	۶	۲۰/۷
شغل	هیئت علمی	۸	۲۷/۵	سابقه شغلی	مدیریت دولتی	۳	۱۰/۳
	محقق آزاد	۳	۱۰/۳		مدیریت منابع انسانی	۲	۶/۹
	مدیر دولتی	۵	۱۷/۳		روان‌شناسی	۳	۱۰/۳
	مشاور	۳	۱۰/۳		فیزیولوژی	۳	۱۰/۳
	پزشک	۲	۶/۹		پزشک	۲	۶/۹
	فیزیولوژیست	۳	۱۰/۳		زیر ۵ سال	۳	۱۰/۳
	کارمند (پیشکسوتان ورزشی)	۵	۱۷/۳		۵-۱۰	۸	۱۷/۳
					۱۰-۱۵	۷	۲۴/۲
					۱۵-۲۰	۶	۲۰/۷
					۲۰-۲۵	۸	۲۷/۵

بررسی توصیفی متغیرهای زمینه‌ای مشارکت‌کنندگان در جدول ۱ گویای آن است که از نظر تحصیلات، ۴۵ درصد پاسخگویان دارای مدرک فوق لیسانس، ۲۷/۵ درصد لیسانس و ۲۷/۵ درصد دکتری بودند، از نظر رشته تحصیلی ۲۰/۷ درصد پاسخگویان در رشته مدیریت ورزشی، ۲۰/۷ درصد رشته رفاه اجتماعی، ۱۳/۸ درصد رشته جامعه‌شناسی، ۱۰/۳ درصد رشته روانشناسی، ۱۰/۳ درصد رشته مدیریت دولتی، ۱۰/۳ درصد رشته فیزیولوژی ورزشی، ۶/۹ درصد در رشته پزشکی و ۶/۹ درصد در رشته مدیریت منابع انسانی تحصیل نموده‌اند، از منظر سابقه کاری ۲۷/۵ درصدی افراد دارای سابقه کاری ۲۰ تا ۲۵ سال و بقیه زیر ۲۰ سال سابقه کاری داشتند و به لحاظ نوع شغل ۲۷/۵ درصد پاسخگویان از اعضای هیئت علمی دانشگاه‌ها، ۱۷/۳ درصد از مدیران دولتی، ۱۷/۳ درصد پاسخگویان از پیشکسوتان ورزشی شاغل در ادارات و بقیه دارای مشاغل دیگری از قبیل: محقق، پزشک، فیزیولوژیست و محقق بودند.

پس از پیاده‌سازی متون مصاحبه با ۳۰ نفر از خبرگان دانشگاهی و غیردانشگاهی در حیطه ورزش سالمندی، ۱۵۶ صفحه متن در قالب ۳۸۴۰۰ کلمه تولید شد. به واسطه بررسی متون مذکور و کدگذاری و طبقه‌بندی مفاهیم و مقالات در قالب نرم‌افزار تحلیل داده‌های کیفی، در مرحله نخست تعداد ۴۴۴ کد باز اولیه استخراج شد. نمونه‌ای از کدهای باز استخراج شده در کنار گروهی از مستندات مرتبط به مصاحبه در جدول ۲ ارائه گردیده است.

جدول ۲- نمونه کدگذاری باز متن مصاحبه

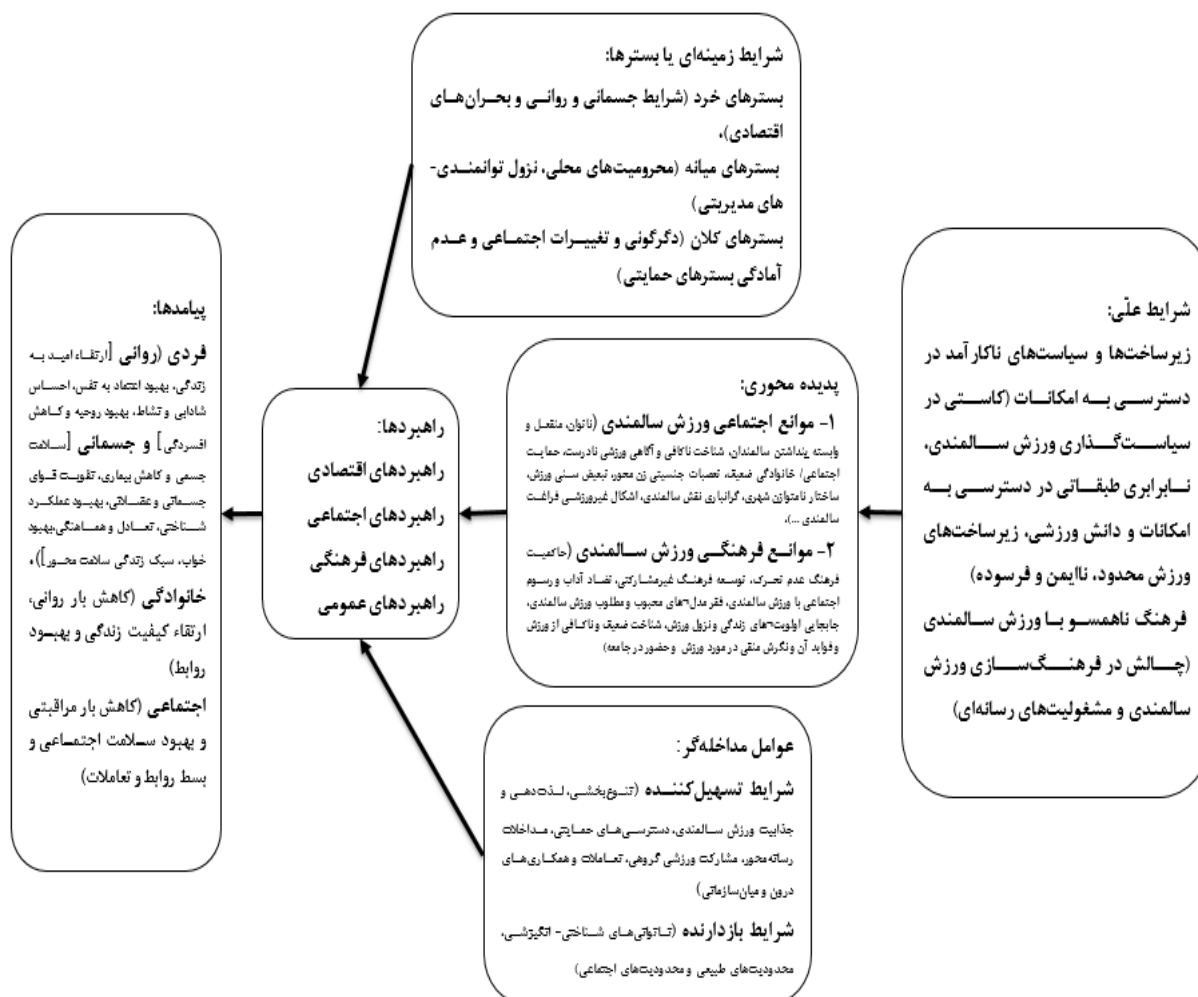
کد باز	متن مصاحبه
سالمندی به مثابه ناتوانی و وابستگی	در بسیاری از جوامع، سالمندان به عنوان افراد ناتوان و وابسته تلقی می‌شوند و این دیدگاه، انگیزه آن‌ها را برای فعالیت‌های ورزشی کاهش می‌دهد (م ۲۲)
سالمندی به مثابه بی‌حاصلی	دوره سالمندی را بخشی از زیست اجتماعی انسان در نظر گرفته‌اند که در آن بهره‌وری فرد کاهش یافته، تولیدی نداشته و به طور کل، یک درخت بدون میوه و بر است (م ۷)
منفعل پنداشتن سالمندان	نگرش منفی جامعه به سالمندی و تصور آن‌ها به عنوان افراد غیرفعال، انگیزه آن‌ها را برای ورزش کاهش داده (م ۱۴)
بی‌توجهی و عدم حمایت خانواده/جامعه	نبود حمایت کافی از سوی خانواده و دوستان، می‌تواند مانع از مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی شود (م ۲)
ادراک تنهایی و ترس از آن	ترس از احساس انزوا و متفاوت بودن، می‌تواند مانع از شرکت سالمندان در فعالیت‌های گروهی شود (م ۱۷)
باور به مردانه بودن ورزش	در قیاس با مردان، زنان جامعه با شرایط دشوارتری مواجه‌اند، زیرا زنان سالخورده و به طور کلی طیف زنان جامعه، ورزش را یک فعل مردانه دانسته‌اند. (م ۲۵)
طراحی ورزشی ضعیف شهر	تمرکز بر حمل و نقل فردی و مواردی نظیر ساختارهای نامتوازن و بی‌برنامه در طراحی شهری عامل بی‌تحریکی و تضعیف مشارکت در ورزش است (م ۱۷)
بی‌سازمانی در توجه به سالمندان	همه کاربری‌ها یا تجاری شده یا مسکونی، امر ورزش در این نظام شهری یک عنصر مغفوله محسوب می‌شود (م ۲۱)
افزایش مسئولیت‌های خانوادگی	بسیاری از سالمندان به دلیل مراقبت از نوه‌ها یا اعضای خانواده دیگر، فرصت کافی برای ورزش کردن ندارند (م ۱۸)
معاشرت‌های جایگزین	بسیاری از سالمندان بجای ورزش کردن، ترجیح می‌دهند ساعت‌ها با یکدیگر حرف بزنند، به گذشته بروند و مدام آن را مرور کنند (م ۲۶)
اشتغال به سرگرمی‌های غیرورزشی	عده‌ای شادی و نشاط بدون ورزش را دوست دارند، یعنی در پی آن هستند که بی‌آنکه تحرکی داشته باشند، روحیه شاد پیدا کنند (م ۱۰)
عدم حضور اعضای خانواده	در دوران سالخوردگی، زن و مرد عمدتاً تنها هستند، فرزندان خانه را ترک گفته و برای خود تشکیل زندگی مجزا داده از این لحاظ در عدم حضور فرزندان، انگیزه‌بخشی به سالمندان برای حفظ نشاط خود از مسیرهایی چون ورزش کردن کاهش می‌یابد (م ۱۵)
عادات زندگی کم تحرک	عادات غلط مانند کم‌تحرکی و تغذیه نامناسب، می‌توانند انگیزه سالمندان را برای ورزش کاهش دهند (م ۷)
شیوه یکنواخت زندگی	بررسی وضعیت سالمندان طی یک دهه اخیر نشان خواهد داد که فعالیت شدید گذشته مبدل به گوشه‌نشینی و تماشای تلویزیون شده است، شیوه‌ای از زندگی که هر روز آن شبیه هم بوده، دچار روزمره‌گی است و ورزش در نزدیک به ۷۰ درصد از زندگی آنان جایی ندارد (م ۱)
مدل‌های رسانه‌ای نامطلوب	خرده سلبریتی‌های سالمند فعال در رسانه و شبکه‌های مجازی به جای آنکه سبک زیستی سالم و فعالانه را تبلیغ کنند، در پی تبلیغ و تشویق نوعی بی‌تحرکی و تمایلات غذایی نامناسب با شرایط سنی سالخوردگان هستند (م ۲۱)

پس از مرور کدهای باز بدست آمده از متن مصاحبه و استخراج مفاهیم از آنها، بر مبنای شباهت‌ها و نیز قرابت معنایی و مفهومی بین کدهای حاصل شده، این مفاهیم در قالب مقولات محوری گروه‌بندی شده و در گام سوم از جریان کدگذاری، اقدام به کدگذاری انتخابی از میان مقولات محوری گردید.

جدول ۳- کدگذاری انتخابی موانع ورزش سالمندی

کد انتخابی	کد محوری	کد انتخابی	کد محوری
موانع فرهنگی ورزش سالمندی	حاکمیت فرهنگ عدم تحرک	موانع اجتماعی ورزش سالمندی	ناتوان، منفعل و وابسته پنداشتن سالمندان
	توسعه فرهنگ غیرمشارکتی (ورزشی)		شناخت ناکافی و آگاهی ورزشی نادرست
	تضاد آداب و رسوم اجتماعی با ورزش سالمندی		حمایت اجتماعی/ خانوادگی ضعیف
	فقر مدل‌های محبوب و مطلوب ورزش سالمندی		تعصبات جنسیتی زن محور
	جابجایی اولویت‌های زندگی (نزول ورزش)		تبعیض سنی ورزش
	شناخت ضعیف و ناکافی از ورزش و فواید آن		ساختار نامتوازن شهری
	نگرش منفی در مورد ورزش و حضور در جامعه		گرانباری نقش سالمندی
بسترهای خرد	شرایط جسمانی و روانی		اشکال غیرورزشی فراغت سالمندی
	بحران اقتصادی		ترس و هراس بیماری و آسیب‌دیدگی
بسترهای میانه	محرومیت‌های محلی		فرسایش مشارکت‌پروری ورزشی در خانواده
	نزول توانمندی‌های مدیریتی		نزول امید به زندگی
بسترهای کلان	دگرگونی و تغییرات اجتماعی	زیرساخت‌ها و سیاست‌ها ناکارآمد در دسترسی به امکانات	کاستی در سیاست‌گذاری ورزش سالمندی
	عدم آمادگی بسترهای حمایتی		نابرابری طبقاتی در دسترسی به امکانات و دانش ورزشی
شرایط تسهیل‌کننده	تنوع‌بخشی، لذت‌دهی و جذابیت ورزش سالمندی		زیرساخت‌های ورزشی محدود، ناپایمن و فرسوده
	دسترسی‌های حمایتی	فرهنگ‌ناهمسو با ورزش سالمندی	چالش در فرهنگ‌سازی ورزش سالمندی
	مداخلات رسانه‌محور		مشغولیت‌های رسانه‌ای
	مشارکت‌ورزشی گروهی	راهبردهای اجتماعی	بسط شبکه‌های حمایتی سالمندی
شرایط بازدارنده	تعاملات و همکاری‌های درون و میان سازمانی		جلب حمایت‌های دولتی و غیردولتی
	ناتوانی‌های شناختی - انگیزشی		تشویق و حمایت خانواده
	محدودیت‌های طبیعی		تشویق و حمایت جامعه
پیامدهای فردی	محدودیت‌های اجتماعی		تحول نگرش‌های سنتی اجتماعی
	روانی	راهبردهای فرهنگی	ترویج ورزش جمعی
پیامدهای خانوادگی	جسمانی		آموزش و تبلیغات رسانه‌ای
	کاهش بار روانی	راهبردهای عمومی	راهبری سنن فرهنگی به سوی ورزش سالمندی
پیامدهای اجتماعی	ارتقاء کیفیت زندگی و بهبود روابط		ویژه‌سازی برنامه‌های ورزشی سالمندان
	کاهش بار مراقبتی و بهبود سلامت اجتماعی	راهبردهای اقتصادی	گسترش زیرساخت‌های ویژه سالمندان
	بسط روابط و تعاملات		آموزش و بکارگیری متخصصین سالمندی
			کمک‌های مالی - بیمه‌ای
			کاهش هزینه ورزش سالمندی

با عنایت به یافته‌هایی که مورد اشاره قرار گرفت، ارکان و عناصر مدل موانع فرهنگی و اجتماعی ورزش سالمندی عبارت است از:



نمودار ۱- مدل پارادایمی موانع فرهنگی و اجتماعی ورزش سالمندی

نتایج در قالب شش رکن مدل پارادایمی موانع اجتماعی - فرهنگی ورزش سالمندی ارائه گردید و یافته‌ها نشان دادند که می‌توان دو گروه اصلی از موانع مشارکت ورزشی نزد سالمندان را مدنظر قرار داد.

۱) موانع اجتماعی

بسیاری از سالمندان و نیز خانواده‌ها و نظام اجتماعی پیرامونی تعریف ناسازگاری از دوره سالمندی داشته، این دوره را دوره انفعال، وابستگی، بی‌حاصلی و به‌طور کلی دوره ناتوانی می‌دانند. به تعبیری، زمانی که از سالمندی سخن به عمل می‌آید، نه تنها سالمندان خود را بر مبنای کلیشه‌های اجتماعی و تغییرات فیزیولوژیکی صورت گرفته افرادی وابسته و ناتوان در نظر می‌گیرند، بلکه بسیاری از افراد خانواده

و جامعه نیز دوره سالمندی را دوره بازنشستگی و بی‌حاصلی دانسته که به‌مثابه یک دوره گذار و پایانی از فرایند زیست انسانی باید گذرانده شود، دوره‌ای که قرار نیست در آن اتفاق ویژه‌ای صورت گیرد، فرد سالمند کاملاً منفعلانه آن را سپری کرده و قادر به چیرگی بر ناتوانی‌های جسمی و روانی خود نبوده و وابسته به خانواده یا نهادهای درمانی و مشاوره‌ای و نگهدارنده است. بسیاری از سالمندان، خانواده‌ها و شهروندان نسبت به ورزش و فواید آن در دوره سالمندی آگاهی و شناخت لازم را نداشته یا صرفاً در موارد محدود نسبت به شناخت ورزش سالمندی اطلاعات و آگاهی دارند. آنان دوره سالمندی را دوره خواب، استراحت، مسافرت کردن، تلویزیون دیدن و اشکال دیگر فراغت دانسته و نگاه‌شان به ورزش و فعالیت‌های بدنی، نگاهی نادرست و آگاهی‌شان نسبتاً کاذب است. به تعبیر لندی و همکاران (۲۰۱۰) سالمندان و خانواده‌ها به واسطه شناخت ناکافی از ورزش و منافع آن از فعالیت‌های بدنی بازداشته می‌شوند. امینی و همکاران (۱۳۹۵) آگاهی نداشتن از فواید فعالیت بدنی و نیز فواید روانی ورزش را از موانع آن تلقی کرده‌اند.

یکی از مهم‌ترین ارکان مشارکت ورزشی که نقش قابل‌ملاحظه‌ای در توسعه، بسط، تسهیل یا اجتناب از آن دارد، خانواده و نظام اجتماعی و بالطبع حمایت اجتماعی و پشتیبانی قوی یا ضعیف از فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی سالمندان است. به نظر می‌رسد خانواده در نظام شهروندی کارکردهای حامیانه و پشتیبانه خود در حیطه ورزش سالمندی و فعالیت بدنی سالخورده‌گان را به خوبی ایفا نکرده و خود از موانع اجتماعی ورزش سالمندی محسوب می‌گردد. بسیاری از خانواده‌ها نسبت به ورزش و مشارکت ورزشی سالخورده‌گان بی‌توجه بوده، حمایت و پشتیبانی لازم و کافی را از ورزش سالمندی به عمل نیاورده و در موارد متعدد به جای همراهی و مشارکت در امر ورزش سالمندان، نسبت به آن با تردید نگرسته و سالمندان خود را در این فرایند همراهی و حمایت نمی‌کنند. موران و همکاران^۱ (۲۰۱۴) در تحقیقی نشان دادند که حمایت خانواده و دیگران به‌مثابه قوی‌ترین عامل در تسهیل مشارکت در ورزش محسوب می‌گردد، از این منظر، هر اندازه هم‌فکری، همدلی و همسویی در خانواده‌ها بیشتر شود، مشارکت اجتماعی بیشتر خواهد گردد (به نقل از احمدی و همکاران، ۱۳۹۸). وجود برخی تعصبات جنسیتی با سویه‌های منفی علیه زنان سالمند و باورهای مردمحور در جامعه که براساس آن فعالیت ورزشی برای زنان سالمند و حضور اجتماعی در انظار عمومی برای مشارکت ورزشی ناپسند شمرده شده و انتظارات اجتماعی صرفاً مردان ورزشکار را برای جامعه مطلوب در نظر می‌گیرد، سبب کاهش سطح مشارکت ورزشی شده است. زنان سالمند به دلیل برخی ملاحظات و تابوهای اجتماعی و فرهنگی، خانه‌نشینی را به ورزش ترجیح می‌دهند و در عین حال، انتظاراتی که از زنان و مردان سالمند وجود دارد، بر نوع و میزان مشارکت آن‌ها در ورزش تاثیر می‌گذارد. این مسئله در پژوهش امینی و همکاران (۱۳۹۵) با عنوان تعصبات خانواده در مورد ورزش بانوان تأکید گردیده و مجمع زنان سالمند ایرلند در سال ۲۰۱۰ با ارزیابی موانع مشارکت ورزشی و فعالیت بدنی سالمندان نشان داده‌اند که در حیطه موانع اجتماعی و فرهنگی، نگرش منفی یا خنثی جامعه در عدم مشارکت می‌تواند به علت وجود فرهنگ‌های دارای تفکرات تبعیض جنسیتی سبب می‌گردند تا سالمندان از مشارکت در فعالیت‌های ورزشی صرف‌نظر نمایند (روزبهرانی و همکاران، ۱۳۹۳: ۳۹).

مسئله دیگر، خودناتوان‌پنداری سنی است. بسیاری از سالمندان شرایط سنی‌شان را مانع فعال بودن‌شان دانسته‌اند: به‌عبارتی، ورزش کردن مبدل به نوعی تابوی سنی برای این اقشار گردیده و آنان خود را به لحاظ جسمی و روانی ناتوان از مشارکت ورزشی تلقی می‌کنند. یکی از موانع اجتماعی توسعه ورزش سالمندی و تمایل سالمندان به فعالیت‌های بدنی، افزایش مسئولیت‌های خانوادگی و درگیری سالمندان در نقش‌های متعدد و مضاعف زندگی است (گرانباری نقش). سالمندان خانواده در دوره بازنشستگی و بیکاری خود نقش‌های دیگری همچون پرستاری از خردسالان خانواده، نقل و انتقال آنان به محیط‌های آموزشی، تهیه غذا و غیره را پذیرفته‌اند. نقش‌پذیری‌های

^۱. Moran et al

مضعف و گرانباری نقش‌هایی که سالمندان پس از دوره فعالیت خود به عهده گرفته‌اند، موجب شده تا بسیاری از آنها فرصت، انرژی و حوصله لازم را برای حضور در اجتماعات ورزشی نداشته باشند و از فعالیت‌های بدنی صرف‌نظر نمایند. مسئله دیگر به سبک جدید فراغت منفعلا نه و بسط رسانه‌های اجتماعی، اشتغال به سرگرمی‌های غیرورزشی و معاشرت‌های جایگزینی مرتبط است که مجال مشارکت بدنی سالمندان را می‌گیرد.

یکی از موانع بزرگ کاهش فعالیت‌های بدنی در دوره سالمندی ترس از بیماری و تشدید آن است. بسیاری از سالمندان از این مسئله در هراس هستند که حین ورزش دچار سانحه، شکستگی یا بیماری شوند و ناتوانی بر آنها چیره شده و نتوانند به صورت مستقل ادامه حیات دهند و نیازمند کمک دیگران باشند (محمدی و همکاران، ۱۳۹۹). مدل باور سلامتی تصریح می‌نماید که احتمال مشارکت پیوسته افراد در افعال پیشگیرانه سلامت‌بخش نظیر ورزش، به ادراک افراد از جدیت بروز بیماری و برآورد هزینه و مزایای آن وابسته می‌باشد. انسان‌هایی که جدیت بروز بیماری و در معرض خطر بودن را بیشتر حس کنند، مزایای اقدامات پیشگیرانه نزد آنها بیشتر از معایب آن خواهد بود و به احتمال بیشتری اقدام به انجام رفتارهای سلامت‌بخش خواهند نمود. درمیان عوامل کاهنده مشارکت ورزشی در میان سالمندان، عدم حضور اعضای خانواده در کنار آنها و در نتیجه، از میان رفتن تدریجی هسته‌های خانوادگی مشارکت‌دهی ورزشی یکی از مهم‌ترین موانع کاهش مشارکت ورزشی محسوب می‌گردد.

مانع اجتماعی جدی دیگر کاهش سطح امید به زندگی در دوره سالمندی است. سالمندی به نوعی کاهش فعالیت پس از یک دوره فعالیت خانوادگی، شغلی و اجتماعی گسترده است. هنگامی که فعالیت شغلی، رفت و آمدها، دید و بازدیدها و حضور اجتماعی سالمندان تدریجاً کاهش می‌یابد، سالمندان به لحاظ روانی تحلیل می‌روند. در کنار این قییل تحلیل‌رفتگی‌های روانی، بروز برخی رخدادها ی غم‌افزا نظیر از دست دادن دوستان، همسر و بازنشستگی و کاهش سطح فعالیت، موجبات بی‌حوصلگی و بی‌انگیزی مضاعفی را فراهم می‌کند. کسل‌کنندگی، روزمره‌گی و در مواردی زمین‌گیر شدن سالمندان، سبب ناامیدی و کاهش نشاط و میل به فعالیت‌های بدنی می‌گردد، شرایطی که نوعی زوال تدریجی خودکار را در زیست اجتماعی و خانوادگی سالمندان فعال می‌سازد. همدی خطبه‌سرا و همکاران (۱۳۹۹) در تحقیقی پیرامون ارزیابی نقاط ضعف توسعه ورزش سالمندی در ایران، کاهش فعالیت سالمندان و کاهش امید به زندگی آنها را دخیل دانسته است. مطالعات وونگ و همکاران^۱ (۲۰۱۴) نیز گویای آن بوده که امیدواری نسبت به خویشتن در میان سالمندان، با افزایش رفتار ورزشی در ارتباط است.

(۲) موانع فرهنگی

جامعه ایران به ویژه در قشر سالمندان درگیر نوعی فرهنگ بی‌تحریکی، زیست ماشینی غیرفعال، شیوه یکنواخت زندگی و عاداتی است. امروزه، شرایط عادی زندگی و یکنواختی حاکم بر آن موجب گردیده تا زیست سالمندی وارد جریانی از بی‌تحریکی گردیده و اوقات فراغت سالمندان با گوشه‌نشینی و تماشای تلویزیون سپری گردد، شیوه‌ای از زندگی که هر روز آن شبیه هم بوده، دچار روزمره‌گی است و در آن ورزش کردن به کناری نهاده شده است. در این زمینه، امینی و همکاران (۱۳۹۵) طی تحقیقی اقدام به رتبه‌بندی هر یک از عوامل بازدارنده مشارکت سالمندان نموده و در قالب عوامل فرهنگی اجتماعی بر فقدان فرهنگ ورزش سالمندان در جامعه و خانواده اشاره نموده است. از سوی دیگر، مقوله ورزش حائز اهمیت شمرده می‌شود اما نه ورزش سالمندی، بلکه اشکال دیگر ورزش اعم از ورزش حرفه‌ای،

^۱. Wong et al

قهرمانی آنها نه با تمرکز بر سالمندان بلکه با تمرکز بر جوانان و میانسالان جامعه. مشارکت اجتماعی سالمندان در جامعه مبدل به نوعی مشارکت نمادی گردیده تا مشارکت واقعی. بنابر نظریه جداسازی، سالمندی به مثابه جریان جدایی تدریجی سالمند و جامعه بوده و این کناره‌گیری، به صورت دو طرفه، اجتناب‌ناپذیر، جهانی و جریانی طبیعی بوده و سبب کاهش تعامل فرد سالمند و دیگران در نظام اجتماعی می‌گردد که بدان تعلق دارد. افراد سالمند، نه تنها به تدریج از جامعه کنار نهاده شده و نقش‌های منفعلانه‌تری برای آنها در نظر گرفته می‌شود، بلکه همسو با تنزل پایگاه و جایگاه اجتماعی فعالیت خویش را تنزل داده، نقش‌های انفعالی‌تری را دنبال می‌کنند و به صورت فزاینده به زیست درونی خود می‌پردازند. فوربرگر^۱ و همکاران (۲۰۱۷) فقدان مشارکت اجتماعی و کمبود ظرفیت‌های اجتماعی برای رشد فعالیت بدنی نزد سالمندان را مانعی بر فعالیت بدنی این قشر دانسته‌اند.

اثرگذاری فرهنگ بر ورزش و مشارکت بدنی سالمندان در جامعه متمرکز بر قضاوت و تمسخر عمومی، تلقی اجتماعی منفی از ورزش سالمندی و مغایر دانستن آن با عرف و ارزش‌های اجتماعی جامعه صورت می‌گیرد. از یک سوی، ورزش سالمندی و مشارکت سالمندان در فضاهای عمومی و ورزش کردن در این مکان‌ها با سهولت لازم صورت نگرفته، برخی از آنها مورد تمسخر و قضاوت دیگران قرار می‌گیرند، برخی سالمندان ورزش را به مثابه یک فعالیت طاقت‌فرسا تلقی کرده و از اینکه دیگران آنها را با الفاظ نادرستی و تمسخرآمیز صدا بزنند یا مورد استهزاء جوانان واقع گردند، هراس دارند. از سوی دیگر، در عرف برخی جوامع سنتی و در نظام اندیشگانی شهروندان ورزش کردن برای افراد مسن به عنوان یک فعالیت غیرمعمول تلقی می‌شود، تحت تأثیر این فضای اجتماعی ورزش کردن جایی برای توسعه نمی‌یابد، مداوم سرکوب می‌گردد و در عین حال، مشارکت ورزشی و فعالیت بدنی با عرف و ارزش‌های اجتماعی مغایر تلقی می‌گردد. به تعبیری، باور غلط به ناتوانی سالمندان در ورزش و مغایر تلقی کردن آن با عرف از موانع فرهنگی ورزش سالمندی در جامعه است. در عین حال، وجود الگوهای مطلوب و مشوق ورزش و مشارکت بدنی از مهم‌ترین بسترهای توسعه ورزش سالمندی و کمبود الگوهای مناسب در زمینه ورزش سالمندی، مدل‌های رسانه‌ای نامطلوب و ناتوانی الگوهای مشوق ورزش سالمندی از مهم‌ترین موانع فرهنگی توسعه و گسترش ورزش سالمندی محسوب می‌گردد. گزینش نادرست الگو، عدم تطابق سنی، ناکامی رسانه در الگوسازی و اشاعه سبک زندگی غیرسلامت محور از سوی خرده سلبریتی‌های مجازی از اهم مسائل این حوزه است. مجریان برنامه‌های سالمندی عمدتاً از افراد جوان یا میانسالی هستند که از سوی سالمندان واجد صلاحیت‌ها الگوسازی و پیروی از الگو نیستند، رفتار و سکنات این افراد نمی‌تواند بر تجارب و اندیشه‌های سالخورده‌گان غلبه یابد و آنان را به ورزش و تحرک تشویق کند. امیری و همکاران (۱۴۰۱) نشان دادند عوامل رسانه‌ای از مهم‌ترین مؤلفه‌های زمینه‌ساز بازگشت سالخورده‌گان به فعالیت بدنی در دوران پسا-کرونا محسوب می‌گردد. امینی و همکاران (۱۳۹۵) نیز بر کم رنگ شدن برنامه‌های تبلیغاتی و ترغیب رسانه‌ها برای مشارکت سالمندان اشاره نموده‌اند.

زیست سالمندی در جامعه‌ای که به شدت تحت‌الشعاع مسائل اقتصادی قرار گرفته و همچنین شرایط زندگی و اوضاع اقتصادی برخی سالخورده‌گان در جامعه، سبب گردیده تا ورزش و فعالیت بدنی از اولویت زندگی آنان خارج گردد و بسیاری از سالمندان، نیازهای دیگری مانند مراقبت‌های بهداشتی، تامین معاش و غیره را نسبت به ورزش در اولویت قرار می‌دهند. به تعبیر یکی از مشارکت‌کنندگان، «در جامعه‌ای که هر روز بر سطح فقر سالخورده‌گان و سالمندان به ویژه افراد بازنشسته افزوده می‌گردد، اقتصاد هم جای فرهنگ و ورزش و سلامت و تندرستی را می‌گیرد». لذا در شرایطی که سالمندان حتی در دوران بازنشستگی به دنبال کسب درآمد، تامین مالی زندگی و امرار معاش هستند، ورزش اولویت خود را از دست داده و دغدغه‌های زیست اقتصادی بر دغدغه‌های فراغت و سبک زیستی سلامت محور

^۱. Forberger

غلبه می‌یابد. در این زمینه زارعی و همکاران (۱۴۰۱) نشان دادند ساختار مدنظر مدل ایرانی عمدتاً با نقش برجسته مسائل برنامه‌ریزی و مالی استوار و دغدغه بیشتر سالمندان ایرانی، معیشتی بود اما در مدل آلمانی عمده تمرکز بر نیروی انسانی است. یکی از مهم‌ترین موانع فرهنگی مرتبط به ورزش سالمندی، موانع شناختی هستند که خود را در قالب آگاهی‌های ورزشی نازل، عدم دسترسی به اطلاعات مرتبط به ورزش، ناباوری به مفید بودن ورزش و شناخت ضعیف از ماهیت ورزش و ضرورت‌های ورزشی نشان می‌دهند. فقر شناخت ورزشی و سلامت‌پایه عنصر تعیین‌بخش جریان نازل مشارکت ورزشی محسوب می‌گردد، به‌گونه‌ای که بسیاری از اطرافیان سالمندان اعم از خانواده، دوستان و آشنایان نسبت به اهمیت ورزش برای سلامت جسمانی و مواجهه با بیماری‌های سالمندی شناخت لازم و کافی را ندارند. گروهی از سالمندان و خانواده‌های آنها، ورزش را عامل آسیب و تشدید بیماری‌ها تلقی می‌کنند، اعتقادی به سلامت حاصل از فعالیت ورزشی ندارند، در مواردی این اندیشه در پی ورزش‌های نادرست و تمرین غلط کاملاً صحیح است. با این وجود، شاهد نوعی ناباوری نسبت به مفید و کاربردی بودن ورزش هستیم، گویی تحرک و فعالیت بدنی مضر و آسیب‌زا و سکون و عدم تحرک، مفید فایده است. مانع فرهنگی دیگری که از مشارکت ورزشی سالمندان ممانعت به عمل می‌آورد، مخالفت خانواده سالمندان با ورزش است. بسیاری از خانواده‌ها نسبت به حضور سالمندان در فضاهای ورزشی نگاه منفی داشته و به دلیل ترس و هراس از آسیب و ناتوانی‌های بعدی آن موافق ورزش کردن سالمندان نیستند. همسو با آن، در مواردی جو عمومی خانواده مبتنی بر حضور در خانه، استراحت نمودن سالمندان و عدم حضور در جامعه است. در این زمینه رحمانی و همکاران (۱۳۹۹) نشان دادند مهم‌ترین شاخص‌های مطرح در زمینه مدل پارادایمی پژوهش دربرگیرنده فرهنگ‌سازی ورزش سالمندی و آثار و پیامد ورزش سالمندی در بوستان‌ها بود. خان‌محمدی و همکاران (۱۴۰۱) نشان دادند موانع فرهنگی و سبک زندگی، عوامل فردی، شخصیتی، محیطی و امکاناتی از توسعه ورزش سالمندی ممانعت به عمل می‌آورند.

بحث و نتیجه‌گیری

موانع اجتماعی و فرهنگی ورزش سالمندی هرچند به شکل مستقیم بر مسئله مشارکت ورزشی و فعالیت ورزشی سالمندان مؤثر هستند، لیکن خود این موانع تحت‌الشعاع برخی علل و شرایط علی ایجاد می‌شود. زیرساخت‌ها و سیاست‌های ناکارآمد در دسترسی به امکانات و نیز فرهنگ ناهمسو با ورزش سالمندی در جامعه ایران از مهم‌ترین علت‌های ایجاد موانع فرهنگی و اجتماعی برای توسعه ورزش سالمندی محسوب می‌گردند که مستلزم تغییر می‌باشد. این نتایج با یافته‌های امیری و همکاران (۱۴۰۱) و همچنین یافته‌های صفاری و قره (۱۳۹۶) در زمینه موانع ساختاری گسترش ورزش سالمندی مرتبط بود. جای خالی نظام رسانه‌ای ویژه و فعال در حوزه فرهنگ‌سازی ورزش سالمندی با تمرکز بر تهیه برنامه‌هایی که در آن سالمندی فهمیده شده باشد و نیازمندی‌های آن در حیطه سلامت روانی و جسمانی پیگیری شود، احساس می‌شود. بدیهی است تغییر سبک زندگی منفعل که سالمندان را از یکجانشینی و مصرف منفعلانه رسانه برحذر داشته و مشغولیت‌های رسانه‌ای مخدرگونه را مبدل به فعالیت‌های جسمانی و بدنی نماید در این زمینه ضروری است. هر چند موانع اجتماعی و فرهنگی ورزش سالمندی دارای علل و عوامل مختلفی است که نیازمند تغییر نگرش اجتماعی و فرهنگی است اما به‌طور کلی به نظر می‌رسد موانع اجتماعی و فرهنگی ورزش سالمندی تحت‌الشعاع سه گروه بسترهای خرد، میانه و کلان شکل گرفته‌اند.

۱- بسترهای خرد (شرایط جسمانی و روانی سالمندان و بحران‌های اقتصادی مترتب بر آنها و خانواده‌ها): بسیاری از سالمندان به دلیل بیماری‌ها و محدودیت‌های جسمی و برخی به علت بی‌انگیزگی، امکان شرکت در فعالیت‌های ورزشی را ندارند. اغلب سالمندان از وجود بیماری‌های مزمن نظیر دیابت، فشار خون و بیماری‌های مفصلی رنج می‌برند، امری که تواند مانع از ورزش کردن آنان گردد تا فشارهای

اجتماعی و خانوادگی برای ترک فعالیت‌های بدنی را بیشتر سازد. بحران‌های اقتصادی خانواده‌های دارای سالمند، ناتوانی آنان در پرداخت هزینه‌های ورزشی، دسترسی‌های نابرابر، عدم اطمینان اقتصادی و تحلیل هزینه-فرصت و هزینه دانستن ورزش نیز به نوبه خود سبب کاهش مشارکت ورزشی سالمندان گردیده است. یکی از مهم‌ترین مشکلات سالمندان و خانواده‌های آنها، با مشکلات اقتصادی و ناتوانی در پرداخت هزینه‌های بالای عضویت در باشگاه‌های ورزشی، خرید تجهیزات ورزشی و ... بود که این یافته‌ها با نتایج گونت و همکاران (۲۰۲۲) همسو بود، همچنین نتایج تحقیق در این زمینه با یافته‌های امینی و همکاران (۱۳۹۵) در قالب عوامل بازدارنده مشارکت ورزشی بر مواردی چون هزینه بالای حمل و نقل، کافی نبودن درآمد خانواده به منظور پرداخت هزینه‌های ورزشی، فقدان وسایل نقلیه فردی، هزینه زیاد ثبت نام و شرکت در ورزش و فعالیت بدنی و گران بودن وسایل و تجهیزات پزشکی مرتبط بود.

۲- بسترهای میانه (محرومیت‌های محلی و نزول توانمندی‌های مدیریتی): محرومیت‌های محلی شامل دسترسی‌های محدود محلی، فضای غیرمفرح، فضای ناامن و فقدان حس راحتی و ناکارآمدی ورزشی محیط اجتماعی از جمله این بسترها محسوب می‌شود. محیط‌های محدود تعبیه شده برای ورزش سالمندی عمدتاً جذبه و کشش لازم را برای سوق دادن سالمندان به ورزش نداشته و لازم است تا فضاهای مفرح و شادی در بوستان‌ها و مراکز ورزشی شکل بگیرد تا انگیزه بیشتری برای ورزش سالمندی در سالمندان ایجاد نمایند. این نتایج با یافته‌های خان‌محمدی و همکاران (۱۴۰۱) در قالب چالش‌های گرایش سالمندان به فعالیت بدنی بر موانع محیطی و امکاناتی با مضامینی چون فقدان ابزار مناسب سنجش سالمندی فعال در ایران، سختی دسترسی اماکن ورزشی، فقدان امکانات ورزشی رایگان، هزینه بالای مشارکت در برنامه‌های ورزشی، ترس از بیرون رفتن در فضاهای باز و فقدان فضای امن برای ورزش همسو بود.

۳- بسترهای کلان (دگرگونی‌ها و تغییرات اجتماعی و عدم آمادگی بسترهای حمایتی): بسیاری از سالمندان جهت ورود به دوره سالمندی در جامعه معاصر و پذیرش تحولات مرتبط به سبک زندگی و نیازمندی‌های مرتبط به آن جهت سازگاری و انطباق هرچه بیشتر از لحاظ جسمی و روانی آمادگی لازم را نداشتند و این مسئله بر سطح اشکال مختلف مشارکت‌های اجتماعی آنان اثر نهاده است. این نتایج با یافته‌های خان‌محمدی و همکاران (۱۴۰۱) در مورد چالش‌های گرایش سالمندان به فعالیت بدنی در قالب محرومیت‌های عاطفی سالخورده‌گان و همچنین نتایج موران^۱ و همکاران (۲۰۱۶) در زمینه حمایت خانواده و دیگران به مثابه قوی‌ترین عامل در تسهیل مشارکت در ورزش سالمندی همسو و همراستا بود. بدیهی است موارد فوق در زمینه ورزش سالمندی متأثر از دو گروه شرایط تسهیل کننده و شرایط بازدارنده هستند:

الف. شرایط تسهیل کننده که شامل تنوع بخشی، لذت‌دهی و جذابیت بخشی به ورزش سالمندی، افزایش دسترسی‌های حمایتی، مداخلات رسانه محور، مشارکت ورزشی گروهی و تعاملات و همکاری‌های درون و میان سازمانی ورزش سالمندی است، همچنین، ترویج ورزش در رسانه و ایجاد تغییرات نگرشی در ورزش سالمندی و نیز اطلاع رسانی و آگاهی بخشی ورزشی از مهم‌ترین کارکردهای رسانه در راستای توسعه ورزش سالمندی و رفع موانع اجتماعی- فرهنگی مرتبط به ورزش در این قشر است.

ب. شرایط بازدارنده که مشتمل بر ناتوانی‌های شناختی- انگیزشی، محدودیت‌های طبیعی و محدودیت‌های اجتماعی سالمندان است که آنان را از مشارکت در فعالیت‌های گروهی ورزشی باز می‌دارد این نتایج با یافته‌های صفاری و قره (۱۳۹۶) در زمینه موانع ساختاری ورزش سالمندی همسو بود.

^۱. Mouran

رفع موانع فرهنگی و اجتماعی مشارکت ورزشی سالمندان و تغییر نگرش در این زمینه نیازمند اجرای راهبردهای اقتصادی، فرهنگی و کنش عمومی است. ترویج ورزش در خانه، ارائه تخفیف و یارانه‌های ورزشی و برگزاری برنامه‌های ورزشی در فضاهای عمومی در راستای اجتناب از هزینه‌های مرتبط به باشگاه‌های ورزشی خصوصی از مهم‌ترین راهبردهای اقتصادی است. تحول در نگرش‌های سنتی اجتماعی و تغییر نگرش در قبال سالمندی و توانمندی‌های سالمندان از مسیر برگزاری نشست‌های آموزشی و کارگاه‌هایی در سطح محلات، ایجاد کمپین‌های اطلاع‌رسانی گسترده برای تغییر نگرش جامعه نسبت به سالمندان و توانایی‌های آن‌ها، اطلاع‌رسانی بیشتر و آگاهی‌بخشی در مورد ورزش سالمندی و ضرورت‌های آن در قالب‌هایی چون برگزاری برنامه‌های آموزشی و اطلاع‌رسانی در مورد فواید ورزش برای سلامتی جسمی و روانی سالمندان از جمله راهبردهای فرهنگی است. همچنین طراحی برنامه‌ها با توجه به توانمندی‌های روحی و تناسب جسمی، توجه به تفاوت‌ها و علایق سالمندان در طراحی برنامه‌های ورزشی و منعطف نمودن این‌گونه برنامه‌ها، گسترش زیرساخت‌های ویژه سالمندان در قالب ایجاد زیرساخت‌های ورزشی و تأمین امکانات برای سالمندان، برگزاری کلاس‌ها و دوره‌های مختص سالمندان، بهره‌گیری از ظرفیت مکان‌های عمومی در ورزش سالمندی از جمله راهبردهای عمومی است که شایسته توجه می‌باشد.

تشکر و قدردانی

مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول مقاله در رشته جامعه‌شناسی ورزشی است که در دانشگاه آزاد اسلامی - واحد علوم و تحقیقات به انجام رسیده است. نویسندگان مقاله از تمام اساتید، پژوهشگران و متخصصینی که با سعه صدر و با دغدغه‌مندی در پژوهش حاضر مشارکت داشتند و بخشی از وقت گرانبهای خود را در اختیار این پژوهش و پاسخ به سئوالات مصاحبه‌ها قرار دادند، صمیمانه سپاسگزاری می‌نمایند.

منابع

- احمدی، موسی؛ پژهان، علی؛ و قدیمی، بهرام. (۱۳۹۸). تحلیل جامعه‌شناختی موانع اجتماعی مشارکت فعالیت‌های ورزشی زنان و مردان (مورد مطالعه: کارکنان سازمان صنعت، معدن و تجارت). زن و جامعه، ۱۰(۳۹)، ۶۴-۴۷. https://jzvj.marvdasht.iau.ir/article_3665.html
- اسلامی مرزنگلاته، محمدمهدی؛ موسوی، سید جعفر؛ و خوشفر، غلامرضا. (۱۳۹۳). رابطه سرمایه اجتماعی و مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی (مورد مطالعه: زنان شهر گرگان). مدیریت سرمایه اجتماعی، ۸(۲)، ۱۵۳-۱۳۹. <https://doi.org/10.22059/jscm.2014.53459>
- اسمی، لیلا؛ نیک‌بخش، رضا؛ زرگر، طیبیه؛ و قاسمعلی‌پور حسن، قاسمعلی. (۱۴۰۳). فراتحلیل مطالعات عوامل موثر بر ورزش و فعالیت بدنی سالمندان در ایران. سالمند: مجله سالمندی ایران، ۱۹(۱)، ۳۹-۲۲. <https://doi.org/10.32598/sija.2023.3484.1>
- اصغری، فاطمه؛ دوستی، مرتضی؛ و کلاته سیفری، معصومه. (۱۳۹۸). بررسی عوامل فرهنگی و اجتماعی مؤثر بر توسعه ورزش سالمندی: یک مطالعه ترکیبی. سلامت و سالمندی خزر، ۴(۲)، ۷۴-۶۶. <https://cjhaa.mubabol.ac.ir/article-1-110-fa.html>
- افشارکهن، جواد؛ و قادری هرسینی، فاطمه. (۱۴۰۱). مطالعه تجربه زیسته سالمندی در میان زنان و مردان شهر کرمانشاه. مطالعات راهبردی زنان، ۲۵(۹۷)، ۱۶۷-۱۹۷. <https://doi.org/10.22095/jwss.2023.378813.3141>

- امیری، سیدمحمد مهدی؛ جمشیدیان، لیلاداد؛ ترکفر، احمد؛ و آروین، حمید. (۱۴۰۱). مدل یابی عوامل زمینه ساز ترغیب سالمندان به فعالیت بدنی در دوران پسا کرونا. مطالعات مدیریت ورزشی، ۱۴(۷۵)، ۲۵۷-۲۸۰. <https://doi.org/10.22089/smrj.2022.12473.3620>
- امینی، مرجان؛ حیدری نژاد، صدیقه؛ ازمشا، طاهره و نعمتی، مرتضی. (۱۳۹۵). شناسایی و رتبه بندی عوامل بازدارنده مشارکت سالمندان شهر اهواز در فعالیت بدنی با استفاده از مدل TOPSIS. پژوهش های کاربردی در مدیریت ورزشی، ۵(۱۹)، ۲۳-۳۴. https://arsmb.journals.pnu.ac.ir/article_3436.html
- پارسامهر، مهربان؛ نیک نژاد، محمد رضا؛ و رسولی نژاد، سید پویا. (۱۳۹۶). تبیین نقش سرمایه اجتماعی در توسعه مشارکت ورزشی جوانان (مطالعه موردی: شهر یزد). مطالعات مدیریت ورزشی، ۹(۴۲)، ۱۷-۳۸. <https://doi.org/10.22089/smrj.2017.988>
- ترابی، فرزاد و محمدی، محمد. (۱۴۰۳). شناسایی چالش ها و ارائه راهکارهای تأثیرگذار بر مدیریت سالمندان در مشارکت به ورزش و فعالیت بدنی. پژوهش های کاربردی در مدیریت ورزشی، ۱۳(۳)، ۱-۱۶. <https://doi.org/10.30473/ARSM.2024.70108.3847>
- جورکش، سارا؛ و نظری، رسول. (۱۳۹۷). آینده نگاری ورزش سالمندی ایران با بکارگیری ماتریس اثرات متقابل. مجله دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، ۲۶(۱۲). <https://doi.org/10.18502/ssu.v26i12.666>
- خان محمدی، مهتاب؛ دوستی، مرتضی؛ فرزاد، فرزاد؛ و رضوی، محمد حسین. (۱۴۰۱). شناسایی چالش های ورزش سالمندی و ارائه راهکارهای مؤثر بر ترغیب سالمندان به فعالیت ورزشی. رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی، ۱۰(۳۷)، ۱۱۱-۱۳۰. <https://ntsmj.issma.ir/article-1-1872-fa.html>
- رازقی نصرآباد، حجه بی بی و رشیدی، فریا. (۱۴۰۲). سلامت جسمی و روانی سالمندان در بستر گذار ساختار سنی جمعیت: مطالعه ای در شهرستان خرم آباد. تداوم و تغییر اجتماعی، ۱۲(۱)، ۴۵-۶۷. https://jscc.yazd.ac.ir/article_2976.html
- رحمانی، ایرج؛ باصری، علی؛ آفرینش خاکی، اکبر؛ و قدیمی، بهرام. (۱۳۹۸). شناسایی و اولویت بندی عامل های تحلیل جامعه شناختی ورزش همگانی سالمندان در بوسه تان ها. تغییرات اجتماعی فرهنگی، ۱۶(۶۳)، ۴۲-۵۵. <https://sanad.iau.ir/fa/Journal/aukh/Article/1076389>
- روزبهبانی، محبوبه؛ کامکاری، کتابون؛ و میرزاپور، علی اکبر. (۱۳۹۳). بررسی عوامل مؤثر بر موانع مشارکت زنان سالمند در فعالیت های ورزشی تفریحی استان البرز. مطالعات مبانی مدیریت در ورزش، ۱۱(۲)، ۳۳-۴۲. https://fmss.journals.pnu.ac.ir/article_896.html
- زارعی، مریم؛ قاسمی، حمید؛ و نیکبخش، رضا. (۱۴۰۱). مطالعه تطبیقی فعالیت های ورزشی تفریحی سالمندان کشورهای آلمان و ایران براساس مدل بردی. مجله علوم پزشکی رازی، ۲۹(۸)، ۱۸۷-۱۹۸. <https://rjms.iuums.ac.ir/article-1-7329-fa.html>
- شجاعی مولان، زهرا. (۱۳۹۹). تأثیر مشارکت ورزشی بر نشاط و شادی و سازگاری اجتماعی در دانشجویان علوم ورزشی آشنا با بازی های بومی و محلی. [پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز].
- صفاری، مرجان؛ و قره، محمد علی. (۱۳۹۶). عوامل بازدارنده مشارکت سالمندان در ورزش و تفریح سالمندان. پژوهش نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۱۳(۲۶)، ۱۴۰-۱۲۹. <https://doi.org/10.22080/jsmb.2017.1872>

- طالب‌پور، اکبر؛ و بیرانوند، معصومه. (۱۴۰۱). بررسی تجربه زیسته تجرد قطعی از منظر دختران مجرد. زن و جامعه، ۵۱(۳)، ۹۵-۱۱۴.
<https://doi.org/10.30495/jzv.2022.30184.3807>
- قامتی، حسن؛ احسانی، محمد؛ کوزه‌چیان، هاشم؛ و صفاری، مرجان. (۱۴۰۰). شناسایی عوامل مؤثر بر مشارکت مداوم سالمندان در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت. پژوهش‌های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش، ۱۳(۱)، ۴۱-۵۹.
https://www.sportrc.ir/article_132484.html
- کریمی، هاجر؛ صابری، علی؛ و باقری راغب، قدرت‌الله. (۱۳۹۹). راهبردهای توسعه فعالیت بدنی در سالمندان شهر قم: رویکرد بازاریابی اجتماعی. پژوهش در ورزش تربیتی، ۸(۱۸)، ۱۷۹-۲۰۴.
<https://doi.org/10.22089/res.2019.6313.1523>
- محمدی، اصغر؛ سیدعالی نژاد، آزاده؛ و احمدی، سیروس. (۱۳۹۹). مدل شناسایی عوامل اثرگذار بر افزایش مشارکت ورزش سالمندان. پژوهش پرستاری، ۵(۵)، ۷۱-۸۳.
<http://ijnr.ir/article-1-2393-fa.html>
- محمدی، زهرا؛ کشکر، سارا؛ و شهلائی باقری، جواد. (۱۴۰۱). چالش‌ها و استراتژی‌های ترویج ورزش سالمندان با استفاده از مدل بازاریابی راهبردی مبتنی بر هدف. مطالعات مدیریت ورزشی، ۱۴(۷۴)، ۷۳-۱۰۲.
<https://doi.org/10.22089/smri.2020.9321.3160>
- محمدی، زهرا؛ و کشکر، سارا. (۱۴۰۲). مطالعه تطبیقی راهکارهای ترویج ورزش سالمندی در کشورهای منتخب و ارائه اقدامات عملی در ایران. پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی، ۱۲(۲)، ۷۹-۹۲.
<https://doi.org/10.30473/arsm.2023.64459.3678>
- مؤذن احمدی، لیدا؛ فهیم دبین، حسن؛ سادات میرزآزاده، زهرا؛ و پیمانی‌زاد، حسین. (۱۴۰۲). مطالعه تحلیلی آثار اجتماعی و انگیزشی ورزش سالمندی در ایران. مطالعات جامعه‌شناختی در ورزش، ۴(۳)، ۴۱۴-۴۰۲.
<https://sanad.iau.ir/Journal/4s/Article/904650/FullText>
- همدمی خطبه‌سرا، صبیحه؛ دورودیان، علی اصغر؛ مشیراستخاره، زهرا؛ سادات؛ و رضایان قیه‌باشی، احد. (۱۳۹۹). تدوین راهبردهای توسعه ورزش سالمندی در ایران در افق ۲۰ سال. خط مشی‌گذاری عمومی در مدیریت، ۱۱(۴۰)، ۱۱۱-۱۲۷.
<https://sanad.iau.ir/fa/Journal/ijpa/Article/790605>
- AfsharKohan, J., & Ghaderi Harsini, F. (2022). Sociological study of the aging experience among the elders of Kermanshah. *Women's Strategic Studies*, 25(97), 167-197. [In Persian].
<https://doi.org/10.22095/jwss.2023.378813.3141>
- Ahmadi, M., Pezhhan, A., & Ghadimi, B. (2019). Sociological analysis of social barriers to participation in sports activities of women and men (Case Study: Employees of the Mining and Trade). *Quarterly Journal of Woman and Society*, 10(39), 47-64. [In Persian]. https://jzv.marvdasht.iau.ir/article_3665.html
- Alonso, S. L. (2019). Analysis of physical activity as an integral element of active aging. *International Journal of Development Research*, 9(1), 25330-6. <https://www.journalijdr.com/analysis-physical-activity-integral-element-active-aging>
- Amini, M., Heydarinezhad, S., Azmsha, T., & Nemati, M. (2017). Identify factors inhibiting participation in physical activity with older people in Ahwaz TOPSIS model, instructional strategies and appropriate interventions. *Applied Research of Sport Management*, 5(3), 25-35. [In Persian].
https://arsmb.journals.pnu.ac.ir/article_3436.html

- Amiri, S. M. M., Jamshidian, L. S., Torkfar, A., & Arvin, H. (2022). Providing a model for the return of the elderly to physical activity in the post-Corona period. *Sport Management Studies*, 14(75), 257-280. [In Persian]. <https://doi.org/10.22089/smrj.2022.12473.3620>
- Andrieieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., & Istyniuk, I. (2019). Effects of Physical Activity on Aging Processes in Elderly Persons. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(Supp. 4), 1308-1314. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s4190>
- Asghari, F., Doosti, M., & KalatehSifari, M. (2019). A Study of Cultural and Social Factors Affecting the Development of Elderly Sport: A Mixed-Method Study. *Caspian Journal of Health and Aging*, 4(2), 66-74. [In Persian]. <https://cjhaa.mubabol.ac.ir/article-1-110-en.html>
- Brawley, L. R., Rejeski, W. J., & King, A. C. (2003). Promoting physical activity for older adults: the challenges for changing behavior. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3), 172-83. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(03\)00182-X](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(03)00182-X)
- Brinkley, A., Sandercock, G., Lowry, R., & Freeman, P. (2024). What determines participation in sport for older adults in England: A multilevel analysis of Active Lives data. *PLoS One*, 19(4), e0301790. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0301790>
- Creswell, J. & Creswell, D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*, SAGE Publications. Fifth Edition.
- Eslami Marzankolatheh, M. M., Moosavi, S. J., & Khoshfar, G. (2014). Relationship between Social Capital and Participation in Sports Activities (Case: Women in Gorgan). *Social Capital Management*, 1(2), 139-159. [In Persian]. <https://doi.org/10.22059/jscm.2014.53459>
- Esmi, L., Nikbakhsh, R., Zargar, T., & Ghasmalipour H. (2024). Meta-analysis of the Studies on the Factors Affecting Sports and Physical Activity of the Older Adults in Iran. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 19(1), 22-39. [In Persian]. <https://doi.org/10.32598/sija.2023.3484.1>
- Forberger, S., Bammann, K., Bauer, J., Boll, S., Bolte, G., Brand, T., Hein, A., Koppelin, F., Lippke, S., Meyer, J., Pischke, C. R., Voelcker-Rehage, C., & Zeeb, H. (2017). How to tackle key challenges in the promotion of physical activity among older adults (65+): the AEQUIPA network approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(4), 379. <https://doi.org/10.3390/ijerph14040379>
- Ghamati, H., Ehsani, M., Kuzechian, H., & Saffari, M. (2021). An identification of factors affecting the continuous participation of the elderly in physical activities of leisure time. *Sport Physiology & Management Investigations*, 13(1), 41-59. [In Persian]. https://www.sportrc.ir/article_132484.html
- Ghența, M., Matei, A., Mladen-Macovei, L., & Bobârnat, E.-S. (2022). Factors associated with the participation of older adults in cultural and sports activities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6244. <https://doi.org/10.3390/ijerph19106244>
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loher, J. (1997). Burnout in competitive youth junior tennis players: III. Individual differences in the burnout experience. *The Sport Psychologist*, 11(3), 257-276. <https://doi.org/10.1123/tsp.11.3.257>

- Greendorfer, S. L., & Lewko, J. H. (1987). Role of family members in sport socialization of children. *Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education and Recreation*, 49(2), 146-152. <https://doi.org/10.1080/10671315.1978.10615519>
- Hamdami Khotbesara, S., Doroudian, A. A., Moshir Estekhahreh, Z. S., & Rezayan Ghayehbashi, A. (2021). Developing strategies for the development of elder's sports in Iran in the horizon of 20 years. *Public Policy in Administration*, 11(40), 111-127. [In Persian]. <https://sanad.iau.ir/fa/Journal/ijpa/Article/790605>
- Jeng, M.-Y., Yeh, T.-M., & Pai, F.-Y. (2020). The continuous intention of older adult in virtual reality leisure activities: Combining sports commitment model and theory of planned behavior. *Applied Sciences*, 10(21), 7509. <https://doi.org/10.3390/app10217509>
- Jenkin, C. R., Eime, R. M., Westerbeek, H., O'Sullivan, G., & van Uffelen, J. G. Z. (2017). Sport and ageing: a systematic review of the determinants and trends of participation in sport for older adults. *BMC public health*, 17(1), 976. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4970-8>
- Jorkesh, S., & Nazari, R. (2018). Future study of Iran's elderly sports using cross-impact matrix. *Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences*, 26(12), 1095-1109. [In Persian]. <https://doi.org/10.18502/ssu.v26i12.666>
- Karimi, H., Saberi, A., & Bagheri, G. (2020). The strategies of development of physical activity in the elderly of qom city: a social marketing approach. *Research on Educational Sport*, 8(18), 179-204. [In Persian]. <https://doi.org/10.22089/res.2019.6313.1523>
- KhanMohammadi, M., Dosti, M., Farzan, F., & Razavi, M. H. (2022). Identifying the challenges of elderly sports and providing effective solutions to encourage the elderly to participate in sports activities. *New Approaches in Sports Management*, 10(37), 111-130. [In Persian]. <http://ntsmj.issma.ir/article-1-1872-en.html>
- Landi, F., Abbatecola, A. M., Provinciali, M., Corsonello, A., Bustacchini, S., Manigrasso, L., et al. (2010). Moving against frailty: does physical activity matter? *Biogerontology*, 11(5), 537-45. <https://doi.org/10.1007/s10522-010-9296-1>
- Lincoln, Y., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Moazen Ahmadi, L., Fahim Devin, H., Mirzazadeh, Z. S., & Peymanizad, H. (2023). Analytical study of the social and motivational effects of exercise for the elderly in Iran. *Sociological Studies in Sport*, 4(3), 402-414. [In Persian]. <https://doi.org/10.30486/4s.2023.1976410.1092>
- Mohammadi, A., Seyed Ali Nejad, A., & Ahmadi, S. (2020). Identifying the factors influencing the increase in the participation of the elderly in sports. *Iranian Journal of Nursing Research*, 15(5), 71-83. [In Persian]. <http://ijnr.ir/article-1-2393-en.html>
- Mohammadi, Z., & Keshkar, S. (2023). A comparative study for promotion of physical activity in older adults in selected countries and providing action plans for Iran. *Applied Research of Sport Management*, 12(2), 79-92. [In Persian]. <https://doi.org/10.30473/arism.2023.64459.3678>
- Mohammadi, Z., Keshkar, S., & Shahlaee Bagheri, J. (2022). Challenges and strategies for promoting elderly sports based on the target-based strategic marketing model. *Sport Management Studies*, 14(74), 73-102. [In Persian]. <https://doi.org/10.22089/smrj.2020.9321.3160>

- Mora, J. C., & Valencia, W. M. (2018). Exercise and older adults. *Clinics in Geriatric Medicine*, 34(1), 145-162. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2017.08.007>
- Moran, M., Van Cauwenberg, J., Hercky-Linnewiel, R., Cerin, E., Deforche, B., & Plaut, P. (2014). Understanding the relationships between the physical environment and physical activity in older adults: a systematic review of qualitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* volume 11, (Article number: 79), <https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-79>
- Nugraha, H. H., Kusmaedi, N., Hidayat, Y., & Alba, H. F. (2022). Impact of cycling on mental health and self-esteem in the elderly. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), 204-216. <https://www.researchgate.net/publication/359076732>
- ParsaMeh, M., NikNejad, M. R., & RasooliNejad, P. (2017). Explanation the role of social capital in the development of youth sports participation (case study: Yazd). *Sport Management Studies*, 9(42), 17-38. [In Persian]. <https://doi.org/10.22089/smrj.2017.988>
- Rahmani, I., Baseri, A., Afarinesh, A., & Ghadimi, B. (2019). Identifying and prioritizing the factors of sociological analysis of public sports for the elderly in parks. *Journal of Socio-Cultural Changes*, 4(42-56). [In Persian]. <https://sanad.iau.ir/en/Journal/aukh/Article/1076389>
- Razeghi Nasrabad, H. B. & Rashidi, F. (2023). Physical and Mental Health Status of the Elderly in the Context of Age Structural Transition: A Study in Khorramabad, Iran. *Journal of Social Continuity and Change (JSCC)*, 2(1), 45-67. [In Persian]. https://jscc.yazd.ac.ir/article_2976.html
- Ruzbahani, M., Kamkari, K., & Mirzapoor, A. A. (2014). Assessment of effective factors of barriers to participate in sport for elder women in recreational sport activities in Alborz Province. *Organizational Behavior Management in Sport Studies*, 1(2), 33-42. [In Persian]. https://fmss.journals.pnu.ac.ir/article_896.html
- Saffari, M., & Ghareh, M. A. (2017). Factors inhibiting the participation of the elderly in active sports and recreation. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 13(26), 129-140. [In Persian]. <https://doi.org/10.22080/jsmb.2017.1872>
- Sampaio, A., Marques, E. A., Mota, J., & Carvalho, J. (2019). Effects of a multicomponent exercise program in institutionalized elders with Alzheimer's disease. *Dementia*, 18(2), 417-431. <https://doi.org/10.1177/1471301216674558>
- Shojaei-Molan, Z. (2019). *The effect of sports participation on vitality, happiness and social adaptation in sports science students familiar with indigenous and local games* [Master's thesis, University of Tabriz]. [In Persian].
- Talebpour, A., & Beiranvand, M. (2022). Investigating the lived experience of permanent celibacy from the perspective of single girls. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 13(51), 95-114. [In Persian]. <https://doi.org/10.30495/jzv.2022.30184.3807>
- Tami, S. H., Reed, D. B., Boylan, M., & Zvonkovic, A. (2012). Assessment of the effect of acculturation on dietary and physical activity behaviors of Arab mothers in Lubbock, Texas. *Ethn Dis*, 22(2), 192-97. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22764642/>
- Torabi, F., & Mohammadi, M. (2024). Identifying challenges and providing effective solutions for the management of the elderly in participating in sports and physical activity. *Applied Research of Sport Management*, 13(3), 1-16. [In Persian]. <https://doi.org/10.30473/ARSM.2024.70108.3847>

- Wheeler, S. (2012). The significance of family culture for sports participation. *International Review for the Sociology of Sport*, 47(2), 235–252. <https://doi.org/10.1177/1012690211403196>
- Wong, S. T., Wu, A., Gregorich, S., & Pérez-Stable, E. J. (2014). What type of social support influences self-reported physical and mental health among older women? *Journal of Aging Health*, 26(4), 663-678. <https://doi.org/10.1177/0898264314527478>
- Zarei, M., Ghasemi, H., & Nikbakhsh, R. (2022). Comparative study of recreational sports activities for the elderly in Germany and Iran based on the brady model. *Razi Journal of Medical Sciences*, 29(8), 187-198. [In Persian]. <https://rjms.iums.ac.ir/article-1-7329-en.html>
- Zhou, F., Zhang, H., Wang, H. Y., Liu, L. F., & Zhang X. G. (2024). Barriers and facilitators to older adult participation in intergenerational physical activity program: a systematic review. *Aging Clinical and Experimental Research*, 36(1), 39. <https://doi.org/10.1007/s40520-023-02652-z>