



The Role of Cultural Variables Inhibiting Elderly Sports Participation

Mohammad Amraei¹ | Akbar Talebpour^{2✉} | Bahram Ghadimi³

1. PhD Candidate Sociology of sport Department, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran. Email: amraei.mohammad@gmail.com
 2. Corresponding author, Associate Professor, Department of Social Sciences Faculty of Social Sciences and Economics, Alzahra University, Tehran, Iran. Email: a.talebpour@alzahra.ac.ir
 3. Associate Professor, Department of Sociology of sport, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran. Email: ghadimi.bahram@srbisu.ac.ir
-

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article type:
Research Article

Keywords:
*Elderly sport,
cultural factors,
Tehran city,
Multivariate
regression.*

The increase in the number of elderlies and their needs to healthy during old age show the importance of exercise in this period. Many researchs has shown that regular exercise in elderly, increase their health and helps prevent physical injuries. Nevertheless, there are numerous cultural impediments to engaging in physical activity during this time. The objective of the study was to examine the cultural factors that contribute to the lack of attitude toward exercise in elderly individuals. This was accomplished through the use of a quantitative research method, specifically a survey. The Cochran formula was employed to select 400 elderly individuals residing in Tehran, with an average age of 73 years, as the research subjects. The results of the study indicated that the cultural factors of a lack of attitude to exercise in the elderly, including the culture of non-exercise, culture of non-participation, conflict of social customs with elderly sports, lack of popular and desirable models in elderly sports, decline of the status of sports in society, insufficient knowledge of the benefits of sports, negative attitudes about elderly sports, and gender biases, were able to account for approximately 47% of the changes in the dependent variable, "lack of attitude to exercise among elderlies." Additionally, all of the study's hypotheses were confirmed. In light of the findings of the study and the prevalence of modern lifestyles in the context of the growing elderly population, it is imperative to prioritize the development of elderly sports and to increase their popularity. This will be crucial in the preservation of a healthy lifestyle and the mitigation of the severity of diseases in the elderly.

Cite this article: Amraei, M., Talebpour, A., & Ghadimi, B. (2025). The role of cultural variables inhibiting elderly sports participation. *Population Journal*, 31(127), 65-95.

Extended Abstract**Introduction**

It appears that the elderly have been disregarded in Iran, and Tehran, the country's capital, in particular, in terms of their involvement in sports. This group is not given a significant role in urban and sports planning, as special spaces for elderly sports have not been considered, and special discounts have not been observed to support their participation in sports. The elderly have been explicitly excluded from participating in sports activities, which is partially due to cultural perspectives. The role of cultural factors in the lack of participation in sports by the elderly is highly regarded, despite the presence of other factors. This is due to the fact that it has influenced the current and ongoing trend of society and has resulted in the acceptance of inactivity and a lack of sports participation by the elderly. The present study has investigated the cultural factors that influence the sports participation of the elderly from the perspective of the affected individuals themselves, as one of the fundamental methods for comprehending the social factors that influence this phenomenon. This is done in order to provide a more comprehensive understanding to policymakers and guardians. Regrettably, the elderly's status in the nation's sports has not yet been acknowledged, despite the allocation of a portion of the general population's policies to their sports. Consequently, the investigation and precise identification of the cultural factors that influence the sports of the elderly will effectively address the issues associated with these sports and increase the inclination of the elderly population to participate in sports. This will also be responsible for some of the future changes in the country's population and provide a method to prevent potential issues in this area. It is evident that research on the elderly's propensity to engage in physical activity plays an unparalleled and effective role in the development of policies, programs, and local solutions that are tailored to the cultural context of Iran in the realm of geriatric sports. It can serve as a resource for policymakers and population administrators in the country regarding incentives for elderly athletics by identifying some of the obstacles to the lack of inclination to exercise. In light of the aforementioned, this study investigated the cultural factors that contribute to the elderly population's lack of interest in physical activity. It aimed to elucidate the reasons for this lack of participation in sports among the elderly and to ascertain the role of each cultural factor in this regard.

Methodology

The research method employed was descriptive, and the data collection was survey-based. The research was classified as applied research. The objective of the descriptive research method is to implement scientific methodologies that are designed to characterize the conditions or phenomena being investigated (Taleebpour and Beiranvand, 1401). The present study employed a survey method for data collection. As a descriptive study with a quantitative approach, it aimed to elucidate the impact of cultural factors on the elderly population of Tehran's lack of inclination to exercise. The findings of the study can be applied to current needs and issues. The survey method was employed to present descriptive and inferential statistics, test the research hypotheses, and draw conclusions with an appropriate degree of confidence regarding the generalization of the results obtained from the statistical sample to the statistical population, following the presentation of the conceptual model of the research that was obtained with regard to the selected theories. A researcher-made questionnaire was employed. Following an explanation of the sample, they were granted the opportunity to respond to the questionnaire items. Lastly, the research hypotheses were evaluated and the data obtained from this researcher-made questionnaire were statistically analyzed using descriptive and inferential statistical methods. According to the most recent update (July 2025) of the Statistical Center of Iran, the statistical population of the present study was the elderly

population over 65 years of age in Tehran, which amounted to 866,220 individuals. The sample size was determined to be 384 using the stratified sampling method based on the Cochran formula. However, interviews were conducted with 400 of these individuals as a statistical sample due to the coverage of statistical errors.

Findings

The mean of all independent and dependent variables in the study was greater than the average. The absence of popular and desirable models in elderly sports, the decline in the status of sports in society, the high mean of the variables -- non-sports culture, non-participatory culture, conflict of social customs with elderly sports, insufficient knowledge of the benefits of sports, negative attitudes about sports, and gender biases of the studied individuals -- has resulted in a lack of interest in sports. It is imperative that the authorities implement significant measures to mitigate the level of these variables. The regression analysis model of the study included the following eight variables as independent variables: non-sports culture, non-participatory culture, conflict of social customs with elderly sports, lack of popular and desirable models in elderly sports, decline in the status of sports in society, insufficient knowledge of the benefits of sports, negative attitudes about sports, and gender biases. The beta values of the aforementioned variables were, respectively, as follows: the decline in the status of sports in society (.431), the culture of non-sports (.412), the conflict of social customs with elderly sports (.392), insufficient recognition of the benefits of sports (.311), the lack of popular and desirable models in elderly sports (.305), a non-participatory culture (.192), a negative attitude towards sports (.109), and gender bias (.072). Consequently, these eight variables play a significant role in the elderly population's lack of inclination to sports. In total, the regression model of the study demonstrated that these eight variables were capable of accounting for 47% of the variations in the variable of elderly individuals' lack of interest in athletics in the study society. Additionally, all of the study's hypotheses were verified.

Conclusion and Discussion

In a society that is significantly impacted by economic issues and the living conditions and economic situations of certain elderly individuals, sports and physical activity have been displaced from their life priorities. As a result, many elderly individuals prioritize other needs, such as health care and livelihood, over sports. Consequently, in a scenario where elderly individuals are seeking income, financing their lives, and livelihoods even during retirement, sports are devalued, and bio-economic concerns take precedence over leisure and health-oriented lifestyle concerns. The Iranian model is primarily characterized by the significant role of planning and financial issues, and the primary concern of the majority of elderly individuals in Iran is their subsistence. In contrast, the primary focus in other countries is on human resources.



نقش متغیرهای فرهنگی بازدارنده مشارکت ورزشی سالمندان

محمد امرایی^۱ | اکبر طالب‌پور^۲ | بهرام قدیمی^۳

۱. دانشجوی دکتری جامعه‌شناسی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی - واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران. رایانامه:

amraei.mohammad@gmail.com

۲. نویسنده مسئول، دانشیار گروه علوم اجتماعی، دانشکده علوم اجتماعی و اقتصاد، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران. رایانامه:

a.talebpour@alzahra.ac.ir

۳. دانشیار گروه جامعه‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی - واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران. رایانامه:

ghadimi.bahram@srbisu.ac.ir

اطلاعات مقاله | چکیده

نوع مقاله:

علمی-پژوهشی

افزایش سالمندان و لزوم برخورداری از سلامت این قشر در دوران سالمندی اهمیت ورزش در این دوره را نشان می‌دهد. براساس تحقیقات، ورزش منظم سالمندان علاوه بر افزایش تندرستی آنان به پیشگیری از آسیب‌های بدنی کمک می‌کند، اما با وجود چنین داده‌هایی تمرینات ورزشی در دوره سالمندی با موانع فرهنگی زیادی مواجه است. هدف پژوهش حاضر بررسی عوامل فرهنگی عدم گرایش به ورزش در جمعیت سالمندان است که در قالب تحقیق کمی با استفاده از پیمایش انجام شد. افراد مورد مطالعه ۴۰۰ سالمند ساکن شهر تهران با میانگین سنی ۷۳ بودند که با استفاده از فرمول کوکران و از طریق نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی انتخاب شدند. براساس یافته‌های تحقیق که به کمک تحلیل رگرسیون چندمتغیره انجام شده است عوامل فرهنگی عدم گرایش به ورزش در جمعیت سالمندان عبارت‌اند از: فرهنگ عدم ورزش، فرهنگ غیرمشارکت‌جویانه، تضاد رسوم اجتماعی با ورزش سالمندی، نبود الگوهای محبوب و مطلوب در ورزش سالمندی، نزول مرتبه ورزش در جامعه، شناخت ناکافی از فواید ورزش، نگرش منفی درباره ورزش سالمندی و تعصبات جنسیتی. این عوامل حدود ۴۷ درصد از تغییرات متغیر وابسته عدم گرایش به ورزش سالمندان را تبیین کردند و تمام فرضیه‌های مرتبط با متغیرهای مستقل تحقیق تأیید شدند. با توجه به نتایج تحقیق و غلبه سبک زندگی مدرن در زمینه افزایش تعداد سالمندان کشور لزوم توجه به ورزش در دوران سالمندی و همگانی شدن ورزش سالمندان لازم است؛ زیرا توسعه ورزش سالمندان نقشی مهم در تداوم زندگی سالم و کاهش شدت بیماری جمعیت سالمندان در پی خواهد داشت.

کلیدواژه‌ها:

رگرسیون چند متغیره،

شهر تهران،

عوامل فرهنگی،

مشارکت سالمندان.

استناد: امرایی، محمد، طالب‌پور، اکبر، و قدیمی، بهرام (۱۴۰۴). نقش متغیرهای فرهنگی بازدارنده مشارکت ورزشی سالمندان.

فصلنامه جمعیت، ۳۱ (۱۲۷)، ۹۵-۶۵

© نویسندگان.

مقدمه

امروزه جمعیت جهانی به‌سوی سالمندی قدم گذاشته است. این امر به‌دنبال رشد فناوری‌های نوین در حوزه پیشگیری از بیماری، توسعه مراقبت‌های بهداشتی ابتدایی، تشخیص و درمان بیماری‌ها، ارتقای شرایط و اوضاع اجتماعی-اقتصادی و به‌دنبال آن افزایش امید به زندگی، نزول میزان مرگ‌ومیر و تنزل میزان زادوولد در جوامع درحال توسعه و توسعه‌یافته صورت گرفته است؛ به‌شکلی که سازمان بهداشت جهانی قرن پیش رو را «قرن سالمندی» نام نهاده است (کریمی و همکاران، ۱۳۹۹). سالمندی جریانی طبیعی در زندگی انسان و حاصل فرسایش تدریجی ارگان‌های حیاتی انسان است و هم‌اکنون نیز مسئله‌ای مهم در بخش زیادی از جهان محسوب می‌شود (امینی و همکاران، ۱۳۹۵: ۲۴).

از منظر جامعه‌شناسی، سالمندی مرحله‌ای است که فرد از نقش‌های اجتماعی کنار می‌رود و پایگاه اجتماعی او دگرگون می‌شود (افشارکهن و قادری، ۱۴۰۱). این مرحله از زندگی با کاهش روزافزون فعالیت‌های بدنی و افزایش بیماری‌های مزمن همراه است. در این دوره، سالمندان در معرض تهدیدات بالقوه‌ای از قبیل افزایش ابتلا به بیماری‌های مزمن، تنهایی و انزوا قرار می‌گیرند و از حمایت اجتماعی بهره‌مند نمی‌شوند. ناتوانی‌های جسمی و روانی نیز استقلال آنان را به چالش می‌کشد (صفاری و قره، ۱۳۹۶: ۱۳۰). انفعال سالمندان در این دوره به‌شدت مشهود است؛ به‌طوری‌که ۶۵ درصد سالمندان ایرانی غیرفعال هستند (خان‌محمدی و همکاران، ۱۴۰۱). مردیت^۱ و همکاران دلایل پیچیده و متفاوت سالمندان برای فعالیت بدنی یا اجتناب از آن را از طریق طیف وسیعی از عوامل متقابل نشان داده‌اند که بر توانایی، فرصت و انگیزه آن‌ها تأثیر می‌گذارد (Meredith et al., 2023). از دیدگاه سمپایو^۲ و همکاران، روند سپری کردن اوقات فراغت سالمندان در ایران نشان می‌دهد برخی فعالیت‌های سالمندان مانند تماشای تلویزیون بیش از سایر فعالیت‌ها مدنظر قرار گرفته است؛ همچنین اشکال گوناگونی از فعالیت‌های فراغتی غیرفعال ایجاد شده که بسترهای شکل‌گیری سبک زندگی غیرفعال را در این بازه سنی فراهم کرده است (Sampaio, 2019: 421). توجه به این نکته زمانی مهم‌تر می‌شود که بدانیم مشارکت ورزشی و انفعال مسئول بالغ بر ۲۰ درصد انواع مرگ‌ومیرهای زودرس سالخوردگان است (کریمی و همکاران، ۱۳۹۹)؛ بنابراین، همراه با پیر شدن جمعیت جهان و بیشینه شدن شیوع بیماری‌های مزمن در این بازه سنی اهمیت فعالیت جسمانی به‌مثابه عاملی بازدارنده و تنزل‌بخش خطر بیش از گذشته مشخص می‌شود؛ به‌طوری‌که فعالیت بدنی منظم برای سالمندی

1. Meredith

2. Sampaio

سالم امری ضروری است و می‌تواند در تأخیر، جلوگیری یا مدیریت بخش اعظمی از بیماری‌های مزمن و پرهزینه مؤثر باشد که سالمندان در معرض آن هستند (Valencia and Mora, 2018).

سبک زندگی فعال عامل توانمندسازی سالمندان است. مشارکت ورزشی در این دوره موجب بهبود خودپنداره، عزت‌نفس، کیفیت زندگی و وابسته نبودن و همچنین زمینه‌های کاهش میزان مرگ‌ومیر را فراهم می‌کند (اصغری و همکاران، ۱۳۹۸). مطالعات آندریوا^۱ و همکاران (۲۰۱۹) به ارتباط تنگاتنگ میزان فعالیت‌های بدنی، که به بهبود وضعیت سلامتی و توانمندی‌های عملکردی در فعالیت‌های روزمره منجر می‌شوند، اشاره کرده‌اند که موجب کندی روند پیری می‌شوند. به گفته ناگراها^۲ و همکاران (۲۰۲۲) دوچرخه‌سواری نقش مؤثری بر بهبود سلامت و عزت‌نفس سالمندان دارد؛ از این‌رو ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند به‌مثابه بخش مهمی از سبک زندگی سالم در روند درمان و پیشگیری از بسیاری بیماری‌های مرتبط با مشارکت ورزشی سالمندان به‌کار گرفته شوند. با وجود اهمیت ورزش برای سالمندان مشارکت ورزشی سالمندان به‌مراتب کمتر از میزانی است که تخمین زده می‌شود؛ همچنین افراد مسن تمایل و علاقه‌مندی کمتری به تمرینات جسمانی و ورزشی دارند. لاندی^۳ معتقد است سالمندان به دلایل مختلفی از قبیل انگیزه نداشتن برای شرکت در فعالیت‌های بدنی منظم در نتیجه علاقه نداشتن، درد روزانه، ترس ناشی از آسیب، آشنا نبودن با ورزش و منافع آن از ورزش کناره‌گیری می‌کنند (Landy, 2010). از منظر براولی^۴ و همکاران، نداشتن زمان، انرژی و مهارت از جمله دلایل مشارکت نکردن سالمندان در ورزش است (Brawley, 2003). تامی^۵ و همکاران نیز حمایت نکردن خانواده، دوستان و جامعه، کمبود امکانات رفاهی و بدنی را از دلایل شرکت نکردن سالمندان در ورزش ارزیابی کرده‌اند (Tami et al., 2012). علاوه‌بر موارد فوق، در ایران دلایلی چون تعصبات خانوادگی، همراهی نکردن خانواده، نبود فرهنگ ورزش، نداشتن 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 می‌شوند. به‌نظر می‌رسد در ایران به‌طور اعم و شهر تهران به‌منزله پایتخت کشور به‌طور اخص مشارکت ورزشی سالمندان

1. Andrieieva
2. Nugraha
3. Landi
4. Brawley
5. Tami

نادیده گرفته شده است و این قشر نقش چندانی در برنامه‌ریزی‌های شهری و ورزشی ندارد؛ به نحوی که مکان‌های خاصی برای ورزش سالمندان در نظر گرفته نشده است یا تخفیف‌های خاصی در حمایت از مشارکت ورزشی سالمندان مشاهده نمی‌شود. سالمندان نیز به‌نحو کاملاً ملموسی از مشارکت در فعالیت‌های ورزشی کنار گذاشته شده‌اند که این امر ناشی از دیدگاه‌های فرهنگی و... است. با وجود نقش سایر عوامل در عدم مشارکت ورزشی سالمندان نقش عوامل فرهنگی در این زمینه بسیار زیاد ارزیابی می‌شود؛ زیرا این امر از یک‌سو بر روند ساری و جاری جامعه اثر گذاشته است و از سوی دیگر سبب پذیرش بی‌تحرکی و مشارکت نداشتن سالمندان در ورزش است. این امر یکی از شیوه‌های اساسی ادراک عوامل اجتماعی مؤثر بر مشارکت ورزشی سالمندان مطالعه این پدیده از منظر خود سالمندان است؛ از این‌رو مطالعه حاضر به بررسی عوامل فرهنگی مؤثر بر مشارکت ورزشی سالمندان از منظر خود افراد مبتلابه پرداخته است تا شناخت بهتری در اختیار متولیان و سیاست‌گذاران قرار دهد. با وجود 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 فرهنگی دخیل در ورزش سالمندی به حل مشکلات ورزش این قشر و افزایش گرایش به ورزش در جمعیت سالمندان کشور کمک مؤثری خواهد کرد و پاسخ‌گوی بخشی از تغییرات آتی جمعیت کشور و ارائه راه در راستای پیشگیری از مشکلات احتمالی در این زمینه خواهد بود. بدیهی است مطالعات در زمینه گرایش سالمندان به ورزش نقش بی‌بدیل و اثرگذاری در تدوین سیاست‌ها، برنامه‌ها و ارائه راهکارهای بومی و متناسب با بستر فرهنگی کشور ایران در حیطه ورزش سالمندی دارد؛ همچنین با تشخیص بخشی از موانع عدم گرایش به ورزش می‌تواند راه‌گشای سیاست‌گذاران و متولیان جمعیتی کشور در زمینه مشوق‌های ورزش سالمندان قرار گیرد. با توجه به موارد فوق، این مطالعه به بررسی عوامل فرهنگی مؤثر بر گرایش نداشتن جمعیت سالمندان کشور به ورزش پرداخته است و درصدد توضیح و تبیین این عوامل در عدم مشارکت ورزشی سالمندان از یک‌سو و تعیین سهم هرکدام از عوامل فرهنگی در این زمینه از سوی دیگر بود.

بررسی مبانی نظری تحقیق، پیشینه و روش پژوهش

الف) داخلی

شکوهی رستمی و همکاران (۱۴۰۴) نشان دادند موانع مشارکت سالمندان در ورزش مشتمل بر فاکتورهای رفاه اجتماعی شامل موانع اقتصادی (گرانی، اقتصاد کلان و بودجه سازمان‌ها)، موانع آموزشی، موانع مرتبط با تأمین اجتماعی، موانع سلامتی (جسمی و روانی) و دغدغه‌های فردی

معیشتی سالمندان (شغلی، مسکن و خانوادگی) است؛ بر این اساس رفاه اجتماعی می‌تواند موانع اصلی مشارکت سالمندان را در ورزش و برنامه‌های مرتبط با فعالیت‌های بدنی نمایان کند؛ از این رو برای ارتقای سطح مشارکت سالمندان در برنامه‌های ورزشی باید رفاه اجتماعی آنان مدنظر قرار گیرد. نیک‌بخش و همکاران (۱۴۰۴) نشان دادند ورزش و فعالیت بدنی سالمندان از مقولات اصلی عوامل روانی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سازمانی تأثیر می‌پذیرد. بر مبنای این نتیجه ورزش و فعالیت بدنی سالمندان در ایران متأثر از عوامل متعددی است و تنها تأکید بر معیار یا شاخصی خاص نمی‌تواند زمینه مشارکت سالمندان در ورزش را فراهم کند. اسمی و همکاران (۱۴۰۳) با فراتحلیل عوامل مؤثر بر ورزش و فعالیت بدنی سالمندان در ایران نشان دادند عوامل فرهنگی-اجتماعی بیشترین و عوامل بین فردی کمترین سهم را در تبیین ورزش و فعالیت بدنی سالمندان دارند؛ از این رو نمی‌توان فقط 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 مربوط قرار گیرد. براساس نتایج این تحقیق به برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران حوزه ورزش سالمندی پیشنهاد شده است با فرهنگ‌سازی اهمیت ورزش نزد سالمندان، برگزاری دوره‌های آموزشی و رایگان کردن محیط‌های ورزشی برای سالمندان بستر مشارکت آن‌ها در ورزش را بیش‌ازپیش 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 درک‌شده، موانع پزشکی و موانع اطلاع‌رسانی ازجمله دلایل علاقه نداشتن سالمندان به ورزش محسوب می‌شود. براساس نتایج این تحقیق اقداماتی ازجمله راهکارهای برنامه‌ریزی و آموزش، اجتماعی و فرهنگی، پزشکی و اطلاع‌رسانی می‌تواند در مشارکت بیشتر سالمندان در 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) نتیجه گرفتند ترویج سواد تندرستی، ایجاد امکان دسترسی، نهادینه‌سازی ورزش سالمندی، ارتقای فرهنگ عمومی، حمایت از راهبردهای ترویج، حمایت و مشارکت اجتماعی، سالمندپذیر کردن جوامع، مشارکت نهادهای دولتی و خصوصی، طراحی و برنامه‌ریزی شهری با تأکید بر سبک زندگی فعال و ارتقای کمی و کیفی فضاهای شهری ازجمله راهبردهایی 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 چهارمرحله‌ای به بررسی اسناد، منابع و

کتب مرجع داخلی و خارجی در حیطه سالمندان ایرانی و آلمانی پرداختند و نشان دادند تفاوت‌های زیادی میان ایران و آلمان از منظر برنامه‌ریزی، نیروی انسانی، امکانات، ساختار و ویژگی‌های درمانی دو کشور وجود دارد؛ همچنین ساختار مدنظر مدل ایرانی در بیشتر موارد بر نقش برجسته مسائل برنامه‌ریزی و مالی استوار است و دغدغه بیشتر سالمندان ایرانی مسائل معیشتی محسوب می‌شود؛ در صورتی که در مدل آلمانی، عمده تمرکز بر نیروی انسانی است.

براساس پژوهش امرایی و همکاران (۱۴۰۱) مؤلفه‌های مدل زمینه‌سازی بازگشت سالمندان به ورزش دربرگیرنده مؤلفه‌های رسانه‌ای، مدیریتی، امکاناتی، آموزشی و برنامه‌ای است. قامتی و همکاران (۱۴۰۰) نشان دادند عوامل فردی، ساختاری، امکانات، فرهنگی- اجتماعی و اقتصادی به‌ترتیب از مؤثرترین عوامل شکل‌دهنده اوقات فراغت سالمندان به‌حساب می‌آیند.

(ب) خارجی

پارک^۱ و همکاران (۲۰۲۴) نشان دادند محیط اجتماعی نقش مهمی در تعیین سطح فعالیت بدنی میان سالمندان ایفا می‌کند. مداخلاتی که هدفشان افزایش فعالیت بدنی در این جمعیت است، باید تقویت حمایت اجتماعی و شبکه‌های مرتبط با فعالیت بدنی را در اولویت قرار دهند. تحقیقات آینده باید بر وضوح سازوکارهایی تمرکز کنند که از طریق آن‌ها عوامل فرهنگی بر فعالیت بدنی در سالمندان تأثیر می‌گذارند. ژو^۲ 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 می‌دهد عوامل مؤثر بر مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی چندوجهی است. این عوامل توسعه‌دهندگان پروژه، سیاست‌گذاران و شاغلان را در توسعه و اجرای برنامه‌های فعالیت بدنی بین‌نسلی برای کمک به رسیدگی به مسائل جهانی پیری و ارتقای ارتباطات بین‌نسلی راهنمایی می‌کنند. برینکلی^۳ و همکاران (۲۰۲۳) با ارزیابی نمونه‌ای متشکل از ۶۸،۸۰۸ نفر از افراد بالاتر از ۶۰ سال نشان دادند مشارکت ورزشی به‌طور قابل‌توجهی براساس سن و محرومیت چندگانه پیش‌بینی می‌شود. مشارکت ورزشی در سراسر مناطق بررسی‌شده نیز ارتباط نزدیکی با تغییرات در درک فرصت‌ها برای مشارکت ورزشی دارد. گنتا^۴ و همکاران (۲۰۲۲) با استفاده از عوامل مرتبط با مشارکت

1. Park

2. Zhou

3. Brinkley

4. Ghent

سالمندان در فعالیتهای فرهنگی و ورزشی به بررسی میزان مشارکت سالمندان رومانیایی در این فعالیتهای و متغیرهای جمعیت‌شناختی و رفتاری پرداختند. نتایج این پژوهش بیانگر 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 محسوب می‌شدند که با مشارکت سالمندان در فعالیتهای فرهنگی و ورزشی مرتبط بودند. نتایج مطالعه شیرلی^۱ و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد فعالیت بدنی متوسط و زیاد سالمندان با کاهش میزان تنهایی شدید و انزوای اجتماعی و با سطوح بالاتر عوامل محافظتی همراه است. علاوه‌براین، فعالیت بدنی هزینه‌های اضافی مراقبت‌های بهداشتی مرتبط با تنهایی، انزوای اجتماعی و سطوح پایین عوامل محافظتی را کاهش می‌دهد؛ بنابراین، فعالیت بدنی می‌تواند به‌طور بالقوه مداخله‌ای مؤثر برای کاهش تنهایی و انزوای اجتماعی، تقویت عوامل محافظتی منتخب و کاهش هزینه‌های اضافی مراقبت‌های بهداشتی به‌دلیل سطوح در معرض خطر این عوامل باشد.

براساس پژوهش پیپه^۲ و همکاران (۲۰۲۱)، فعالیت بدنی از سن کم و انجام دادن تمرینات ورزشی چندرشته‌ای از دوران کودکی با میل به ورزش در دوران بزرگسالی و سالمندی مرتبط است؛ براین‌اساس مهارت‌های حرکتی و وضعیت جسمی که در کودکی کسب می‌شوند در تمام طول عمر و دوره سالمندی سطوح بالاتری از سلامت و کیفیت زندگی را به همراه خواهند داشت. جنگ^۳ و همکاران (۲۰۲۰) نشان دادند تعهد ورزشی به شکل مثبت بر قصد تداوم در فعالیت ورزشی اثرگذار است. هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری درک‌شده نیز بیشترین نقش را در قصد مستمر در فعالیت اوقات فراغت دارند. افزون‌براین، مشارکت سالخوردگان در فعالیتهای فراغتی نیازمند حمایت قوی جامعه، دوستان و خانواده در راستای ایجاد مشارکت مستمر است.

جمع‌بندی پیشینه تحقیق و مروری بر مطالعات پیشین حاکی از آن است که بخش عمده پژوهش‌های بررسی‌شده از منظر زنان به عوامل مؤثر دخیل در مشارکت ورزشی تمرکز نداشته‌اند و زنان سالمند در زمینه اقبال به ورزش نادیده گرفته شده‌اند؛ همچنین این تحقیقات بر تأثیر ورزش و فعالیت بدنی بر شرایط و اوضاع جسمانی و روانی سالمندان تمرکز داشته‌اند، اما مقوله موانع اجتماعی مؤثر بر ورزش سالمندی در کمتر پژوهشی سنجیده شده است. درعین‌حال، در پژوهش‌های سنجش مشکلات و موانع ورزش سالمندی تمرکز اصلی و محوری بر امکانات، محیط و شرایط ساختاری بوده و مقولات اجتماعی به‌صورت سطحی و در قالب عوامل مشخص

1. Shirley

2. Conde-Pipó

3. Jeng

ارزیابی شده است. درنهایت اینکه از منظر روشی نیز بخش عمده تحقیقات به روش کیفی یا آمیخته صورت‌بندی شده‌اند و از یک روش کمی فراگیر در این مطالعات استفاده نشده است.

مبانی نظری

یکی از مفاهیم مهم در حیطه ورزش و فعالیت‌های بدنی مشارکت ورزشی^۱ است. مشارکت یعنی سهمی در چیزی داشتن، سود بردن از آن یا در گروهی شرکت و همکاری کردن؛ از این‌رو لازم است میان مشارکت به مثابه عمل و تعهد و مشارکت به منزله حالت، با وضع امر شرکت کردن تمایز قائل شد. مشارکت در معنی نخست شامل شرکت فعالانه در گروه و در معنای دوم، تعلق به گروهی خاص و بهره‌مندی از سهمی در هستی است (شجاعی مولان، ۱۳۹۹: ۳۶). مشارکت ورزشی به این معناست که اشخاص تا چه حد به فعالیت‌های ورزشی تمایل دارند و تا چه میزان این فعالیت‌ها را امری مفید و مطلوب می‌دانند. مشارکت ورزشی را می‌توان شامل تمام فعالیت‌های بدنی ملائیم تا شدید دانست که افراد در محیط خانه، مدرسه یا جامعه انجام می‌دهند؛ فعالیت‌هایی که از نظر زمانی کمتر از ۱۰ دقیقه نباشند؛ همچنین می‌توان آن را مشارکت و درگیری ذهنی و حسی اشخاص در شرایط و موقعیت‌های گروهی در اشکال گوناگون رشته‌های ورزشی دانست که فرد از قبل آن به دنبال دستیابی به اهداف گروهی و مشارکت در مسئولیت کار است. در معنای دیگر مشارکت ورزشی شامل شراکت آگاهانه اشخاص (در نقش مشارکت کننده و تماشاچی) در فعالیت‌های ورزشی و بدنی است که به دنبال آن، پاداش‌های اجتماعی میان افراد مبادله می‌شود (پارسامهر و همکاران، ۱۳۹۶: ۲۵). بدیهی است عوامل فرهنگی نقش بسیار مهمی در افزایش یا کاهش مشارکت ورزش دارند و درواقع عامل گرایش داشتن یا نداشتن به هر امری به‌طور عام و گرایش به سمت انجام فعالیت‌های ورزشی به‌طور خاص محسوب می‌شوند. تاکنون مدل‌ها و الگوهای نظری گوناگونی در حوزه ورزش و مشارکت ورزشی از منظر فرهنگی ارائه شده‌اند که هریک مشارکت ورزشی را با توجه به متغیرهای مختلفی تبیین و تشریح کرده‌اند:

الگوی مشارکت ورزشی گولد^۲ و همکاران (۱۹۹۷) به تمایل نداشتن و انصراف از مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، بر عوامل درون‌فردی، موقعیتی و انگیزه‌های مشارکت داشتن یا مشارکت نداشتن ورزشی تأکید کرده است. به اعتقاد گولد، مواردی چون تضاد منافع، نبود موفقیت و

1. Sports Participation

2. Gould

پیشرفت، سطح استرس و فشار روانی، نبود لذت و تفریح، صدمه دیدن و علاقه نداشتن به مربی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر انصراف از فعالیت‌های ورزشی است. از منظر گولد، می‌توان از مسیر تحلیل هزینه و فایده میزان رضایتمندی و خشنودی فرد را از فعالیت‌های ورزشی ارزیابی کرد و درنهایت به مقایسه آن با دیگر فعالیت‌ها پرداخت (Gould et al., 1997: 268). از این منظر سالمندان ممکن است با ارزیابی و هزینه-فایده فعالیت ورزشی خود در گرایش داشتن و نداشتن به ورزش اقدام کنند.

جنکین^۱ و همکاران (۲۰۱۷) به منظور تبیین موانع مشارکت در فعالیت‌های ورزشی سه گروه از موانع درون فردی، میان فردی و ساختاری را برجسته کردند. در این الگو، موانع درون فردی از مهم‌ترین و موانع ساختاری از کم‌اهمیت‌ترین موانع در فرایند تصمیم‌گیری برای مشارکت به‌شمار می‌آیند. آن‌ها مشارکت در فرایندهای ورزشی را حاصل چانه‌زنی یا تلاش برای غلبه بر موانع محسوب می‌کنند و انگیزه را مقوله‌ای مهم در حیطه چانه‌زنی برای مشارکت دانسته‌اند. جنکین و همکاران به دنبال طرح این مسئله بودند که به چه صورتی موانع، انگیزه و مشارکت در ارتباط با یکدیگر عمل می‌کنند؛ همچنین 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 گفته جنکین و همکاران سالمندان گروه سنی ناهمگن هستند؛ بنابراین، برای مشارکت موفقیت‌آمیز در ورزش به راهبردهای متفاوتی از سایر گروه‌های سنی نیاز دارند؛ پس لازم است در راهبردهای خاص توسعه فرصت‌های ورزشی متناسب با سن سالمندان به‌نحوی عمل شود تا ورزش بتواند به منزله گزینه فعالیت بدنی مناسب برای این گروه سنی ارائه شود (Jenkin et al., 2017).

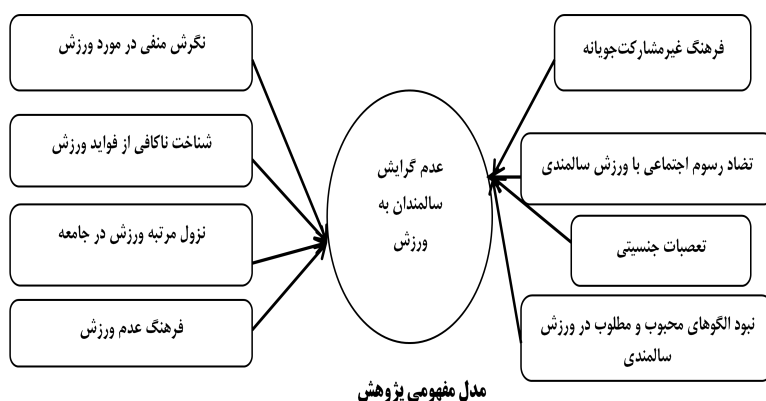
گریندورفر و لوکو^۲ (۱۹۸۶) با بهره‌گیری از نظریه‌های جامعه‌شناسی درباره مشارکت ورزشی و جامعه‌پذیری ورزشی سه گروه از عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی را مطرح کردند که عبارت‌اند از: الف) خصلت‌های فردی از قبیل شخصیت، شایستگی، توجه و اهداف متمرکز بر کامیابی، ب) دیگران مهم مانند والدین و دوستان و ج) موقعیت‌های اجتماعی‌کننده و فرهنگ؛ بر این اساس از طریق ترکیب ویژگی‌های فردی، دیگران مهم و موقعیت‌های جامعه‌پذیرکننده، یادگیری نقش و باز یادگیری نقش شکل می‌گیرد. در این مدل از مشارکت ورزشی، بر اهمیت مواردی چون الگوهای نقش، جنسیت و تجربه افراد تأکید می‌شود تا سطح مشارکت ورزشی و تداوم آن تعیین شود (اسلامی و همکاران، ۱۳۹۳: ۱۴۰-۱۴۴). بدیهی است در این زمینه سالمندان با عنایت به تجربه‌های جوانی و میان‌سالی خودشان به ورزش کردن یا نکردن گرایش پیدا می‌کنند.

1. Jenkin

2. Grendorfer and lewko

ولر (۲۰۱۲) نشان داد برخلاف فرضیه‌های رایج درباره عوامل تعیین کننده مشارکت ورزشی شواهد محکمی مبنی بر این وجود دارد که فرهنگ های خانوادگی عامل اصلی گرایش افراد به ورزش هستند. از دیدگاه ولر، فرهنگ های ورزشی از طریق خانواده به افراد جوان و سالمند منتقل می شوند. شاید بهترین توصیف این فرهنگ در عادات های خانوادگی نهفته است که به معنای مجموعه ای از باورها و رفتارهای مرتبط با ورزش با ابعاد تاریخی و اجتماعی است. خانواده ها نیز اهداف خاصی درباره ورزش در نظر دارند و مجموعه ای از راهبردها و شیوه ها را برای دستیابی به چنین اهدافی به کار می گیرند. این اهداف در میان سالی و سالمندی نیز در افراد از بین نمی روند و همچنان ادامه می یابد (Wheeler, 2012). در این زمینه ممکن است نقش یادگیری های بین نسلی میان سالمندان و فرزندان یا نوه ها رخ دهد و این افراد بتوانند نقش بارزی در گرایش داشتن یا نداشتن به ورزش میان سالمندان ایفا کنند.

در جمع بندی الگوهای ورزشی می توان گفت جامعه، فرهنگ و خانواده نقش بسیار مهمی در گرایش افراد به ورزش دارند. این گرایش ها در افراد از سنین کودکی شکل می گیرند و تا دوران سالمندی ادامه می یابند. بدیهی است به منظور شناخت عوامل فرهنگی مؤثر بر گرایش نداشتن جمعیت سالمندان به ورزش لازم است ابتدا این موانع دقیق شناسایی شوند؛ سپس اقدامات لازم از طریق سازوکارهای مرتبط در راستای تغییر چنین ایستارهایی در جامعه صورت بگیرند تا میل و رغبت در خانواده ها و در جامعه برای ورزش سالمندان ایجاد شود. با توجه به مبانی نظری اشاره شده، در تحقیق حاضر نقش و تأثیر متغیرهای مستقلی بررسی شد که در قالب مدل مفهومی پژوهش آمده است؛ متغیرهایی مانند فرهنگ ورزش نکردن، فرهنگ غیرمشارکت جویانه، تضاد رسوم اجتماعی با ورزش سالمندی، تعصبات جنسیتی، نبود الگوهای محبوب و مطلوب در ورزش سالمندی، نزل مرتبه ورزش در جامعه، شناخت ناکافی از فواید ورزش، نگرش منفی به ورزش و تعصبات جنسیتی بر متغیر وابسته گرایش نداشتن جمعیت سالمندان به ورزش.



فرضیه‌ها

۱. فرهنگ ورزش نکردن بر گرایش نداشتن سالمندان به ورزش مؤثر است.
۲. فرهنگ غیر مشارکت‌جویانه بر گرایش نداشتن سالمندان به ورزش مؤثر است.
۳. تضاد رسوم اجتماعی با ورزش سالمندی بر نبود گرایش سالمندان به ورزش مؤثر است.
۴. نبود الگوهای محبوب و مطلوب در ورزش سالمندی بر گرایش نداشتن سالمندان به ورزش مؤثر است.
۵. نزول مرتبه ورزش در جامعه بر تمایل نداشتن سالمندان به ورزش مؤثر است.
۶. شناخت ناکافی از فواید ورزش بر نبود گرایش سالمندان به ورزش مؤثر است.
۷. نگرش منفی درباره ورزش بر گرایش نداشتن سالمندان به ورزش مؤثر است.
۸. تعصبات جنسیتی بر تمایل نداشتن سالمندان به ورزش مؤثر است.

روش تحقیق

پژوهش حاضر به روش توصیفی و از نوع پیمایشی انجام شده است و به لحاظ نوع از دسته تحقیقات کاربردی محسوب می‌شود. منظور از روش تحقیق توصیفی اعمال روش‌های علمی است که هدف آن‌ها توصیف شرایط یا پدیده‌های مدنظر است (طالب‌پور و بیرانوند، ۱۴۰۱)؛ همچنین روش گردآوری داده‌های پژوهش حاضر روش پیمایشی است؛ از آنجا که تأثیر عوامل فرهنگی بر گرایش نداشتن به ورزش میان جمعیت سالمندان شهر تهران پرداختیم، پژوهش حاضر توصیفی با رویکرد کمی است که نتایج آن می‌تواند برای رفع نیازها و مشکلات موجود استفاده شود. مدل مفهومی تحقیق با توجه به تئوری‌های منتخب حاصل شد؛ سپس به منظور ارائه آمار توصیفی و استنباطی و آزمون فرضیه‌های تحقیق و نتیجه‌گیری با درجه اطمینان مناسب، درباره تعمیم نتایج نمونه آماری به جامعه آماری از روش پیمایش استفاده شد که برای این روش نیز پرسشنامه محقق‌ساخته به کار گرفته شد. پس از توجیه افراد نمونه آماری به آن‌ها فرصت داده شد تا به گویه‌های پرسشنامه پاسخ دهند. در نهایت تجزیه و تحلیل آماری داده‌های حاصل از پرسشنامه محقق‌ساخته با روش‌های آماری توصیفی و استنباطی صورت گرفت و به آزمون فرضیه‌های تحقیق پرداخته شد. جامعه آماری پژوهش حاضر جمعیت سالمندان بالای ۶۵ سال شهر تهران بودند که براساس آخرین به‌روزرسانی (تیرماه ۱۴۰۴) مرکز آمار ایران ۸۶،۶۲۲۰ نفر بودند. از این تعداد بر مبنای روش نمونه‌گیری طبقه‌ای حجم نمونه براساس فرمول کوکران ۳۸۴ محاسبه شد، اما به دلیل پوشش خطاهای آماری با ۴۰۰ نفر از این افراد به‌منزله نمونه آماری مصاحبه صورت گرفت. نحوه انتخاب این افراد و تفکیک جنسیتی مربوط در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. توزیع فراوانی مربوط به سن پاسخ‌دهندگان

سن	تعداد افراد جامعه آماری	درصد	تعداد افراد نمونه	زنان	مردان
۶۵ تا ۶۹ سال	۳۱۸۳۲۶	۳۶/۸	۱۴۷	۷۵	۷۲
۷۰ تا ۷۴ سال	۲۲۳۹۱۴	۲۵/۷	۱۰۳	۵۴	۴۹
۷۵ تا ۷۹ سال	۱۵۳۶۸۵	۱۷/۷	۷۱	۳۷	۳۴
۸۰ سال به بالا	۱۷۱۲۹۵	۱۹/۸	۷۹	۴۲	۳۷
کل	۸۶۶۲۲۰	۱۰۰	۴۰۰	۲۰۸	۱۹۲

به منظور گردآوری داده‌های تحقیق از پرسشنامه محقق ساخته با ۳۲ گویه استفاده شد که مخصوص عوامل فرهنگی گرایش نداشتن به ورزش در جمعیت سالمندان شهر تهران بود. این گویه‌ها تأثیر هشت متغیر زیر را اندازه‌گیری کردند؛ فرهنگ ورزش نکردن، فرهنگ غیرمشارکت جوانانه، تضاد رسوم اجتماعی با ورزش سالمندی، نبود الگوهای محبوب و مطلوب در ورزش سالمندی، نزول مرتبه ورزش در جامعه، شناخت ناکافی از فواید ورزش، نگرش منفی درباره ورزش و تعصبات جنسیتی بر عدم گرایش به ورزش در جمعیت سالمندان. به منظور سنجش روایی، ابزار جمع‌آوری اطلاعات با توجه به ارائه فرم CVR پرسشنامه به خبرگان در موضوع تحقیق و دریافت نظر این خبرگان روایی محتوایی این پرسشنامه‌ها با ضریب اطمینان بالا تأیید شد. شاخص نسبت روایی محتوای پرسشنامه نیز برای تک تک ابعاد پرسشنامه به صورت مجزا و برای کل گویه‌های پرسشنامه محاسبه شد. این شاخص را لاو شه طراحی کرده است. برای محاسبه این شاخص از دیدگاه‌های کارشناسان متخصص در زمینه روایی محتوای پرسشنامه‌های موردنظر استفاده شد؛ همچنین با توضیح اهداف آزمون برای آن‌ها و ارائه تعاریف عملیاتی مربوط به محتوای گویه‌ها به آنان از آنان خواسته شد تا هریک از سؤالات را براساس طیف دویخشی «مفید است» و «مفید نیست» طبقه‌بندی کنند؛ در مرحله بعد براساس فرمول این شاخص نسبت روایی محتوایی محاسبه شد که مطلوب بود.

در پژوهش حاضر برای مشخص شدن پایایی پرسشنامه‌ها از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد، که یکی از روش‌های همسانی درونی است. به همین منظور برای تعیین میزان پایایی پرسشنامه‌های تحقیق روش محاسبه آلفای کرونباخ به کار گرفته شد. مقادیر ضریب آلفای کرونباخ را محقق هم برای تک تک ابعاد به صورت مجزا و هم به صورت کلی برای کل پرسشنامه محاسبه کرد که در جدول ۲ آمده است. با توجه به توضیحات بالا و مقادیر محاسبه شده برای آلفای کرونباخ، پرسشنامه و ابعاد آن از پایایی مطلوبی برخوردار بودند.

جدول ۲. مقادیر آلفای کرونباخ پرسشنامه

ردیف	متغیرهای تحقیق	آلفای کرونباخ
۱	فرهنگ ورزش نکردن	۰/۸۲
۲	فرهنگ غیرمشارکت‌جویانه	۰/۸۱
۳	تضاد رسوم اجتماعی با ورزش سالمندی	۰/۸۷
۴	نبود الگوهای محبوب و مطلوب در ورزش سالمندی	۰/۷۹
۵	نزول مرتبه ورزش در جامعه	۰/۸۵
۶	شناخت ناکافی از فواید ورزش	۰/۸۱
۷	نگرش منفی درباره ورزش	۰/۸۳
۸	تعصبات جنسیتی	۰/۸۴
کل پرسشنامه		۰/۸۳

یافته‌های تحقیق

یافته‌های تحقیق در دو بخش توصیفی و استنباطی ارائه شده‌اند.

الف) یافته‌های توصیفی

- سن پاسخگویان

جدول ۳. توزیع فراوانی مربوط به سن پاسخ‌دهندگان

درصد	فراوانی	سن
۳۸	۱۵۲	۶۵ تا ۶۹ سال
۳۰	۱۲۰	۷۰ تا ۷۴ سال
۲۱	۸۴	۷۵ تا ۷۹ سال
۱۱	۴۴	۸۰ سال به بالا
۱۰۰	۴۰۰	کل
۷۲/۸۲		میانگین سن پاسخگویان

براساس جدول ۳، در نمونه آماری تحقیق حاضر، حدود ۳۸ درصد از پاسخ‌دهندگان ۶۵ تا ۶۹ سال، ۳۰ درصد ۷۰ تا ۷۴ سال، ۲۱ درصد ۷۵ تا ۷۹ سال، و ۱۱ درصد پاسخ‌دهندگان بیش از ۸۰ سال داشتند.

• میزان تحصیلات پاسخگویان

جدول ۴. توزیع فراوانی مدرک تحصیلی پاسخگویان

مدرک تحصیلی	فراوانی	درصد
بی سواد	۸۰	۲۰
خواندن و نوشتن	۵۸	۱۴/۵
پایان دوره ابتدایی	۹۵	۲۳/۷۵
پایان دوره راهنمایی	۶۵	۱۶/۲۵
دیپلم	۶۲	۱۵/۵
کارشناسی و بالاتر	۴۰	۱۰
کل	۴۰۰	۱۰۰

مطابق جدول ۴، در نمونه آماری تحقیق حاضر، حدود ۲۰ درصد پاسخ دهندگان بی سواد، حدود ۱۴ درصد دارای سواد خواندن و نوشتن، حدود ۲۴ درصد دارای تحصیلات ابتدایی، حدود ۱۶ درصد دارای مدرک سیکل، ۱۵ درصد دارای مدرک تحصیلی دیپلم و فقط حدود ۱۰ درصد دارای مدرک تحصیلی کارشناسی و بالاتر بودند. این نتایج نشان می دهد جامعه هدف تحصیلات زیادی ندارند و بهتر است اطلاع رسانی به این قشر از طریق ابزارهای رسانه ای قدیمی تر چون رادیو و تلویزیون انجام شود.

• میانگین متغیرهای اصلی تحقیق

جدول ۵. میانگین متغیرهای اصلی تحقیق

ردیف	عوامل	میانگین
۱	فرهنگ ورزش نکردن	۳/۱۸
۲	فرهنگ غیرمشارکت جویانه	۳/۴۲
۳	تضاد رسوم اجتماعی با ورزش سالمندی	۳/۵۶
۴	نبود الگوهای محبوب و مطلوب در ورزش سالمندی	۳/۴۵
۵	نزول مرتبه ورزش در جامعه	۳/۹۱
۶	شناخت ناکافی از فواید ورزش	۲/۸۵
۷	نگرش منفی درباره ورزش	۴/۱۲
۸	تعصبات جنسیتی	۳/۱۱
۹	گرایش نداشتن به ورزش	۳/۷۵

با توجه به جدول ۵، تمام متغیرهای مستقل و متغیر وابسته تحقیق از میانگین بالاتر از

متوسط برخوردار بودند. میانگین بالای متغیرهای ۱ تا ۹ جدول ۵ سبب گرایش نداشتن به ورزش شده است؛ از این رو متولیان امر باید با تمهیداتی میزان این متغیرها را کاهش دهند.

ب) یافته‌های استنباطی و آزمون فرضیات تحقیق: به منظور سنجش فرضیات تحقیق از تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد که نتایج آن در جدول ۶ آمده است.

جدول ۶. تحلیل رگرسیون چندگانه عوامل مؤثر بر گرایش نداشتن سالمندان به ورزش

متغیر مستقل	B	β	T	سطح
فرهنگ ورزش نکردن	۰,۴۵۶	۰,۴۱۲	۲/۷۸۱	۰,۰۰
فرهنگ غیرمشارکت‌جویانه	۰,۲۱۷	۰,۱۹۲	۳/۱۱۵	۰,۰۰
تضاد رسوم اجتماعی با ورزش سالمندی	۰,۴۲۵	۰,۳۹۲	۲/۱۳۵	۰,۰۲
نبود الگوهای محبوب و مطلوب در ورزش	۰,۳۲۸	۰,۳۰۵	۱/۹۹۲	۰,۰۱
نزول مرتبه ورزش در جامعه	۰,۴۶۲	۰,۴۳۱	۳/۳۵۱	۰,۰۰
شناخت ناکافی از فواید ورزش	۰,۳۴۲	۰,۳۱۱	۳/۲۴۵	۰,۰۲
نگرش منفی درباره ورزش	۰,۱۴۵	۰,۱۰۹	۳/۵۱۱	۰,۰۰
تعصبات جنسیتی	۰,۱۱۵	۰,۰۷۲	۲/۵۰۲	۰,۰۲
$R^2=0/497$ Adjusted $R^2= 0/475$				

براساس نتایج به دست آمده از جدول ۶ متغیرهای هشت‌گانه فوق به منزله متغیرهای مستقل وارد مدل تحلیل رگرسیون تحقیق شدند. براساس نتایج تحلیل رگرسیونی تحقیق، میزان بتای متغیرهای فوق به ترتیب زیر است: نزول مرتبه ورزش در جامعه (۰,۴۳۱)، فرهنگ ورزش نکردن (۰,۴۱۲)، تضاد رسوم اجتماعی با ورزش سالمندی (۰,۳۹۲)، شناخت ناکافی از فواید ورزش (۰,۳۱۱)، نبود الگوهای محبوب و مطلوب در ورزش سالمندی (۰,۳۰۵)، فرهنگ غیرمشارکت‌جویانه (۰,۱۹۲)، نگرش منفی درباره ورزش (۰,۱۰۹) و تعصبات جنسیتی (۰,۰۷۲)؛ بنابراین، این متغیرها نقش مهمی در گرایش نداشتن جمعیت سالمندان به ورزش دارند. در مجموع نیز با توجه به مدل رگرسیونی تحقیق ۴۷ درصد از تغییرات متغیر گرایش نداشتن سالمندان به ورزش را در جامعه مورد مطالعه تبیین کردند و به تأیید همه فرضیات تحقیق پرداختند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج مطالعه حاضر نشان می‌دهد میانگین متغیرهای مستقل (فرهنگ ورزش نکردن، فرهنگ غیرمشارکت جویانه، تضاد رسوم اجتماعی با ورزش سالمندی، نبود الگوهای محبوب و مطلوب در ورزش سالمندی، نزول مرتبه ورزش در جامعه، شناخت ناکافی از فواید ورزش، نگرش منفی درباره ورزش و تعصبات جنسیتی) و همچنین متغیر وابسته گرایش نداشتن جمعیت سالمندان به ورزش در حد بالایی قرار داشتند که این امر بیانگر بی‌توجهی به ورزش در این قشر است. عوامل فرهنگی مؤثر بر گرایش نداشتن سالمندان به ورزش تأثیر مستقیمی بر مسئله مشارکت ورزشی و فعالیت ورزشی سالمندان دارد، اما خود این موانع تحت تأثیر زیرساخت‌ها و سیاست‌های ناکارآمد در دسترسی به امکانات و نیز فرهنگ ناهمسو با ورزش سالمندی در جامعه ایران از مهم‌ترین دلایل مؤثر بر توسعه ورزش زنان سالمند محسوب می‌شود. این نتایج با یافته‌های اسمی و همکاران (۱۴۰۳) و همچنین یافته‌های نیکبخش و همکاران (۱۴۰۴) درباره موانع ساختاری گسترش ورزش سالمندی مرتبط است. جای خالی نظام رسانه‌ای ویژه و فعال در حوزه فرهنگ سازی ورزش سالمندی احساس می‌شود؛ نظامی با تمرکز بر تهیه برنامه‌هایی که در آن سالمندی فهمیده شده باشد و نیازمندی‌های آن در حیطه سلامت روانی و جسمانی پیگیری شود. بدیهی است تغییر سبک زندگی که سالمندان را از یکجانشینی و مصرف منفعلانه رسانه بر حذر دارد و مشغولیت‌های رسانه‌ای مخدرگونه را به فعالیت‌های جسمانی و بدنی مبدل کند ضروری است.

نزول مرتبه ورزش در جامعه، که در فرضیه‌های تحقیق بر آن تأیید شد، یکی از مهم‌ترین مشکلات سالمندان و خانواده‌های آن‌ها (با توجه به مشکلات اقتصادی و ناتوانی در پرداخت هزینه‌های زیاد عضویت در باشگاه‌های ورزشی، خرید تجهیزات ورزشی و...) بود که در نهایت به نزول مرتبه ورزش در جامعه منجر شده است. این یافته‌ها با نتایج گونتا و همکاران (۲۰۲۲) هم سو بود؛ همچنین نتایج تحقیق در این زمینه با یافته‌های شکوهی رستمی و همکاران (۱۴۰۴) درباره هزینه زیاد ثبت‌نام، شرکت در ورزش و فعالیت بدنی و گران بودن وسایل و تجهیزات پزشکی مرتبط بود. این یافته با نتایج ژو و همکاران (۲۰۲۴) در زمینه عوامل تسهیل مشارکت در ورزش سالمندی همسو و هم‌راستا بود.

فرضیه نقش نبود الگوهای محبوب و مطلوب در ورزش سالمندی در عدم گرایش به ورزش از سوی سالمندان تأیید شد. به نظر می‌رسد اکنون باید به ورزش پیشکسوتان بیشتر مدنظر قرار بگیرد و با سرمایه‌گذاری و تبلیغات در این زمینه توجه سالمندان به ورزش جلب شود. این امر زمانی مهم‌تر می‌شود که بدانیم هرگونه هزینه‌ای در زمینه ورزش سالمندان هزینه‌های مترتب در زمینه درمان را کاهش می‌دهد و همین امر سبب می‌شود هزینه‌های ورزشی بسیار کمتر از

هزینه‌های مراقبتی و درمانی شود. نتایج تحقیق در این زمینه با یافته‌های شکوهی رستمی و همکاران (۱۴۰۴) در مطالعات داخلی و همچنین با نتایج مطالعات پارک و همکاران (۲۰۲۴)، ژو و همکاران (۲۰۲۴) و برینکلی و همکاران (۲۰۲۳) در مطالعات خارجی مطابقت دارد.

براساس فرضیه نگرش منفی درباره ورزش، که در فرضیه‌های تحقیق تأیید شد، نه تنها سالمندان خود را بر مبنای کلیشه‌های اجتماعی و تغییرات فیزیولوژیکی، افرادی وابسته و ناتوان در نظر می‌گیرند، بلکه بسیاری از افراد خانواده و جامعه نیز دوره سالمندی را دوره بازنشستگی و بی‌حاصلی می‌دانند؛ دوره‌ای که به مثابه دوره گذار و پایان از فرایند زیست انسانی باید گذرانده شود؛ به عبارت دیگر در این دوره قرار نیست اتفاق ویژه‌ای صورت بگیرد. فرد سالمند نیز کاملاً منفعلانه آن را سپری می‌کند، نمی‌تواند ناتوانی‌های جسمی و روانی خود را رفع کند و به خانواده یا نهادهای درمانی و... وابسته است. به تعبیر لندی و همکاران (۲۰۱۰) سالمندان و خانواده‌ها به واسطه نگرش منفی به ورزش و منافع آن از فعالیت‌های بدنی بازداشته می‌شوند. این نتایج با نتایج مطالعات اسمی و همکاران (۱۴۰۳) و قامتی و همکاران (۱۴۰۰) مطابقت دارد.

براساس فرضیه نقش تعصبات جنسیتی در گرایش نداشتن سالمندان به ورزش به‌نظر می‌رسد برخی تعصبات جنسیتی با سویه‌های منفی علیه زنان سالمند و باورهای مردمحور در جامعه وجود دارد؛ بر این اساس، فعالیت ورزشی برای زنان سالمند و حضور اجتماعی آنان در انظار عمومی برای مشارکت ورزشی ناپسند شمرده می‌شود و انتظارات اجتماعی فقط مردان ورزشکار را برای جامعه مطلوب در نظر می‌گیرد که این امر سبب کاهش سطح مشارکت ورزشی شده است. زنان سالمند به دلیل برخی ملاحظات و تابوهای اجتماعی و فرهنگی خانه نشینی را به ورزش ترجیح می‌دهند. درعین حال، انتظاراتی که از زنان و مردان سالمند وجود دارد بر نوع و میزان مشارکت آن‌ها در ورزش تأثیر می‌گذارد که این یافته با نتایج مطالعات شکوهی رستمی و همکاران (۱۴۰۴) مطابقت دارد. این مسئله در پژوهش امینی و همکاران (۱۳۹۵) با عنوان تعصبات خانواده درباره ورزش بانوان تأکید شد. مجمع زنان سالمند ایرلند نیز در سال ۲۰۱۰ با ارزیابی موانع مشارکت ورزشی و فعالیت بدنی سالمندان نشان داد که در حیطه موانع اجتماعی و فرهنگی، نگرش منفی یا خنثی جامعه در مشارکت نداشتن می‌تواند دلیل شکل‌گیری فرهنگ‌هایی شود که تفکرات تبعیض جنسیتی دارند و سالمندان را از مشارکت در فعالیت‌های ورزشی منصرف می‌کنند (روزبهرانی و همکاران، ۱۳۹۳: ۳۹).

براساس فرضیه تأثیر فرهنگ غیر مشارکت جویانه در گرایش نداشتن سالمندان به ورزش یکی از موانع بزرگ کاهش فعالیت‌های بدنی در دوره سالمندی ترس از فرهنگ غیر مشارکتی است. بسیاری از سالمندان از درگیری فعال و روزمره در فعالیت‌ها پرهیز می‌کنند و از این مسئله

می‌ترسند که از مشارکت آن‌ها استقبال نشود یا مشارکت آنان به آسیب بدنی منجر شود؛ در نتیجه نتوانند به صورت مستقل ادامه حیات دهند و نیازمند کمک دیگران باشند (محمدی و همکاران، ۱۳۹۹). براساس مطالعات ژو و همکاران (۲۰۲۴) احتمال مشارکت پیوسته افراد در افعال پیشگیرانه سلامت بخش نظیر ورزش به ادراک آنان از برآورد هزینه و مزایای آن وابسته است. نتایج تحقیق در این زمینه با مطالعات ترابی و محمدی (۱۴۰۳) و همچنین نتایج مطالعات ترابی و کشگر (۱۴۰۲) همسو و همراستاست.

با توجه به فرضیه نگرش منفی از ورزش در گرایش نداشتن سالمندان به ورزش، امروزه شرایط عادی زندگی و یکنواختی حاکم بر آن زیست سالمندی را وارد جریانی کرده است که به ورزش توجهی نمی‌کند و سبب می‌شود اوقات فراغت سالمندان به گوشه‌نشینی و تماشای تلویزیون سپری شود؛ شیوه‌ای از زندگی که هر روز آن شبیه هم است، دچار روزمرگی است و در آن به ورزش کردن توجهی نمی‌شود. در این زمینه، امینی و همکاران (۱۳۹۵) در تحقیق خود به رتبه بندی هریک از عوامل بازدارنده مشارکت سالمندان پرداختند؛ همچنین در قالب عوامل فرهنگی بر نبود فرهنگ ورزش سالمندان در جامعه و خانواده اشاره کردند که این یافته با نتایج تحقیق مطابقت دارد.

فرضیه تضاد رسوم اجتماعی با ورزش سالمندی در عدم گرایش به ورزش تأیید شد. بنا بر نظریه جداسازی، سالمندی جریان جدایی تدریجی سالمند و جامعه به شمار می‌آید. این کناره‌گیری به صورت دوطرفه، اجتناب‌ناپذیر، جهانی و جریانی طبیعی است و سبب کاهش تعامل سالمند و دیگران در نظام اجتماعی می‌شود. سالمندان نه تنها به تدریج از جامعه کنار گذاشته می‌شوند و نقش‌های منفعلانه‌تری برای آن‌ها در نظر گرفته می‌شود، بلکه هم‌سو با تنزل پایگاه و جایگاه اجتماعی فعالیت خویش را کاهش می‌دهند، نقش‌های انفعالی‌تری را دنبال می‌کنند و به صورت فزاینده به زیست درونی خود می‌پردازند. فوربرگر^۱ و همکاران (۲۰۱۷) نداشتن مشارکت اجتماعی و کمبود ظرفیت‌های اجتماعی برای رشد فعالیت بدنی نزد سالمندان را مانعی در برابر فعالیت بدنی این قشر می‌دانند که با نتایج تحقیق حاضر مطابقت دارد.

براساس فرضیه شناخت ناکافی از فواید ورزش در عدم گرایش سالمندان به ورزش، زمانی که شناخت کافی از فواید ورزش و مشارکت بدنی سالمندان در جامعه وجود نداشته باشد مشارکت ورزشی و فعالیت بدنی سالمندان با عرف و ارزش‌های اجتماعی مغایر است و تا حدودی از این فعالیت جلوگیری می‌شود؛ علاوه‌براین، همان‌گونه که پیه و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند

ورزش در دوران کودکی با ورزش در دوران سالمندی مرتبط است و سرمایه گذاری در ورزش کودکان امروز به بالندگی و شکوفایی ورزشی سالمندان فردای کشور منجر خواهد شد. این یافته ها با نتایج مطالعات شکوهی رستمی و همکاران (۱۴۰۴) و نتایج مطالعات امیری و همکاران (۱۴۰۱) در مطالعات داخلی و نتایج مطالعات پییه و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعات خارجی همسو و همراستاست.

در نهایت لازم است گفته شود زیست سالمندی در جامعه ای که به شدت از مسائل اقتصادی تأثیر می پذیرد و شرایط زندگی و اوضاع اقتصادی برخی سالخوردگان در جامعه ورزش و فعالیت بدنی را از اولویت زندگی آنان خارج کرده است؛ از این رو بسیاری از سالمندان نیازهای دیگری مانند مراقبت های بهداشتی، تأمین معاش و غیره را در اولویت قرار می دهند. در شرایطی که سالمندان حتی در دوران بازنشستگی به دنبال کسب درآمد، تأمین مالی زندگی و امرار معاش هستند، ورزش اولویت خود را از دست می دهد و دغدغه های زیست اقتصادی بر دغدغه های فراغتی و سبک زیستی سلامت محور غلبه می کند. در این زمینه، زارعی و همکاران (۱۴۰۱) نشان دادند ساختار مدنظر مدل ایرانی اغلب به نقش برجسته مسائل برنامه ریزی و مالی توجه می کند. دغدغه بیشتر سالمندان ایرانی نیز معیشت است، اما در مدل آلمانی، عمده تمرکز بر نیروی انسانی است؛ همچنین نتایج تحقیق در این زمینه با نتایج مطالعات نیکبخش و همکاران (۱۴۰۴) مطابقت دارد.

در پایان با توجه به نتایج تحقیق پیشنهادهای زیر با هدف افزایش مشارکت ورزشی سالمندان مطرح می شود:

الف) تأمین زیرساخت های ورزشی و امکانات مناسب سالمندان و نیز ایمن سازی تجهیزات پارک ها و فضاهای شهری و رفع موانع مرتبط با نابرابری در دسترسی به امکانات و تجهیزات ورزشی در نواحی مختلف شهری؛

ب) فرهنگ سازی اهمیت ورزشی نزد سالمندان و برگزاری دوره های آموزشی و تا حد ممکن رایگان کردن فضاهای ورزشی برای سالمندان؛

ج) ایجاد بسترهای مشارکت سالمندان در فضای ورزشی، به ویژه پارک ها و فضاهای سبز، که قابلیت انجام دادن فعالیت های ورزشی را دارند.

د) سیاست گذاری مطلوب ورزش سالمندی با تمرکز بر ورزش به مثابه حوزه ای مؤثر و مفید با توجه به طراحی برنامه های ورزشی مناسب سالمندان با تمرکز بر علایق و توانایی و نیز نیازهای سالمندی با عنایت به سیاست های کلی جمعیت؛

ه) تغییر نگرش به سالمندی در جامعه از مسیر آموزش و فرهنگ سازی برای رفع نگرش

سالمندی به مثابه ناتوانی، بی حاصلی و انفعال؛
(و) تغییر سبک زندگی سالمندان به صورتی که زیست یکنواخت و عادت های زندگی کم تحرک از بین برود و فرهنگ مشارکت ورزشی نزد سالمندان و خانواده های آنان توسعه یابد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان مقاله از تمام سالمندان بزرگواری که با سعه صدر پاسخ گوی سؤالات تحقیق حاضر بودند و بخشی از وقت گران بهای خود را در اختیار پژوهش قرار دادند، صمیمانه سپاسگزاری می کنند.

منابع

- احمدی، م.، پڑهان، ع.، و قدیمی، ب. (۱۳۹۸). تحلیل جامعه شناختی موانع اجتماعی مشارکت فعالیت های ورزشی زنان و مردان (مورد مطالعه: کارکنان سازمان صنعت، معدن و تجارت. فصلنامه زن و جامعه، ۱۰(۳۹)، ۴۷-۶۴.
https://jzvj.marvdasht.iau.ir/article_3665.html
- اسلامی مرزنکلاته، م.، موسوی، ج.، و خوشفر، غ. (۱۳۹۳). رابطه سرمایه اجتماعی و مشارکت زنان در فعالیت های ورزشی (مورد مطالعه: زنان شهر گرگان). مدیریت سرمایه اجتماعی، ۱(۲)، ۱۳۹-۱۵۳. doi: 10.22059/jscm.2014.53459
- اسمی، ل.، نیک بخش، ر.، زرگر، ط.، و پورحسن، ق. (۱۴۰۳). فراتحلیل مطالعات عوامل مؤثر بر ورزش و فعالیت بدنی سالمندان در ایران. سالمند: مجله سالمندی / ایران، ۱۹(۱)، ۲۲-۳۹. doi:10.32598/sija.2023.3484.1
- افشارکهن، ج.، و قادری هرسینی، ف. (۱۴۰۱). مطالعه تجربه زیسته سالمندی در میان زنان و مردان شهر کرمانشاه. مطالعات راهبردی زنان، ۲۵(۹۷)، ۱۶۷-۱۹۷. doi: 10.22095/jwss.2023.378813.3141
- اصغری، ف.، دوستی، م.، و کلاته سیفری، م. (۱۳۹۸). بررسی عوامل فرهنگی و اجتماعی مؤثر بر توسعه ورزش سالمندی: یک مطالعه ترکیبی. سلامت و سالمندی خزر، ۴(۲). doi: 10.22088/cjhaa.4.2.66 ۷۴-۶۶

- امینی، م.، حیدری نژاد، ص.، ازمشا، ط.، و نعمتی، م. (۱۳۹۵). شناسایی و رتبه‌بندی عوامل بازدارنده مشارکت سالمندان شهر اهواز در فعالیت بدنی با استفاده از مدل TOPSIS. پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی، ۵(۱۹)، ۲۳-۳۴.
https://arsmb.journals.pnu.ac.ir/article_3436.html
- امیری، س. م.، جمشیدیان، ل.، ترک‌فر، ا.، و آروین، ح. (۱۴۰۱). مدل‌یابی عوامل زمینه‌ساز ترغیب سالمندان به فعالیت بدنی در دوران پساکرونا. مطالعات مدیریت ورزشی، ۱۴(۷۵)، ۲۵۷-۲۸۰.
<https://doi.org/10.22089/smrj.2022.12473.3620>
- پارسامهر، م.، نیک‌نژاد، م. ر.، و رسولی‌نژاد، س. پ. (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، ف.، و محمدی، م. (۱۴۰۳). شناسایی چالش‌ها و ارائه راهکارهای تأثیرگذار بر مدیریت سالمندان در مشارکت به ورزش و فعالیت بدنی. فصلنامه علمی پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی، ۱۳(۳)، ۱-۱۶. doi;
10.30473/ARSM.2024.70108.3847
- جورکش، س.، و نظری، ر. (۱۳۹۷). آینده‌نگاری ورزش سالمندی ایران با به‌کارگیری ماتریس اثرات متقابل. مجله دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، ۲۶(۱۲)، ۶۶۶.
doi; 10.18502/ssu.v26i12
- خان‌محمدی، م.، دوستی، م.، فرزانه، ف.، و رضوی، م. ح. (۱۴۰۱). شناسایی چالش‌های ورزش سالمندی و ارائه راهکارهای مؤثر بر ترغیب سالمندان به فعالیت ورزشی. رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی، ۱۰(۳۷)، ۱۱۱-۱۳۰.
- رحمانی، ا.، باصری، ع.، آفرینش‌خاکی، ا.، و قدیمی، ب. (۱۳۹۸). شناسایی و اولویت‌بندی عامل‌های تحلیل جامعه‌شناختی ورزش همگانی سالمندان در بوستان‌ها. تغییرات اجتماعی فرهنگی، ۱۶(۶۳)، ۴۲-۵۵.
<https://sanad.iau.ir/fa/Journal/aukh/Article/1076389>
- روزبهانی، م.، کامکاری، ک.، و میرزاپور، ع. ا. (۱۳۹۳). بررسی عوامل مؤثر بر موانع مشارکت زنان سالمند در فعالیت‌های ورزشی تفریحی استان البرز. مطالعات مبانی مدیریت در ورزش، ۱(۲)، ۳۳-۴۲. doi;20.1001.1.25384023.1393.1.2.3.0

- زارعی، م.، قاسمی، ح.، و نیک‌بخش، ر. (۱۴۰۱). مطالعه تطبیقی فعالیت‌های ورزشی تفریحی سالمندان کشورهای آلمان و ایران براساس مدل بردی. مجله علوم پزشکی رازی، ۲۹(۸)، ۱۸۷-۱۹۸. <http://rjms.iums.ac.ir/article-1-7329-fa.html>
- شجاعی مولان، ز. (۱۳۹۹). تأثیر مشارکت ورزشی بر نشاط و شادی و سازگاری اجتماعی در دانشجویان علوم ورزشی آشنا با بازی‌های بومی و محلی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مدیریت ورزشی، دانشگاه تبریز.
- شکوهی رستمی، ل.، فلاح، ز.، بهلکه، ط.، عسگری، ا. (۱۴۰۴). طراحی مدل موانع مشارکت سالمندان در ورزش با تأکید بر فاکتورهای رفاه اجتماعی. نوآوری در مدیریت ورزشی، ۲(۴) ۲۹-۴۱.
- صفاری، م.، و قره، م. ع. (۱۳۹۶). عوامل بازدارنده مشارکت سالمندان در ورزش و تفریح سالمندان. پژوهش‌نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۱۳(۲۶)، ۱۴۰-۱۲۹. <https://doi.org/10.22080/jsmb.2017.1872>
- طالب‌پور، ا.، و بیرانوند، م. (۱۴۰۱). بررسی تجربه زیسته مجرد قطعی از منظر دختران مجرد. فصلنامه زن و جامعه، ۱۳(۵۱)، ۹۵-۱۱۴. doi: 10.30495/jzv.2022.30184.3807
- کریمی، ه.، صابری، ع.، و باقری راغب، ق. (۱۳۹۹). راهبردهای توسعه فعالیت بدنی در سالمندان شهر قم: رویکرد بازاریابی اجتماعی. پژوهش در ورزش تربیتی، ۸(۱۸) ۲۰۴-۱۷۹. <https://doi.org/10.22089/res.2019.6313.1523>
- قامتی، ح.، احسانی، م.، کوزه‌چیان، ه.، و صفاری، م. (۱۴۰۰). شناسایی عوامل مؤثر بر مشارکت مداوم سالمندان در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت. پژوهش‌های فیزیولوژی و مدیریت ورزش در ۱۳(۱)، ۴۱-۵۹. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.1735.5354.1400.13.1.3.4.677>
- محمدی، ا.، سیدعالی‌نژاد، آ.، و احمدی، س. (۱۳۹۹). مدل شناسایی عوامل اثرگذار بر افزایش مشارکت ورزش سالمندان. پژوهش پرستاری، ۱۵(۵)، ۸۳-۷۲.
- محمدی، ز.، کشکر، س.، و شهلائی باقری، ج. (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/smrj.2020.9321.3160>

- محمدی، ز.، کشکر، س. (۱۴۰۲). مطالعه تطبیقی راهکارهای ترویج ورزش سالمندی در کشورهای منتخب و ارائه اقدامات عملی در ایران. فصلنامه علمی پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی، ۱۲(۲)، ۷۹-۹۲. doi: 10.30473/arism.2023.64459.3678
- مؤذن احمدی، ل.، فهیم دوین، ح.، سادات میرزازاده، ز.، و پیمانی‌زاد، ح. (۱۴۰۲). مطالعه تحلیلی آثار اجتماعی و انگیزشی ورزش سالمندی در ایران. مطالعات جامعه‌شناختی در ورزش، ۴(۳)، ۴۰۲-۴۱۴. doi: 10.30486/4s.2023.1976410.1092
- نیک‌بخش، ر.، اسمی، ل.، زرگر، ط.، و قاسمعلی‌پور، ح. (۱۴۰۴). فراترکیب عوامل مؤثر بر ورزش و فعالیت‌بدنی سالمندان در ایران. فصلنامه علمی پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی، ۱۳(۴)، ۱۷۵-۱۸۸. doi: 10.30473/arism.2025.69549.3820
- همدی خطبه‌سرا، ص.، دورودیان، ع.، مشیراستخاره، ز.، و رضایان قیه‌باشی، ا. (۱۳۹۹). تدوین راهبردهای توسعه ورزش سالمندی در ایران در افق ۲۰ سال. خط‌مشی‌گذاری عمومی در مدیریت، ۱۱(۴۰).
<https://sanad.iau.ir/en/Journal/ijpa/Article/790605>

References

- Afsharkohan, J., and 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). doi: 10.22095/jwss.2023.378813.3141
- Ahmadi, M., Pezhhan, A., and 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://jzvj.marvdasht.iau.ir/article_3665.html
- Amini, M., Heydarinezhad, S., Azmsha, T., and Nemati, M. (2017). Identify factors inhibiting participation in physical activity with older people in Ahwaz TOPSIS model, nstructional 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., Sadat Jamshidian, L., Torkfar, A., and 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). doi: 10.22089/smrj.2022.12473.3620 .
- Andrieieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., and Istyniuk, I. (2019). Effects of Physical Activity on Aging Processes in Elderly Persons. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), 1308-1314.
- Alonso, S.L. (2019). Analysis of physical activity as an integral element of active aging. *International Journal of Development Research*. 9(1):25330-6.
- Asghari F., Doosti M., and KalatehSifari M. (2019). A Study of Cultural and Social Factors Affecting the Development of Elderly Sport: A Mixed-Method Study. *cjhaa* 2019; 4 (2):66-74. (in Persian). doi; 10.22088/cjhaa.4.2.66
- Brinkley A., Sandercock G., Lowry R., and Freeman P. (2024). What determines participation in sport for older adults in England: A multilevel analysis of Active Lives data. *PLoS One*. 4;19(4):e0301790. doi: 10.1371/journal.pone.0301790.
- Brawley, L.R., Rejeski, W.J., and King, A.C. (2003). Promoting physical activity for older adults: the challenges for changing behavior. *American Journal of Preventive Medicine*. 25(3):172-83. DOI: 10.1016/S0749-3797(03)00182-X
- Conde-Pipó, J., Melguizo-Ibáñez, E., Mariscal-Arcas, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., Ramírez-Granizo, I., and González-Valero, G. (2021). Physical Self-Concept Changes in Adults and Older Adults: Influence of Emotional Intelligence, Intrinsic Motivation and Sports Habits. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1711. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7916707/>
- Eslami Marzankolateh, M. M., Moosavi, S. J., and Khoshfar, G. (2014). Relationship between Social Capital and Participation in Sports Activities (Case: Womens in Gorgan). *Social Capital Management*, 1(2), 139-159. (in Persian). doi: 10.22059/jscm.2014.53459

- Esmi L., Nikbakhsh R., Zargar T., and 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). doi:10.32598/sija.2023.3484.1
- Forberger, S., Bammann, K., Bauer, J., Boll, S., Bolte, G., Brand, T., ..., and Meyer, J. (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., and Saffari, M. (2021). An Identification of Factors Affecting the Continuous Participation of the Elderly in Physical Activities of Leisure Time. *Sport Physiology and Management Investigations*, 13(1), 41-59. (in Persian). doi:<https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.1735.5354.1400.13.1.3.4.677>
- Ghența, M., Matei, A., Mladen-Macovei, L., and 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*. 2022, 19, 6244. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/10/6244>.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., and Loher, J. (1997). Burnout in competitive youth junior tennis players: III. Individual differences in the burnout experience. *The Sport Psychologist* 11: 257–276.
- Greendorfer, S. L., and Lewko, J. H. (1987). Role of family members in sport socialization of children. *Physical Education and Recreation*, 49(2), 146-152.
- Hamdami khotbesara, S., Doroudian, A.A., Moshir Estekhareth, Z.S., and 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*, 40 ,111-127. (in Persian). <https://sanad.iau.ir/en/Journal/ijpa/Article/790605>

- Jeng, M. Y., Yeh, T. M., and 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://www.mdpi.com/2076-3417/10/21/7509>
- Jenkin, C. R., Eime, R. M., Westerbeek, H., O'Sullivan, G., and 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), 76. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5741887/>
- Jorkesh, S., and Nazari, R. (2018). Future Study of Iran's Elderly Sports Using Cross-Impact Matrix. *JSSU* 2018; 26 (12):1095-1109. (in Persian). doi; 10.18502/ssu.v26i12.666
- Karimi, H., Saberi, A., and 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. doi: 10.22089/res.2019.6313.1523. (in Persian). <https://doi.org/10.22089/res.2019.6313.1523>
- Khan Mohammadi, M., Dosti, M., Farzan, F., and 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)
- Mora, J. C., and Valencia, W. M. (2018). Exercise and Older Adults. *Clinics in Geriatric Medicine*, 34(1), 145-162.
- 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.
- Lincoln, Y., and Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage.

- Meredith, S. J., Cox, N. J., Ibrahim, K., Higson, J., McNiff, J., Mitchell, S., Rutherford, M., Wijayendran, A., Shenkin, S. D., Kilgour, A. H. M., and Lim, S. E. R. (2023). Factors that influence older adults' participation in physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Age and ageing*, 52(8), afad145. <https://doi.org/10.1093/ageing/afad145>.
- 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). (in Persian). doi: 10.30486/4s.2023.1976410.1092
- Mohammadi ,A., Seyed Ali Nejad, A., and Ahmadi, S., (2020). Identifying model the factors influencing the increase in the participation of the elderly in sports. *IJNR*; 15 (5):71-83. (in Persian). doi; <http://ijnr.ir/article-1-2393-en.html>.
- Mohammadi, Z., Keshkar, S., and Shahlaee Bagheri, J. (2022). Challenges and Strategies for Promoting Elderly Sports Based on Target-Based Strategic Marketing Model. *Sport Management Studies*, 14(74), 73-102. doi: 10.22089/smrj.2020.9321.3160. (in Persian). <https://doi.org/10.22089/smrj.2020.9321.3160>
- Mohammadi, Z., and 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). doi: 10.30473/arism.2023.64459.3678
- Moran, M., Van Cauwenberg, J., Hercky- Linnewiel, R., Cerin, E., Deforche, B., and 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*;11(1):1-12.
- Nikbakhsh, R., Esmi, L., Tayebbeh, Z., and Ghasem Alipor, H. (2025). Synthesis the Combination of Factors Influencing Sports and Physical Activity among Iranian Older Adults. *Applied Research of Sport Management*, 13(4), 175-188. doi: 10.30473/arism.2025.69549.3820

- Nugraha, H. H., Kusmaedi, N., Hidayat, Y., and 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.
- Park, J-H., Prochnow, T., Vigil, JA., and Smith, ML. (2024). A Systematic Literature Review of the Relationships Between Social and Interpersonal Factors and Physical Activity Among Older Adults. American Journal of Health Promotion, 39(4):664-678. doi:10.1177/08901171241302925
- Parsa Mehr., M., Nik Nejad, M. R., and Rasooli Nejda, 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). doi: 10.22089/smrj.2017.988. <https://doi.org/10.22089/smrj.2017.988>
- Rahmani, I., Baseri, A., Afarinesh, A., and Ghadimi, B. (2019). Sociological analysis, Public sports, The elderly, gardens. Journal of Socio-Cultural Changes, 4, 42-56. (in Persian). <https://sanad.iau.ir/fa/Journal/aukh/Article/1076389>
- Ruzbahani, M., Kamkari, K., and 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). doi; 20.1001.1.25384023.1393.1.2.3.0
- Saffari, M., and 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). doi; <https://doi.org/10.22080/jsmb.2017.1872>
- Sampaio, A., Marques, E. A., Mota, J., and Carvalho, J. (2019). Effects of a multicomponent exercise program in institutionalized elders with Alzheimer's disease. Dementia, 18(2), 417-431.
- Musich, S., Wang, S. S., Schaeffer, J. A., Kraemer, S., Wicker, E., and Yeh, C. S. (2022). The association of physical activity with loneliness, social isolation, and selected psychological protective factors among older adults, Geriatric Nursing, 47: 87-94. ISSN 0197-4572, <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2022.07.006>.

- 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 in sports management, sports orientation, University of Tabriz.
- Shokohi Rostami, L., Falah, Z., Behlekeh, T., and Asgari, A. (2025). Designing a model of barriers to the participation of the elderly in sports with an emphasis on social welfare factors. *Innovation in Sports Management*, 2(4), 29-41.
- Talebpour, A., and 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). doi: 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.
- Torabi, F., and 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). 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://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1012690211403196>.
- Wong, ST., Wu, A., Gregorich, S., and Pérez-Stable, EJ. (2014). What type of social support influences self-reported physical and mental health among older women? *Journal of Aging and Health*, 26(4):663-678. doi: 10.1177/0898264314527478. Epub 2014 Apr 14.
- Zarei, M., Ghasemi, H., and 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). <http://rjms.iums.ac.ir/article-1-7329-fa.html>

- Zhou, F., Zhang, H., Wang, HY., Liu, LF., and Zhang, XG. (2024). Barriers and facilitators to older adult participation in intergenerational physical activity program: a systematic review. *Aging Clinical and Experimental Research*, 12;36(1):39. doi: 10.1007/s40520-023-02652-z.