

پژوهش‌های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش

دوره ۱۳، شماره ۱، بهار ۱۴۰۰

ص ص: ۴۱-۵۹

## شناسایی عوامل مؤثر بر مشارکت مداوم سالمندان در فعالیتهای بدنی اوقات فراغت

حسن قامتی\*<sup>۱</sup> - محمد احسانی<sup>۲</sup> - هاشم کوزه چیان<sup>۳</sup> - مرجان صفاری<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران  
۲ و ۳. استاد مدیریت ورزشی، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران  
۴. استادیار گروه مدیریت ورزشی، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران  
(تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۶/۲۳، تاریخ تصویب: ۱۳۹۷/۱۰/۰۳)

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر شناسایی و تدوین عوامل مؤثر بر مشارکت مداوم سالمندان به فعالیتهای بدنی اوقات فراغت و ارائه الگو بود. جامعه آماری پژوهش متخصصان مدیریت ورزشی و مسئولان ورزش همگانی و اوقات فراغت و همچنین متخصصانی که در زمینههای اوقات فراغت در سالمندان پژوهش فعالیت علمی داشتند، بودند. برای انتخاب نمونههای مصاحبه از روش نمونهگیری هدفمند و بهطور مشخص از تکنیک گلولهبرفی استفاده شد. در روش گلولهبرفی از قبل تعداد افرادی که باید در پژوهش و مصاحبه شرکت کنند، مشخص می‌شود. در این پژوهش، ۲۰ مصاحبه از ۱۸ نفر صورت گرفت. از ابزار مصاحبه برای جمع‌آوری دیدگاههای خبرگان علمی و اجرایی استفاده شد و نتایج نشان داد که به ترتیب عوامل شخصی، عوامل ساختاری، عوامل امکانات، عوامل فرهنگی- اجتماعی و اقتصادی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر اوقات فراغت سالمندان ایران هستند.

### واژه‌های کلیدی

سالمندان، عوامل ساختاری، عوامل فرهنگی- اجتماعی، فعالیت بدنی.

## مقدمه

سلامت جسمانی، روانی، و اجتماعی افراد در تمامی دوره‌های زندگی دارد و ابزاری کارآمد در ارتقای کیفیت زندگی اقشار مختلف مردم است (۴). اوقات فراغت در میان سالمندان و بازنشستگان موضوعی است که از حساسیت بیشتری برخوردار است. در این دوره سلامتی جسمی و روحی افراد بیشتر از رده‌های سنی دیگر باید مورد توجه باشد و در نتیجه فعالیت‌های گذران اوقات فراغت افراد در این سنین باید به نحوی باشد که سلامت افراد را تحت الشعاع قرار دهد و به حفظ و بهبود آن کمک کند. مؤثرترین نوع فعالیتی که محققان و دانشمندان شناسایی کرده‌اند که می‌تواند به این مهم کمک کند، فعالیت‌های حرکتی و ورزشی است (۵). سالمندی در کشورهای پیشرفته به سنین بالای ۶۵ سال اطلاق می‌شود، در حالی که در کشورهای در حال توسعه، افراد بالای ۶۰ سال سالمند محسوب می‌شوند (۶).

با توجه به مطالب گفته‌شده می‌توان دریافت که سهم گسترده‌ای از فعالیت‌های اوقات فراغت را فعالیت بدنی به خود اختصاص می‌دهد، اما موضوعی که علاقه روان‌شناسان و مدیران ورزشی را به خود اختصاص داده است، دلایل مشارکت افراد در رفتارهای فعالیت بدنی اوقات فراغت است. مشارکت در واقع به معنی استمرار فعالیت‌های بدنی در طولانی‌مدت و در واقع تعهد به انجام این فعالیت‌هاست (۷). برای کمک به درک بهتر استمرار بلندمدت فعالیت بدنی، به‌تازگی الگوی استمرار فعالیت بدنی (PAM) به‌وجود آمده است. جنبه‌های کلیدی این الگو عبارت‌اند از: هدف‌گزینی (دستیابی به تعهد و رضایت)، خودانگیختگی (مقاومت در پیگیری اهداف رفتاری مستقل از هرگونه محدودیت‌های موقعیتی)، خودکفایی (اطمینان به غلبه بر موانع و خودداری از بازگشت)، محیط فعالیت بدنی (مثل نحوه دسترسی، زیبایی محیط - جذابیت، چشم‌انداز

در دنیای امروز نیز با پیشرفت فناوری زمان اختصاصی کار کاهش و به تبع آن زمان فراغت افزایش یافته است. اوقات فراغت و نحوه گذراندن آن از مباحثی است که پس از انقلاب صنعتی به موضوعی مهم تبدیل شده است (۱). دیدگاه‌های متعددی از اوقات فراغت در ادبیات مربوط به این حوزه مشاهده می‌شود، اما در بین همه آنها چهار دیدگاه عمده وجود دارد که عبارت‌اند از: دیدگاه بازمانده وقت، دیدگاه فعالیت، دیدگاه عملکردی و دیدگاه آزادی عمل؛ دیدگاه عملکردی از اقبال بیشتری برخوردار شده است. براساس این دیدگاه اوقات فراغت عبارت است از مجموعه‌ای از فعالیت‌ها که انجام آنها برای شخص و جامعه مفید است و به‌عنوان ابزاری برای نیل به اهداف مطلوب و پذیرفته اجتماعی مطرح است (۲). در زبان فارسی، فراغت در لغت به معنی آسودگی و آسایش است و معمولاً در مقابل اشتغال‌ها و درگیری‌های روزمره که نوعاً موجب خستگی می‌شوند، به‌کار می‌رود. اوقات فراغت به عوامل مختلفی چون سن، شغل، میزان تحصیلات، علاقه‌مندی، وضعیت درآمد، محل زندگی و بسیاری از متغیرهای دیگر بستگی دارد. فعالیت‌های فراغتی می‌تواند با رفع خستگی، صدمات جسمی و روانی ناشی از هیجان‌ناشاد مداوم کار و انجام وظایف اجتماعی را جبران کند و با تفریح از کسالت ناشی از یکنواختی کار روزمره رهایی یابد و فرصتی برای پرورش استعدادهای ذهنی و روانی، جسمی، و عاطفی خود فراهم سازد (۳). علاوه بر این، نقش ورزش در کیفیت اوقات فراغت بر کسی پوشیده نیست. هدف اصلی از برنامه‌ها و انجام فعالیت‌های ورزشی در سطح جامعه ضمن پر کردن اوقات فراغت افراد، کمک به رشد و توسعه جنبه‌های اخلاقی، روانی، جسمانی، فرهنگی و اجتماعی افراد است. یافته‌های اخیر نشان می‌دهند فعالیت بدنی آثار مثبت و معناداری بر

ورزشی را راحت‌تر از دنبال کردن آن می‌دانند. تقریباً ۵۰ درصد شرکت‌کننده‌ها برنامه ورزشی را ظرف مدت شش ماه اول رها می‌کنند. تمرین‌کننده‌ها در تلاش برای مشارکت در برنامه‌های ورزشی اغلب دچار برگشت‌پذیری می‌شوند. علی‌رغم این واقعیت که مشارکت در تمرین ورزشی هم از لحاظ جسمانی و هم از جنبه روان‌شناختی دارای مزیت است، دلایلی مبنی بر مشکلات موجود در مشارکت افراد در ورزش عنوان شده است (۷).

در موضوع اوقات فراغت و نحوه گذران آن در سالمندان تحقیقاتی انجام گرفته است. حسینی و همکاران (۱۳۹۲) انگیزه‌های مشارکت، لذت و تعهد ورزشی بانوان شرکت‌کننده در فعالیتهای ورزشی را بررسی کردند. نتایج پژوهش آنها نشان داد چنانچه فعالیتهای ورزشی لذت‌بخش باشند و افراد بتوانند با مشارکت در فعالیت ورزشی، به نیازها و خواسته‌های درونی خود پاسخ مثبت دهند و در کنار این رضایت درونی، به پاداش‌های خارجی نیز دست یابند، تعهد آنها به انجام دادن فعالیتهای ورزشی بیشتر می‌شود (۱۰). نتایج تحقیق ثنائی و همکاران (۱۳۹۲) نشان داد که فعالیت بدنی کاری بر بعد جسمی کیفیت زندگی و بر بعد روحی کیفیت زندگی اثرگذار است. فعالیت بدنی ورزشی بر بعد جسمی و روحی کیفیت زندگی اثرگذار است و فعالیتهای بدنی اوقات فراغت بر بعد جسمی و روحی کیفیت زندگی مؤثر است. فعالیتهای بدنی اوقات فراغت نیز بر امید به زندگی اثرگذار است (۱۱). چمن پیرا و همکاران (۱۳۹۴) در تحقیقی با هدف شناخت نحوه گذران اوقات فراغت و فعالیتهای بدنی سالمندان با تأکید بر دستگاه‌های بدنسازی شهرداری شهر تهران نشان دادند پارک‌ها اولین اولویت برای گذران فراغت سالمندان است،

لذت‌بخش و حمایت‌جامعه) و فشار روانی زندگی (تغییرات اخیر زندگی و نگرانی‌های روزمره) (۸). محققان احساس می‌کنند پیشرفت الگوی نظری می‌تواند مجموعه‌ای از همبستگی‌ها و پیش‌بینی‌کننده‌هایی برای آغاز و استمرار فعالیت بدنی، به‌وجود آورند. در این زمینه مراکز کنترل بیماری‌ها و سیستم نظارت بر داده‌های نظرسنجی پیشگیری از عوامل خطرزای رفتاری (۲۰۰۸)، اطلاعاتی برای الگوی فعالیت بدنی فراهم کردند، که از تعاریف اصلاح‌شده برای سطوح پایین فعالیت بدنی استفاده کردند. برخی از یافته‌های سال ۲۰۰۸ عبارت‌اند از اینکه تقریباً ۷۲ درصد بزرگسالان، در حداقل ۲۰ دقیقه تمرین ورزشی شدید و ۳ بار در هفته هم شرکت نمی‌کنند. حدود ۵۰ درصد بزرگسالان حداقل ۲۰ دقیقه تمرین ورزشی شدید، حتی ۳ بار در هفته یا تمرین ورزشی متوسط حداقل ۳۰ دقیقه، به مدت ۵ روز در هفته هم ندارند، تقریباً ۲۵ درصد بزرگسالان گزارش کردند وقت آزادی برای فعالیت بدنی ندارند. این اطلاعات موضوع خاصی از تحقیقات آکادمی حرکت‌شناسی و تربیت بدنی<sup>۲</sup> را ارائه داد (۹) که به مشارکت در ورزش منجر شد. در واقع افراد به دلایل مختلفی از جمله کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، کنترل وزن، کاهش فشار روانی و افسردگی، لذت بردن، فرصت‌هایی برای مشارکت اجتماعی به انجام تمرینات ورزشی می‌پردازند، همچنین به دلایلی از جمله کمبود انرژی، احساس کمبود وقت و بی‌انگیزگی فعالیت بدنی ندارند (۷). وقتی افراد کم‌تحرك به رخوت خود فائق آیند و شروع به انجام تمرینات ورزشی کنند، مانع بعدی که با آن مواجه می‌شوند، حفظ استمرار برنامه ورزشی‌شان است. به‌نظر می‌رسد بسیاری از افراد شروع برنامه تمرین

مختلف دنیا به صورت ضرورتی انکارناپذیر پذیرفته شده است. با توجه به پیشرفت فناوری و ایجاد عوامل گوناگون رفاهی و در نتیجه کم‌حرکی و جنب‌وجوش، نیاز به تخصیص ساعاتی از اوقات زندگی به حرکات بدنی کاملاً محسوس و الزامی است (۱۶). در زمینه تأثیرات جسمانی گذران مطلوب اوقات فراغت و به خصوص ورزش بر سلامت انسان باید اذعان داشت آنچه امروز موجب گرایش هرچه بیشتر مردم در تمام جهان به سوی فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت می‌شود، تأثیرات جسمانی فعالیت‌ها بر دستگاه‌های مختلف بدن است. ضرورت توجه و پرداختن به فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت به خوبی احساس شده است و این احساس نیاز موجب پرداختن جدی انسان‌های مطلع به ورزش می‌شود (۱۷). همچنین، امروزه با افزایش سطوح چاقی و بی‌حرکی، سرمایه‌گذاری برای توسعه ورزش بیشتر روی ارزش مشارکت جامعه در رفتارهای فعالیت بدنی به منظور کسب فواید اجتماعی و سلامتی صورت می‌گیرد.

با اتخاذ روش‌هایی برای مشارکت به رفتارهای فعالیت بدنی اوقات فراغت در جامعه و به عبارتی سوق دادن افراد به سمت فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت خود می‌تواند موجب ارتقای سطح سلامتی و ایجاد روحیه شاداب در میان جامعه شود. به عبارتی، با توجه به این مسئله که ورزش و فعالیت بدنی به عنوان یکی از مهم‌ترین عامل‌ها در پر کردن اوقات فراغت مطرح است و با نظر به نقش مهم فعالیت بدنی در تأمین سلامتی و پیشگیری از انواع ناهنجاری‌های جسمانی، روانی، اجتماعی و عاطفی به انجام این تحقیق اقدام شد تا توجه مسئولان به این مسئله جلب شود که این نیازمند تحرک، پویایی، شادابی، نشاط و سلامتی است و باید با ایجاد شرایط و موقعیت‌های مناسب، علاقه و اشتیاق افراد جامعه را به ورزش و فعالیت بدنی در زمان اوقات

حدود ۵۹/۷ درصد از اوقات فراغتشان در حد متوسط رضایت دارند و ۷۴ درصد ورزش می‌کنند، بیشترین فعالیت ورزشی آنها پیاده‌روی است و ۴۸/۲ درصد از دستگاه‌های بدنسازی شهرداری استفاده نمی‌کردند و ۴۱/۷ درصد استفاده از دستگاه‌های بدنسازی را برای سالمندان در حد زیاد و خیلی زیاد مناسب می‌دانستند (۱۲). کیو و همکاران (۲۰۱۲) در مطالعه‌ای طولی از سال ۱۹۹۶ تا ۲۰۰۷ روی سالمندان تایوانی ارتباط بین فعالیت بدنی اوقات فراغت و عملکرد شناختی آنان را بررسی کردند و نشان دادند که سطح اولیه بالاتر از فعالیت بدنی به طور چشمگیری با عملکرد شناختی اولیه بهتر ارتباط داشته است. سطح بالاتر فعالیت بدنی در ابتدا (۱۹۹۶) به طور شایان توجهی به کاهش آهسته‌تر عملکرد شناختی در مقایسه با سطح پایین‌تر از فعالیت بدنی کمک کرده است (۱۳). داروارت<sup>۲</sup> (۲۰۱۶) در تحقیق خود موانع و مزایای فعالیت بدنی اوقات فراغت را از نظرهای سالمندان آمریکایی- آفریقایی و آمریکای لاتین بررسی کرد. نتایج نشان داد که مهم‌ترین موانع مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت از نظر نمونه‌های تحقیق عبارت‌اند از: کمبود اطلاعات و دانش، کمبود فضا و امکانات، فقدان انرژی و عدم سلامت جسمانی. همچنین مهم‌ترین مزایای فعالیت بدنی اوقات فراغت از نظر سالمندان نمونه تحقیق عبارت بودند از: بهبود آمادگی قلبی- عروقی، کاهش احساس تنش و استرس، تقویت قدرت عضلانی، بهبود سلامتی، احساس جذابیت بیشتر، کاهش وزن، بهبود احساس عزت نفس و ملاقات با دوستان و دیگر افراد (۱۴).

امروزه تربیت بدنی و ورزش بهترین، مؤثرترین و مهم‌ترین ابزار غنی کردن اوقات فراغت است که می‌تواند ابزار مفیدی در مقابله با انحرافات مختلف باشد (۱۵). فعالیت‌های بدنی و ورزش در شرایط کنونی در جوامع

برای انجام فعالیت‌های طولانی‌مدت ورزشی در زمان‌های اوقات فراغت کمک شایانی کرد.

### روش تحقیق

با توجه به هدف پژوهش، رویکرد کیفی به شناسایی عوامل مؤثر بر مشارکت مداوم سالمندان در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت روش تحقیق حاضر کیفی بود؛ روش تحقیق آمیخته از نوع اکتشافی متوالی است؛ یعنی ابتدا کیفی و سپس کمی خواهد بود. طرح‌های تحقیق آمیخته را می‌توان به سه دسته آمیخته بهم‌تنیده، آمیخته تشریحی و آمیخته اکتشافی تقسیم کرد (بازرگان، ۱۳۸۷)؛ بدین‌صورت که ابتدا مطالعات اسنادی (مطالعه مقالات، کتاب‌ها، اسناد و وب‌سایت‌ها) به‌منظور تهیه فهرستی از عوامل مؤثر بر مشارکت مداوم سالمندان در فعالیت‌های بدنی انجام گرفت، سپس برای شناسایی این ابعاد مصاحبه نیمه‌ساختارمند با خبرگان صورت پذیرفت. جامعه آماری تحقیق شامل سالمندان شهر تهران بود. با توجه به ماهیت تحقیق، روش نمونه‌گیری برای انتخاب نمونه‌های مصاحبه از روش نمونه‌گیری هدفمند و به‌طور مشخص از تکنیک گلوله‌برفی استفاده شد. در روش گلوله‌برفی از قبل تعداد افرادی که باید در پژوهش و مصاحبه شرکت کنند، مشخص می‌شود. به‌طور ایده‌آل تا زمانی جمع‌آوری داده‌ها ادامه یافت که داده‌های جدید با داده‌های قبلی تفاوتی نداشته باشد. در منابع علمی انجام ۱۲ تا ۱۸ مصاحبه برای رسیدن به اشباع نظری کافی ذکر شده است (۱۹). در این پژوهش، ۲۰ مصاحبه از ۱۸ نفر صورت گرفت.

فراغت افزایش داد و با کشاندن و جذب آنان به محیط‌های ورزشی از بروز بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی عروقی جلوگیری کرد (۱۸). متأسفانه پس از انجام فعالیت‌های ورزشی افراد تمایل به تداوم این برنامه ندارند. با شناسایی عوامل مؤثر بر استمرار به فعالیت ورزشی در کشور می‌توان به مشارکت و اجرای مداوم فعالیت ورزشی در سبب زندگی افراد کمک شایانی کرد. از طرفی نظام مطلوب و مهمی چون فعالیت ورزشی به‌منظور توفیق در تحقق اهداف و مقاصد خود در بلندمدت نیازمند تبدیل شدن ورزش در بین افراد جامعه به‌عنوان یک رفتار مستمر، فراگیر و در عین حال تبدیل شدن به یک واقعیت اجتماعی (مشارکت مستمر) است. در کنار تمام مسائل به‌نظر می‌رسد که تغییرات ناشی از گذار جمعیتی در ایران، سبب شده است تا ساختارهای جدید اجتماعی در برآوردن نیازها و احتیاجات سالمندان ناتوان بمانند. سالمندی جمعیت ایران و پرداختن به مسئله سالمندان از جمله ورزش و فعالیت بدنی در اوقات فراغت آنان ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. از این‌رو امید است نتایج احتمالی تحقیق بتواند به برنامه‌ریزان و سیاستگذاران برای تشویق به مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی سالمندان کمک کند. مدیران و سیاستگذاران می‌توانند با مدنظر قرار دادن عوامل مطرح‌شده در تحقیق و فراهم آوردن شرایطی برای اجرای برنامه‌هایی با توجه به عوامل مطرح‌شده و رفع موانع مشارکت در فعالیت ورزشی، سطح مشارکت در فعالیت ورزشی را در جامعه سالمندان افزایش دهند. نتایج این پژوهش می‌تواند به سازمان‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در پیشگیری و مراقبت از افراد سالمند در اجتماع و به سازمان‌های متولی ورزش همگانی کمک شایانی کند تا از عوامل مؤثر در مشارکت سالمندان در فعالیت بدنی آگاهی کسب کنند. علاوه بر این، با شناسایی عوامل مشارکت می‌توان به سالمندان در بالا بردن دانششان

جدول ۱. گزارش توصیفی نمونه تحقیق

متغیر	ویژگی جمعیت‌شناختی	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	مرد	۱۲	۶۵/۵
	زن	۶	۳۴/۵
تحصیلات	کارشناسی ارشد	-	-
	دانشجوی دکتری	۲	٪۱۲
	دکتری	۱۶	٪۸۸
تخصص	استاد دانشگاه	۱۰	٪۵۶
	فعالیت اجرایی در اوقات فراغت سالمندان	۸	٪۴۴
فعالیت علمی در اوقات فراغت	بلی	۱۴	٪۷۷
	خیر	۴	٪۱۳
جمع کل		۱۸	٪۱۰۰

## نتایج و یافته‌های تحقیق

با توجه به مبانی نظری پژوهش‌های کیفی، همزمان با انجام مصاحبه‌ها، تحلیل و کدگذاری آنها نیز انجام گرفت؛ به طوری که تحلیل هر مصاحبه به همراه یافته‌های قبلی به عنوان راهنمای مصاحبه و معیاری برای انتخاب افراد بعدی بود. انجام مصاحبه‌های کیفی تا حد رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. تجزیه و تحلیل داده‌ها در فرایند شش مرحله‌ای صورت گرفت: ۱. مرور متن نوشتاری داده‌ها، کسب احساس کلی در خصوص آنها و تعیین چگونگی

بخش‌بندی متن نوشتاری؛ ۲. انتخاب بخش‌هایی از متن نوشتاری داده‌ها به صورت اطلاعات کدگذاری شده؛ ۳. مرور کدهای تدوین شده و ادغام آنها به صورت دسته‌های عمده‌تر اطلاعات؛ ۴. کاهش دسته‌ها، حذف دسته‌های تکراری و ادغام دسته‌های کوچک‌تر در دسته‌های عمده‌تر؛ ۵. تبدیل دسته کدها به ۵ تا ۷ موضوع؛ ۶. انتخاب کدهایی (مقوله‌هایی) به عنوان موضوع بحث و مشخص کردن بقیه مقوله‌ها برای توصیف آنها در گزارش تحقیق (۱۹).

جدول ۲. یافته‌های پژوهش حاصل از مصاحبه

انتخابی	کد محوری	کد باز	کد مصاحبه‌شونده
عوامل فرهنگی اجتماعی	محیط زندگی	روستایی محیط	P4
		منطقه شهری	P4,P2,P9
		تفاوت شهرها	P10,P8, P6
		مکان جغرافیایی	P3,P6,P9
فرهنگ ورزش	فرهنگ ورزش	فرهنگ ورزش در کلان‌شهرها	P10,P11
		فرهنگ ورزش در مدیران	P2,P1,P4
		فرهنگ ورزش در سازمان‌ها	P4,P5,P7, P9
فرهنگ‌سازی	فضاهای مجازی	P1,P3,P6	

انتخابی	کد محوری	کد باز	کد مصاحبه‌شونده
		فرهنگ‌سازی از طریق	
		رسانه‌های شنیداری، دیداری و نوشتاری	P7
		فرهنگ‌سازی از طریق مربیان	P1, P5, P7, P8
		فرهنگ‌سازی از طریق پزشکان	P2, P4, P5, P7, P10, P11
		فرهنگ‌سازی از طریق تبلیغات	P1, P3, P4, P6, P7, P8, P9
		فعال بودن اعضای خانواده	P4
		فرهنگ خانوادگی	P1, P3, P4, P9
		سابقه ورزشی در خانواده	P1, P5, P7, P8, P9
		آزاد بودن وقت در سالمندی	P5
		وابسته بودن حیات در سالمندی به تداوم در ورزش	P2, P8
		افت بدنی در سالمندی	P1, P3, P6, P7, P9
		سبک بودن فعالیت بدنی در سالمندی	P1, P2, P6, P8, P9
	ورزش سالمندی	مناسب بودن فعالیت در فضای آزاد برای روحیه سالمندان	P4, P9, P10
		نیازسنجی انجام فعالیت بدنی سالمندان نسبت به جوانان	P1, P2, P6
		استثنا بودن شرکت سالمندان در ورزش قهرمانی	P2, P8, P9
		کم بودن ورزش سالمندان	P1, P3, P5, P6, P7, P9, 10
		فعال بودن سالمندان در جامعه روستایی	P3

انتخابی	کد محوری	کد باز	کد مصاحبه‌شونده
		وضعیت نامناسب در ورزش	P2, P7, P8, P9
		سالمندی	
		محدود بودن فعالیت بدنی	P1, P3, P5, P8
		سالمندان	
		عدم نیاز به امکانات در ورزش	P1, P6, P9,
		سالمندی	P10
		حمایت همسالان و دوستان	P1, P3, P5, P7,
			P9
		حمایت خانواده	P1, P4, P5, P9,
			P10, P11
	عوامل اجتماعی	گروه‌های اجتماعی	P10
		نیاز به اجتماعی‌سازی	P2, P7
		سطح سواد	P1, P3, P9
		طبقه اجتماعی	P10, P11
		حفظ سلامت جسمانی و روانی	P1
		تأثیر ورزش بر کسب سلامت	P2, P3, P5, P7
		عمومی	
		بحث درمانی	P1, P3, P5, P8
		بهبود کیفیت زندگی شخصی و	P2, P4, P5, P8
		کاری	
	آگاهی‌سازی	سلامت جامعه	P3, P5, P7, P9
		امید به زندگی در افراد	P1, P4, P6, P8
		بهبودی جامعه	P2
		مبارزه با بیماری	P3, P6, P9
		سرانه ورزش در سالمندان	P1, P2
		پیشگیری از بیماری	P1, P5, P6, P9,
			P10, P11



انتخابی	کد محوری	کد باز	کد مصاحبه‌شونده
		تأثیر فعالیت منظم ورزشی در زندگی	P3, P4, P5, P7, P10
		ضرورت سوق دادن سالمندان به ورزش	P1, P3, P6, P8, P9
		آگاهی از عوارض نداشتن فعالیت بدنی	P1, P5, P7, P9
		فشار و چربی خون	P2, P4, P6, P7
		آترواسکلروز	P4, P7, P8
		فشار اکسایشی	P2, P4, P5
		پوکی استخوان	P2, P4, P7
	بیماری در سالمندی	تحلیل رفتن عضلات (سارکوپنیا)	P2
		اضافه‌وزن و چاقی	P3, P4, P5, P8
		دیابت	P5, P6
		اشتیاق به ورزش	P1, P2, P5
		حس شادی و نشاط	P3, P7, P9, P10, P11
		باور به فواید ورزش	P2
		دیدگاه مثبت به ورزش	P5, P7, P8
	عوامل درون‌فردی	عدم ایمان به انجام فعالیت بدنی	P2, P5, P6
		انجام ورزش فقط به توصیه پزشک	P4, P6, P9
		عوامل روانی - روحی	P3
	تجربیات مثبت منفی از مشارکت ورزشی	سازگاری مثبت ناشی از فعالیت بدنی	P4, P5, P8, P10

انتخابی	کد محوری	کد باز	کد مصاحبه‌شونده
		ایجاد انگیزه از طریق برگزاری مسابقات	P11, P12
		آسیب‌دیدگی	P3, P6
		مشکلات پزشکی	P1, P7
		وضعیت جسمانی بد	
		ورزشکاران قهرمان در دوران بازنشستگی	P2, P7, P9
		سخت بودن عدم مداومت در ورزش	P1, P3, P8
		عادت به ورزش کردن	P2, P4, P6, P8, P9
		بهبود وجود مشغله کاری	P2
		بی‌تحرکی و تنبلی در ورزش	P3, P5, P6, P7
	سبک زندگی	مشارکت مداوم در فعالیت‌های ورزشی	P1, P4, P6
		ورزش کردن به صورت منظم	P2, P6, P7, P9
		انجام ورزش به صورت نامنظم	P10
		هزینه ثابت نام در باشگاه	P10, P11
		عدم هزینه زیاد در ورزش در سالمندی	P11, P12
		کاهش هزینه بیمه	P10
		کاهش هزینه بزهکاری	P2, P4, P6, P8, P9
	هزینه	اجتماعی	
		کاهش هزینه مبارزه با جرم و جنایت	P1, P3, P4, P6, P8
		هزینه‌های خانواده‌ها	P2, P4, P5
		هزینه در تفریح	P1, P2, P9
	عوامل اقتصادی		

انتخابی	کد محوری	کد باز	کد مصاحبه‌شونده	
		هزینه در فعالیت بدنی	P2, P5, P8	
		کاهش هزینه‌های درمانی	P3, P5, P6, P8, P9, P10, P11	
		توان مالی سالمندان	P2, P3, P6, P8	
		اقتصاد پنهان	P2	
		مسائل معیشتی	P3, P5, P8, P9	
	وضعیت اقتصادی	شغل دوم بازنشستگان	P1, P3, P6	
		مشکلات اقتصادی	P2, P3, P5, P8, P9	
		درآمد سالمندان	P3	
		بار مالی برای جامعه	P3, P6, P7, P9	
		سهولت دسترسی به امکانات ورزشی	P10, P12	
		رضایت‌مندی از امکانات	P1, P6, P9	
	دسترسی	بعد مسافت	P2M P4, P6, P8	
		نزدیکی به امکانات	P5, P7, P9	
		دسترسی به فضای مناسب در تمامی ساعات روز	P1, P3, P4, P5	
	عوامل امکاناتی	وجود مربی شایسته	P6, P7, P9	
		نیروی انسانی	وجود مربی باتجربه	P1 P2, P6, P8
		معلمان ورزش	P2, P4, P7, P8	
	فضاهای ورزشی	استفاده از پارک‌ها برای انجام فعالیت بدنی	P4, P6, P8, P9	
		کیفیت پایین باشگاه‌های ارزان	P10, P11	
		پارک‌ها و فرهنگ‌سراها	P2, P4, P6, P9	
	امکانات داخلی مکان ورزشی	دوری از آلودگی هوا	P2, P5, P8, P9	
		تهویه مناسب مکان ورزشی	P3, P6, P8, P9	

انتخابی	کد محوری	کد باز	کد مصاحبه‌شونده
		دمای مطلوب مکان ورزشی	P3, P5M P7, P9
		محلی برای بازی کودکان در باشگاه‌ها	P10, P12
		وقت‌گیر بودن ورزش	P3, P5, P6, P7, P9, P10
		ساعت ورزش در پارک‌ها	P1, P4, P5, P7, P9
	زمان	زمان ارائه خدمات در پارک‌ها	P1, P3, P5, P6, P8, P9
		تعدیل ساعات کاری باشگاه‌های برای زنان	P1, P4, P6, P8, P9
		شهرداری	P1
	سازمان‌های متولی در امر ورزش	وزارت ورزش و ادارات تربیت بدنی	P2, P4 P2, P5, P8,
		مدارس و دانشگاه	P5, P8, P7, P9
		سازمان‌های دولتی	P1, P5, P7
		برنامه‌ریزی بلندمدت	P3, P5, P8
		سیاستگذاری	P3
		راهبرد درازمدت	P7, P9
	عوامل ساختاری	هماهنگی بین‌سازمانی	P2, P4, P6
	عوامل مدیریتی	هماهنگی بین سازمان‌های متولی در ورزش	P3, P4, P6
		ساماندهی نسبت به ورزش پارک‌ها	P2, P3, P9
		قوانین	P3, P4
	عوامل سیاسی	دستورالعمل‌ها	P2, P5, P7
		در اولویت نبودن فعالیت بدنی	P4

انتخابی	کد محوری	کد باز	کد مصاحبه‌شونده
		بخش خصوصی	P9, P10, P11
		مشخص بودن ساختار	P1, P3, P5, P8, P9
		ساختار تخصصی	P1, P3, P7

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از تحقیق حاضر، شناسایی عوامل مؤثر بر مشارکت مداوم سالمندان در فعالیتهای بدنی اوقات فراغت بود. پس از انجام مصاحبه‌ها و تحلیل آنها، ۵ عامل عوامل فرهنگی اجتماعی، عوامل شخصی، عوامل اقتصادی، عوامل امکاناتی و عوامل ساختاری استخراج شدند که در ادامه بررسی می‌شوند.

براساس نتایج تحقیق حاضر از مهم‌ترین عوامل مشارکت مداوم سالمندان در فعالیتهای ورزشی مسائل فرهنگی - اجتماعی است. عوامل محیط زندگی، فرهنگ ورزش، فرهنگ‌سازی، ورزش سالمندی، عوامل اجتماعی و آگاهی‌سازی عوامل تأثیرگذار بر مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت سالمندان هستند. این نتایج با نتایج مورگان و همکاران (۲۰۱۶)، کرامر و همکاران (۲۰۰۶) و آصفی (۱۳۹۲) همسوست (۲۰-۲۲). این پژوهشگران در بیان یافته‌های خود بر عوامل فرهنگی-اجتماعی در مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت سالمندان اذعان کرده‌اند. مورگان و همکاران (۲۰۱۶) حمایت خانواده و دیگران را قوی‌ترین عامل در تسهیل مشارکت در ورزش عنوان کردند، درحالی‌که هزینه و زمان، جو نامناسب باشگاه، نداشتن اعتمادبه‌نفس و تجهیزات نامناسب ورزشی از مهم‌ترین عوامل عدم مشارکت در ورزش بودند (۲۰). کرامر و همکاران (۲۰۰۶) دریافتند که محیط اجتماعی محله می‌تواند موجب افزایش مشارکت در ورزش شود. فقدان حمایت اجتماعی (نداشتن هم‌بازی و عدم حمایت همسر)

از جمله دلایل اصلی ورزش نکردن هستند (۲۱). پژوهشگران ورزش به این موضوع در قالب کلی جامعه‌پذیری ورزشی توجه کرده‌اند. آنها معتقدند ورزش همگانی بدون ارتباط با تأثیرات اجتماعی و عادات‌های فرهنگی در انزوا قرار می‌گیرد و نمی‌تواند درک شود. فرایندهای اجتماعی و فرهنگی موجب رشد فزاینده مشارکت ورزشی در زندگی مردم می‌شود (۲۳). اهمیت تأثیرات متقابل ورزش و ابعاد گوناگون اجتماعی و فرهنگی به اندازه‌ای است که توجه اولین جامعه‌شناسان را به خود جلب کرده است. ورزش، پدیده‌ای اجتماعی - فرهنگی است که پیوندی اندام‌وار با مجموعه نهادها و ساختارهای اجتماعی دارد؛ بدین معنا که دستاوردهای ورزش و فعالیتهای آن به‌طور کلی شاخصی عمومی است. از یک سو، با آن درباره سطح پیشرفت اجتماعی و فرهنگی یک جامعه می‌توان داوری کرد و از سوی دیگر، پیشرفت و ترقی ورزشی نیز به داده‌ها و عوامل اجتماعی حاکم بر جامعه وابسته است. به همین دلیل، تحلیل نهایی شرایط اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و حجم و میزان هماهنگی اجتماعی موجود میان این شرایط از رهگذر شماری از روابط غیرمستقیم است که تعیین می‌کند ورزش تا چه اندازه می‌تواند پیشرفت کند و تا چه حد می‌تواند واپس رود. بنابراین میزان گرایش و پیشرفت در ورزش و دستاوردهای آن، با شاخص‌های موجود اجتماعی و فرهنگی ارتباط زیادی دارد.

میل آنان را در زمینه شرکت در این فعالیت‌های بدنی افزایش دهد (۲۲).

در خصوص عوامل اقتصادی نتایج پژوهش حاضر نشان داد که عوامل هزینه و وضعیت اقتصادی بر مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت سالمندان اثرگذارند. این نتیجه با نتایج اکبری و همکاران (۱۳۹۶) و لی لوک (۲۰۱۲) همسوست (۲۵، ۲۶). این پژوهشگران دریافته‌اند که وضعیت اقتصادی بر مشارکت در فعالیت‌های بدنی در سالمندان اثرگذار است. از آنجا که بیشتر سالمندان ماهیانه هیچ هزینه‌ای برای ورزش در سبد هزینه خانوار منظور نمی‌کنند، لازم است برنامه‌ریزی برای آموزش‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت سالمندان و خانواده‌های آنان در مورد فواید مثبت ورزش برای سالمندان و لزوم انجام آن در هر شرایطی صورت گیرد. همچنین می‌بایست با ارائه تسهیلات به اماکن ورزشی، هزینه پرداختن به ورزش را کاهش داد تا افراد جامعه و به‌خصوص سالمندان در تنگنا قرار نگیرند.

در خصوص عوامل امکاناتی نتایج پژوهش حاضر نشان داد که عوامل دسترسی، نیروی انسانی، فضاهای ورزشی، امکانات و زمان بر مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت سالمندان اثرگذارند. این نتیجه با نتایج باثومن و همکاران (۲۰۱۳) و سو (۲۰۰۷) همسوست (۲۷، ۲۸). باثومن و همکاران (۲۰۱۳) در تحقیقی با عنوان «چرا برخی از مردم از لحاظ جسمی فعال و برخی دیگر نه؟» دریافته‌اند که فعالیت بدنی نقش بسیار قوی در گسترش بیماری در کشورها دارد و محیط‌های فیزیکی و اجتماعی مانند سیستم حمل‌ونقل عمومی و برنامه‌ریزی شهری می‌توانند در عدم انجام فعالیت‌های بدنی افراد نقش داشته باشند (۲۷). سو (۲۰۰۷) در پژوهشی ارتباط بین ادراک از محیط فیزیکی شهری و فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت را در شهر هانگژوی چین بررسی کردند. محیط فیزیکی شهری شامل شش بعد

در خصوص عوامل شخصی نتایج پژوهش حاضر نشان داد که عواملی مانند بیماری در سالمندی، عوامل درون‌فردی، تجربیات مثبت یا منفی از مشارکت در ورزش و سبک زندگی بر مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت سالمندان اثرگذارند. این نتیجه با نتایج آصفی (۱۳۹۲) و اسپرانده‌ای و همکاران (۲۰۱۶) همسویی دارد (۲۲، ۲۴). اسپرانده‌ای و همکاران (۲۰۱۶) در تحقیقی با عنوان «مشارکت در فعالیت فیزیکی در یک محیط بدون نظارت: متغیرهای توضیحی برای نرخ اصطکاک بالا در میان اعضای مرکز تناسب‌اندام» دریافته‌اند که سن، سطح قبلی از فعالیت فیزیکی، شاخص اولیه توده بدن و انگیزه‌های کاهش و افزایش وزن، سلامت و زیبایی‌شناسی به خطرهای کناره‌گیری از ورزش مرتبط است (۲۴). آصفی (۱۳۹۲) دریافت که عوامل فردی از جمله متغیرهای پذیرش، باور و نگرش، انگیزش، آزادی انتخاب، تعهد، بازخورد بر نهادینه شدن ورزش همگانی اثرگذارند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که در ایران از موانع مهم افزایش فعالیت بدنی نداشتن آگاهی در مورد مزایای فعالیت بدنی و همچنین، نبود اطلاعات کافی در مورد سطوح و محدوده فعالیت جسمانی و ورزش است. اساساً دلایل اصلی عدم استفاده از خدمات اوقات فراغت در آگاهی از امکانات یا وجود خدمات به‌عنوان واحد اندازه‌گیری خلاصه می‌شود. عوامل شخصی مانند بیماری در سالمندی، عوامل درون‌فردی، تجربیات مثبت یا منفی از مشارکت در ورزش و سبک زندگی می‌تواند بر نگرش فرد سالمند به فعالیت بدنی اثر گذارد. فرد سالمند به دلیل ترس از حرکت، ترس از زمین خوردن، ترس از ناتوانی در انجام حرکات ورزشی و به‌طور کلی خودپنداره پایین در زمینه انجام حرکات ورزشی از شرکت در فعالیت بدنی خودداری می‌کند. بنابراین اطمینان دادن به سالمندان در زمینه ایمنی اماکن ورزشی و همچنین متناسب بودن فعالیت‌ها با وضعیت آنان، می‌تواند انگیزه و

سالمندان شناخت کافی و کامل داشته باشند و برای تحقق نیازها و انگیزه‌های سالمندان این اصول را به کار گیرند که این مسئله سبب تداوم رفتارهای ورزشی و داشتن فعالیت بدنی می‌شود و اعتقاد بر این است که انگیزه درونی مشارکت در فعالیت بدنی برای سالمندان زمانی به بیشترین حد خود می‌رسد که فرد احساس شایستگی کند و نسبت به محیط خود دارای خودمختاری باشد. همچنین با توجه به اینکه انجام ورزش و فعالیت بدنی بدون وجود وسایل، امکانات و تأسیسات مناسب ارائه خدمات مناسب و استاندارد، به‌ویژه برای سالمندان با توجه به تحلیل ارگان‌های حیاتی و ضعف جسمانی در شرایط و موقعیت نامناسب، بسیار سخت و دشوار است و لذت و نشاطی که باید از فعالیت بدنی به دست آید، به سبب نبود یا کمبود این وسایل، بی‌توجهی رسانه‌ها و مسئولان و فرهنگ نامناسب جامعه از دست می‌رود و انگیزه سالمندان برای حضور مجدد در ورزش و فعالیت بدنی را کمرنگ می‌کند، از این رو وجود این عامل برای ایجاد انگیزه در سالمندان برای شرکت در فعالیت بدنی ضروری به نظر می‌رسد.

در خصوص عوامل ساختاری، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که عوامل سازمان‌های متولی در امر ورزش، عوامل مدیریتی و عوامل سیاسی در فعالیت بدنی اوقات فراغت سالمندان اثرگذارند. این نتیجه با نتایج موسوی راد و کشاورز (۱۳۹۴)، چیرانی و همکاران (۱۳۹۳)، آصفی (۱۳۹۲) و شهبازی و همکاران (۱۳۹۲) همسوست (۲۲، ۲۹، ۳۰، ۳۱). موسوی راد و کشاورز (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان «الگوی توسعه ورزش همگانی» نشان داد در الگوی توسعه ورزش همگانی در فدراسیون‌های ورزشی ۱۱ عامل مدیریتی، نظارتی، آموزشی، تفریحی، خانواده و دوستان، فرهنگی و اجتماعی، یادبودها و ارزش‌ها، انگیزشی، مسابقات، داوطلبی و رسانه‌ای وجود دارد (۲۹). چیرانی و همکاران (۱۳۹۳) در تحقیق خود دریافتند که طراحی و

است که عبارت‌اند از: تراکم منازل مسکونی، اتصال خیابان‌های شهر به یکدیگر، دسترسی به خدمات و امکانات ورزشی، تسهیلات و امکانات پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری، کیفیت زیبایی و امنیت. نتایج این پژوهش نشان داد مردانی که نمرات بالایی در ادراک از دسترسی به دست آورده بودند، مشارکت بیشتری در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت داشتند. علاوه بر این، زنانی که نمرات ادراک آنها از کیفیت زیبایی بالا و نمرات ادراک آنها از تراکم منازل مسکونی پایین بود، مشارکت بیشتری در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت داشتند. هرچه فضای ورزشی به خانه یا محل کار فرد نزدیک‌تر باشد، احتمال اینکه او برنامه را شروع کند و آن را ادامه دهد نیز بیشتر است. پیشنهاد می‌شود فضاهایی از جمله مدارس و مراکز تفریحی به کار برده شوند چراکه به‌طور بالقوه‌ای فضاهای جمعی بر فعالیت بدنی تأثیرگذار هستند (۲۸). به‌علاوه، از دلایل اصلی شیوع زندگی کم‌تحرك، محیط جدید شهرهاست که طراحی آنها موانع دشواری را برای فعالیت بدنی به وجود آورده است، از جمله کمبود و دور بودن مسیرهای دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی، پارک‌ها و سایر فضاهای ورزشی که بتوان در آنها به فعالیت بدنی پرداخت. با توجه به محدودیت‌هایی مانند کمبود امکانات، این عامل می‌تواند بر کاهش انگیزه سالمندان و مشکلات جسمانی و روانی حاصل از نداشتن فعالیت بدنی مناسب برای سالمندان تأثیرگذار باشد. اگر راهکاری از جانب سازمان‌ها و دولت و مسئولان اتخاذ نشود، همین میزان فعالیت بدنی سالمندان در هفته روزبه‌روز کاهش خواهد یافت. همچنین با توجه به اینکه آمادگی جسمانی و سلامتی از مواردی است که همه دولت‌ها در ارتباط با ورزش و تربیت بدنی جست‌وجو می‌کنند، این امر زمانی امکان‌پذیر می‌شود که نه تنها امکانات و تأسیسات مناسب و ایمن برای سالمندان فراهم باشد، بلکه مربیان و متخصصان ورزش سالمندان نیز باید از اصول تمرین و فعالیت بدنی

برنامه‌های آموزشی و تبلیغاتی متناسب با سالمندان را طراحی و در رسانه‌های گروهی پخش کنند تا فرهنگ حمایتی از ورزش سالمندان در جامعه شکل گیرد. همچنین می‌توان از طریق پرداخت یارانه به مؤسساتی که با ورزش و سلامت جامعه سروکار دارند، هزینه‌های ورزش را کاهش داد. از آنجا که بیشتر سالمندان ماهیانه هیچ هزینه‌ای برای ورزش در سبد هزینه خانوار منظور نمی‌کنند، لازم است برنامه‌ریزی برای آموزش‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت سالمندان و خانواده‌های آنان در مورد فواید مثبت ورزش برای سالمندان و لزوم انجام آن در هر شرایطی صورت گیرد.

اجرای برنامه‌های جامع توسط دولت و نقش نهادها و سازمان‌های فرهنگی در نیل به اهداف فعالیت‌های فراغتی مهم است (۳۰). آصفی (۱۳۹۲) دریافت چهار دسته عوامل فردی، گروهی، سازمانی و محیطی در نهادینه کردن ورزش همگانی ایران مؤثرند. در بعد سازمانی اهداف و راهبردها، زیرساخت‌ها و امکانات، سیستم پاداش و تشویق، واحد تحقیق و توسعه، منابع انسانی، بودجه، قوانین و مقررات، آموزش و ویژگی‌های ورزش در نهادینه شدن ورزش همگانی در ایران اثرگذارند (۲۲). شهبازی و همکاران (۱۳۹۲) به بررسی راهکارهای ارتقای ورزش همگانی در ایران پرداختند. نتایج پژوهش آنها نشان داد از بین راهکارهای مربوط به ساختار تشکیلاتی و وضع قوانین و مقررات سه راهکار مشخص کردن شرح وظایف تمام سازمان‌ها و نهادهای دست‌اندرکار ورزش همگانی، اتحاد و یکپارچگی بین سازمان‌های دست‌اندرکار ورزش خصوصی همگانی در کشور و فراهم کردن زمینه‌های ورود بخش خصوصی به ورزش همگانی دارای بالاترین اولویت بودند (۳۱).

هدف کلی از اقداماتی که باید برای سالمندان در زمینه ورزش انجام گیرد، تأمین، حفظ و ارتقای سلامت جسم و روان سالمندان به‌منظور بهره‌مندی آنان از زندگی بهتر و از جنبه‌های مختلف در دوران سالم‌دگی است. برنامه‌ها و سیاست‌های فعالیت بدنی و ورزش باید مشتمل بر مواردی باشد که مشکلات کنونی سالمندان را در نظر داشته باشد و برای جمعیت سالمند آینده نیز تمهیدات لازم را فراهم سازد. در پایان می‌توان گفت آنچه در مورد سالمندان باید مورد تأکید قرار گیرد، فعالیت بدنی در سالمندان است، حتی در کهولت سن، زیرا منافع جسمی و روانی بسیاری را به‌دنبال دارد و شناسایی تعیین‌کننده‌های اجرای فعالیت بدنی سالمندان از اهمیت زیادی برخوردار است. بر این اساس پیشنهاد می‌شود تا مسئولان با همکاری رسانه‌ها،



## منابع و مآخذ

1. Ataei Saeedi H, Nasser Rad M, Mohebbi S F. The Effect Of Student Leisure Time Leisure Programs (Case Study Of North Khorasan Province) (In Persian). *Women's Strategic Studies*. 2009;1(44): 205-238
2. Haywood L, Coy F, Berrah P, Spinck J, Copnerard J, Henry J. *Leisure Time*, Translation, Ehsani M. Publications Of The Institute Of Physical Education And Sport Sciences. 2014
3. Abkar A. Place Of Physical Activity In Student Leisure Time(In Persian). *Journal Of Behavioral Sciences*. 2009; 1(1): 9-28.
4. Kamarudin, K., & Omar-Fauzee, M. S. Attitudes Toward Physical Activities Among College Students. *Pakistan Journal Of Psychological Research*, 2007; 22(1/2): 43-54. Retrieved From: [Http://Www.Pjprnip.Edu.Pk/Issue\\_Titles.Html](http://Www.Pjprnip.Edu.Pk/Issue_Titles.Html)
5. Honari, Habib; Goudarzi, Mahmoud & Heidari, Akbar. An Investigation Of The Ways Tehran University Students Follow A Specific Life Style And Pass Their Leisure Time With An Emphasis On Sport. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 2010; 2(2): 5498-5501
6. Mohagheghi Kamali S H, Rafiee H. Sajadi H, Abasian E, Rahgozar M. Estimation Of The Combined Index Of Social Welfare For Iran(In Persian). *Social Welfare Qusrtey Journal*; 2014, (52): 7-32.
7. Weinberg, R. S., & Gould, D. *Foundations Of Sport And Exercise Psychology*, 6E. Human Kinetics. 2014
8. Nigg, C. R., Borrelli, B., Maddock, J., & Dishman, R. K. A Theory Of Physical Activity Maintenance. *Applied Psychology*, 2008; 57(4): 544-560.
9. Morgan, W. P., & Dishman, R. K. Adherence To Exercise And Physical Activity: Preface. *Quest*, 2001; 53(3): 277-78.
10. Hoseini E, Bahalulom H, Alie M. The Relation Between Participation Motivation, Pleasure And Sports Commitment Of Women Participating In Sports Activities(In Persian). *Applied Research In Sport Management*; 2013, 2(3): 37-46.
11. Sanaei M. Zartoshtian Sh. Nourozi Seyad Hoseny R. The Effect Of Physical Activity On Quality Of Life And Life Expectancy In The Elderly(In Persian). *Sports Management Studies Journal*; 2013, 5(17): 137-158.
12. Chaman Pira M, Farahani A, Jalali Faehani M. Review Of Leisure And Physical Activities For The Elderly With An Emphasis On Fitness Devices Of Tehran(In Persian). *Iranain Journal Of Ageing Salmand*. 2015, 9(34): 188-179
13. Ku, P. W., Stevinson, C., & Chen, L. J. Prospective Associations Between Leisure-Time Physical Activity And Cognitive Performance Among Older Adults Across An 11-Year Period. *Journal Of Epidemiology*, 2012; 22(3): 230-237.
14. Dorwart, C. E. Addressing The Health Disparity Gap: Perceptions Of Barriers To And Benefits Of Leisure Time Physical Activity In African-American And Latino Older Adults. 2016

15. Ghahramani M. Comparison Of The Leisure Time Of High School Female Students In Salmas And Urmia With Emphasis On Sports Activities (In Persian). [Msc] Islamic Azad University Tehran Branch. 2000
16. Karimian J, Agha Hoseini T, Shekarchi Zadeh P, Sharifnia M, Mosavi Nafech S M. Investigating The Role Of Leisure Activities Based On Physical Activity On Social Capital Of Social Norms, Participation (Faculty Members Of Isfahan University Of Medical Sciences) (In Persian). 2013; 9(11): 1117-1167.
17. Tondnevis F. Place Of Exercise At Leisure Students In The Country (In Persian). Journal Motion; 1999; (2) 12-23.
18. Jensen, M. K., Chiuve, S. E., Rimm, E. B., Dethlefsen, C., Tjønneland, A., Joensen, A. M., & Overvad, K. Obesity, Behavioral Lifestyle Factors, And Risk Of Acute Coronary Events. Circulation, 2008; 117(24): 3062-3069.
19. Bazargan, A. Qualitative and mixed research methods, Common Approaches to Behavioral Sciences, Tehran, Didar Publishers: (2010). 79-83. (Persian).
20. Morgan, F., Battersby, A., Weightman, A. L., Searchfield, L., Turley, R., Morgan, H., ... & Ellis, S. Adherence To Exercise Referral Schemes By Participants—What Do Providers And Commissioners Need To Know? A Systematic Review Of Barriers And Facilitators. BMC Public Health, 2016; 16(1), 1.
21. Kramer, A. F., Erickson, K. I., & Colcombe, S. J. Exercise, Cognition, And The Aging Brain. J Appl Physiol, 2006; 101(4): 1237-1242.
22. Asefi A. Identification And Modeling Of Effective Factors In The Institutionalization Of Public Sport, (Phd) Tarbiat Modarres University; 2012.
23. Mehraein M R. New Ideas Of Sociology And Sport (In Persian). Tehran, Publications Sociologists; 2008
24. Sperandei, S., Vieira, M. C., & Reis, A. C. Adherence To Physical Activity In An Unsupervised Setting: Explanatory Variables For High Attrition Rates Among Fitness Center Members. Journal Of Science And Medicine In Sport. 2016
25. Akbari B, Askarian F, Jafari S, Akbari N. The Effect Of Socioeconomic Factors On The Exercise Participation In Households In Maragheh (In Persian). 2017; 6(1), 105-116.
26. Lee Lok, J. The Effects Of Socio-Economic Status On Physical Activity Participation In Hong Kong Adolescents: A Social Ecological Approach, The University Of Hong Kong (Pokfulam, Hong Kong). 2012; [Http://Hdl.Handle.Net/10722/17453](http://hdl.handle.net/10722/17453) 9
27. Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., Martin, B. W., & Lancet Physical Activity Series Working Group. Correlates Of Physical Activity: Why Are Some People Physically Active And Others Not?. The Lancet, 2012; 380(9838), 258-271.
28. Sue, C. Minute Walk Test In Patients With COPD: Clinical Applications In Pulmonary . J Of Physic. 2007; 93(3): 175–182.
29. Mosavi Rad S S, Keshavarz L. The Relationship Between Leisure Time And Mental Health Of Athletic And Non-Athletic Teachers In Shahin Shahr (In Persian). 2015; 6:100-110.

30. Chirani E, Mir Ebrahimi S A. Analysis Of Leisure Activities Of Students In Gilan And Mazandaran Provinces(In Persian). Journal Of Planning Human Resource Planning, 2014 ;(26): 121-139
31. Shahbazi M, Shabani Moghadam K, Safari M. Universal Sport (Necessities, Barriers And Solutions(In Persian). Majikis & Rahbord Journal, 2013; 20(76): 97-69.

## **An Identification of Factors Affecting the Continuous Participation of the Elderly in Physical Activities of Leisure Time**

**Hasan Ghamati<sup>1\*</sup> - Mohammad Ehsani<sup>2</sup> - Hashem Kozechian<sup>3</sup> - Marjan Saffari<sup>4</sup>**

**1. Ph.D. Student in Sport Management, Department of Sport Management, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran****2,3. Professor of Sport Management, Department of Sport Management, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran****4. Assistant Professor of Sport Management, Department of Sport Management, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran**

**(Received: 2018/9/14; Accepted: 2018/12/24)**

### **Abstract**

The aim of this study was to identify and design factors affecting the continuous participation of the elderly in physical activities of leisure time and to provide a model. The statistical population consisted of sport management specialists, authorities of sport for all and leisure time and experts who had research in leisure activities in the elderly. To select interview samples, purposive sampling method and specifically snowball technique were used. In the snowball method, the number of subjects who must participate in the research and interviews is already determined. In this study, 20 interviews were conducted for 18 subjects. Interview was used to collect the viewpoints of the scientific and executive experts. The results showed that personal factors, structural factors, facilities factors and sociocultural and economic factors were the most important ones affecting the leisure time of the elderly in Iran.

### **Keywords**

Physical activity, sociocultural factors, structural factors, the elderly.

---

\* Corresponding Author: Email: h.ghamati6@yahoo.com ; Tel: +989126064181