

ORIGINAL ARTICLE

Synthesis the Combination of Factors Influencing Sports and Physical Activity among Iranian Older Adults

Reza Nikbakhsh^{1*}, Leila Esmi², Tayebbeh Zargar³, Hasan Ghasem Alipour⁴

1. Associate Professor , Deprtemant of Sport Management, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2. Ph.D Student, Deprtemant of Sport Management, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

3. Assistant Professor. Deprtemant of Sport Management, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

4. Assistant Professor. Deprtemant of Sport Management, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

***Correspondence**

Reza Nikbakhsh

E-mail: r_nikbakhsh@iau.ac.ir

Received: 10/Nov/2023

Accepted: 27/Nov//2023

Published Online: 27/Mar//2025

How to cite

Nikbakhsh, R., Esmi, L., Zargar, T., & Ghasem Alipour, 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.

ABSTRACT

Synthesizing the influential factors on sports and physical activity for the elderly in Iran. This research follows a qualitative research methodology and is categorized as a meta-synthesis study. The study population consisted of qualitative studies in Persian and English available in the country's academic databases and university libraries from the years 2011 to 2021. Fifteen studies were selected for review based on inclusion and exclusion criteria. To collect data from primary research, a designed checklist was utilized. To ensure the quality, validity, and reliability of the extracted codes, the validity of the codes was assessed. The analysis of the primary research involved two stages of coding (open and axial), followed by the aggregation of themes and their classification into broader categories. The findings indicated that sports and physical activity for the elderly in Iran are influenced by five main categories of psychological factors, social factors, cultural factors, economic factors, and organizational factors. Based on this result, it can be concluded that sports and physical activity for the elderly in Iran are influenced by multiple factors, and emphasizing a single criterion or specific indicator alone cannot facilitate the participation of the elderly in sports.

KEYWORDS

Older Adults, Influencing Factors, Synthesis, Systematic Review, Sports And Physical Activity.





فراتر کيب عوامل مؤثر بر ورزش و فعاليت سالمندان ايران

رضا نيكبخش^{۱*}، ليلا اسمي^۲، طيبه زرگر^۳، حسن قاسم علي پور^۴

چکیده

پژوهش حاضر با هدف فراترکيب عوامل مؤثر بر ورزش و فعاليت بدني سالمندان در ايران انجام شد. روش پژوهش کيفي و از نوع فراترکيب است که در دسته مطالعات فرامطالعه قرار مي گيرد. جامعه آماري اين پژوهش را مطالعات کيفي فارسي و انگليسي در دسترس که در فاصله سال هاي ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۰ در داخل کشور به صورت مقاله تمام متن در پايگاه هاي اطلاعاتي و کتابخانه هاي دانشگاه ها در دسترس بودند تشکيل مي دادند. براساس ملاک هاي ورود و خروج ۱۵ پژوهش مورد بررسي قرار گرفت. به منظور جمع آوري اطلاعات از پژوهش هاي اوليه، از چک ليست طراحي شده استفاده شد. جهت کنترل کيفيت روايي و پاايي کدهاي استخراجي مورد سنجش قرار گرفت و روايي کدها ارزيايي شد. جهت تجزيه و تحليل پژوهش هاي اوليه از دو مرحله کدگذاري (باز و محوري) استفاده شد و سپس تم هاي به دست آمده تجميع و در مقوله هاي کلي تر دسته بندي شدند. يافته ها نشان داد ورزش و فعاليت بدني سالمندان از ۵ مقوله اصلي عوامل رواني، عوامل اجتماعي، عوامل فرهنگي، عوامل اقتصادي و عوامل سازماني تأثير مي پذيرد. بر مبناي اين نتيجه ورزش و فعاليت بدني سالمندان در ايران تحت تأثير عوامل متعددي قرار دارد و صرفاً تأکيد بر يک معيار يا شاخص خاص نمي تواند زمينه مشارکت سالمندان در ورزش را فراهم آورد.

واژه هاي کليدي

سالمندان، عوامل مؤثر، فراترکيب، مرور نظام مند، ورزش و فعاليت بدني.

۱. دانشيار، گروه مديريت ورزشي، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامي، تهران، ايران.
۲. دانشجوي دکتری، گروه مديريت ورزشي، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامي، تهران، ايران.
۳. استاديار، گروه مديريت ورزشي، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامي، تهران، ايران.
۴. استاديار، گروه مديريت ورزشي، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامي، تهران، ايران.

نويسنده مسئول: رضا نيك بخش

رايانه: r_nikbakhsh@iau.ac.ir

تاريخ دريافت: ۱۴۰۲/۰۸/۱۹

تاريخ پذيرش: ۱۴۰۲/۰۹/۰۶

تاريخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۱/۰۷

استناد به اين مقاله:

نيکبخش، رضا؛ اسمي، ليلا؛ زرگر، طيبه؛ قاسم عليپور، حسن. (۱۴۰۴) فراترکيب عوامل مؤثر بر ورزش و فعاليت سالمندان ايران. پژوهش هاي کاربردي در مديريت ورزشي، ۱۳(۴)، ۱۷۵-۱۸۸.



مقدمه

یکی از مراحل حساس و سرنوشت‌ساز رشد انسان که برخلاف عقیده رایج نه تنها پایان زندگی نیست بلکه به مثابه یک روند طبیعی گذر عمر و زندگی مطرح است، مرحله سالمندی می‌باشد (عباس‌زاده و همکاران، ۱۴۰۰). سالمندی یک سیر طبیعی است که در آن تغییرات فیزیولوژیکی و روانی در بدن رخ می‌دهد و در آن باروری و مرگ و میر از سطوح بالا به سطوح پایین کاهش پیدا می‌کند (رحمان‌زاده و همکاران، ۱۳۹۹). همچنین سالمندی فرایندی پویا و روبه پیشرفت است (قاسمی پیربلوطی و همکاران، ۱۳۹۸). به طوری که برابر با اعلام سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۵۰ جمعیت سالمندان کشورهای در حال توسعه ۸۰ درصد جمعیت سالمندان جهان را تشکیل خواهد داد. ایران نیز از این روند بی‌نصیب نخواهد بود و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰ جمعیت سالمندان این کشور به ۳۰ میلیون نفر افزایش پیدا کند (ادیب‌روش و همکاران، ۱۳۹۹). علاوه بر این، سالمندی جمعیت، افزایش نسبی سهم افراد سالمند در توزیع سنی جمعیت است (هلبیچوک و همکاران^۱، ۲۰۲۳).

تحقیقات گذشته نشان می‌دهند که با افزایش سن و آغاز سالمندی افراد به تدریج برخی از کارکردهای فیزیولوژیک و روانی-اجتماعی خود را از دست می‌دهند (ناکامورا و همکاران^۲، ۲۰۱۷) و بی‌حرکی بزرگ‌ترین تهدید برای سلامتی آن‌ها است، چرا که این عامل بیش از دیگر عوامل آن‌ها را مستعد بیماری می‌سازد (ویستر و همکاران^۳، ۲۰۲۳). به تبع ورزش و فعالیت پارامترهای مهمی هستند که می‌توانند با این تهدیدها مقابله کنند، کیفیت زندگی سالمندان را بهبود بخشیده و به موازات آن رفتار و سبک زندگی سالمندان را به سمت تغییرات پویا سوق دهند (محمدی و همکاران، ۱۳۹۹).

بررسی‌ها نشان داده است در هر سنی که شخص ورزش کند آسیب‌پذیری او به مراتب کمتر می‌شود (مونتریو و همکاران^۴، ۲۰۲۳) و ورزش می‌تواند در تحقق سالمندی پویا و مرتفع کردن بیماری‌های ناشی از سالمندی (بیماری‌های قلبی-عروقی، بیماری‌های سیستم اسکلتی-عضلانی، دیابت و غیره) مثر ثمر باشد (سونگ و پارک^۵، ۲۰۲۲). علی‌رغم

فواید و پیامدهای قابل توجه ورزش مشاهده می‌شود سطح فعالیت سالمندان بسیار پایین است (گتولد و همکاران^۶، ۲۰۱۸؛ منکین و همکاران^۷، ۲۰۲۲). در نتیجه به استراتژی‌های نیاز است که از طریق آن‌ها بتوان سطح انجام ورزش یا فعالیت سالمندان را افزایش داد (استر و همکاران^۸، ۲۰۲۱).

یکی از این استراتژی‌ها درک عوامل تعیین‌کننده فعالیت و ورزش در سالمندان جهت توسعه مداخله مؤثر و کاهش زمان بی‌حرکی می‌باشد (سویل و همکاران^۹، ۲۰۲۳). این موضوع منجر به تولید مطالعات زیادی در این حوزه شده است. با این حال نتایج تحقیقات انجام شده در حوزه ورزش سالمندی به گواه مطالعه کاستا و همکاران^{۱۰} (۲۰۲۳) از نظر محتوا بسیار پراکنده هستند و این موضوع سبب شده است نتوان یک استنباط واحد از آن‌ها ارائه کرد و در عین حال مانع از بهره‌برداری علمی و عملی از نتایج مربوطه شده است در نتیجه لازم است با کمک روش‌های آماری، یافته‌های پژوهش‌های گوناگون یکپارچه‌سازی، خلاصه و تجمیع شوند.

مسائل یاد شده باعث شده تا پژوهشگران به دنبال کشف راحل‌های برون رفت از این بحران بیافتند. یکی از راحل‌های مطرح شده به کارگیری روش‌های ترکیبی یکپارچه‌سازی نتایج حاصل از مطالعات مشابه به منظور ایجاد نظریه‌های جدید، توضیح و تفسیر نظریه‌های موجود و ارائه تفسیری جامع‌تر از پدیده‌های مورد بررسی است (سیلورا و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۲). چرا که تحقیقات گذشته در حوزه ورزش سالمندی به صورت انفرادی و پراکنده انجام گرفته است، اطلاعات بسیار زیادی در این حوزه تولید شده است و به مثابه بمباران اطلاعاتی تصمیم‌گیری را برای متولیان مربوطه با چالش همراه کرده است. از سوی دیگر آن‌ها نمی‌دانند که چه نتیجه‌ای درست است و با تبعیت از کدام نتیجه برنامه‌های آن‌ها به سرانجام مقصود می‌رسد. از طرفی رابطه غیر مؤثر نتایج پژوهش‌ها با خطمشی‌ها، سیاست‌های کلان و امور عام‌المنفعه، تفسیری بودن نتایج در مقایسه با پژوهش‌های کمی، چند پارادایمی بودن پژوهش‌ها و استفاده از ابزارهای اندازه‌گیری گاهی غیراستاندارد نه تنها به این مسئله دامن زده است بلکه به نوعی

6. Guthold et al
7. Menkin et al
8. Stehr et al
9. Sewell et al
10. Costa et al
11. Silveira et al

1. Hlebichuk et al
2. Nakamura et al
3. Webster et al
4. Monteiro et al
5. Song & Park

خود سبب‌ساز بحران شده است. علاوه بر این عمدتاً مطالعات کمی تعیین‌کننده‌های ورزش سالمندان را بررسی کرده‌اند و به نظر می‌رسد ارزیابی و ترکیب نتایج تحقیقات کیفی نیز به روشن شدن مسئله در کنار ارزیابی نتایج تحقیقات کمی کمک‌کننده باشد.

با اقتباس از آنچه که بیان شد و با علم به اینکه ترکیب نتایج تحقیقات گذشته به افزایش صحت و دقت آن‌ها کمک می‌کند و در نتیجه آن متولیان امر و سیاست‌گذاران می‌توانند تصمیم‌های کارا و اثربخش پیرامون ورزش سالمندان اتخاذ کنند این پژوهش درصدد است با استفاده از روش‌های فراترکیب به این سؤال پاسخ دهد که چه عواملی بر ورزش و فعالیت سالمندان در ایران مؤثر هستند؟

در صورت انجام این پژوهش انتظار می‌رود یک همسویی و هماهنگی در نتایج مطالعاتی که به بررسی ورزش سالمندان پرداخته‌اند ایجاد شود، اطلاعاتی که از این پژوهش حاصل می‌شود به سیاست‌گذاری‌ها و خط‌مشی‌های ورزش سالمندی کمک کند و در نهایت مشخص می‌شود که تا این برهه از زمان در تبیین ورزش سالمندان چه عواملی نقش دارند و نقش کدام‌یک از عوامل به‌مراتب پررنگ‌تر و مهم‌تر است تا در برنامه‌ریزی آتی مورد توجه واقع شوند. از این‌رو این مطالعه با هدف و فراترکیب عوامل مؤثر بر ورزش و فعالیت سالمندان در ایران انجام شد.

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش کیفی و از نوع فراترکیب است که در دسته مطالعات فرامطالعه قرار می‌گیرد. در فراترکیب واحد تجزیه و تحلیل (داده‌ها) مطالعه می‌باشد، بر همین اساس جامعه آماری این پژوهش را مطالعات کیفی فارسی و انگلیسی در دسترس که در فاصله سال‌های ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۰ در داخل کشور به صورت مقاله تمام متن در پایگاه‌های اطلاعاتی و کتابخانه‌های دانشگاه‌ها در دسترس بودند تشکیل می‌دادند. دلیل اینکه صرفاً مطالعات داخلی مورد بررسی قرار گرفت، این بود که به دلیل شرایط تحریم و عدم ارائه خدمات مربوطه به دانشجویان از سوی دانشگاه امکان اینکه به کلیه مقالات خارجی تمام متن دسترسی پیدا کرد وجود نداشت. اینکه در این مطالعه، از سایر فرمت‌های پژوهشی (همایش‌ها و طرح پژوهشی) استفاده نشد و صرفاً از مقالات و پایان‌نامه‌ها استفاده شده است، این است که مقالات پژوهشی و پایان‌نامه‌ها، فرایند ارزیابی علمی

سخت‌تر و بهتری را زیر نظر داوران متخصص طی کرده است و از این طریق می‌توان به نتایج یافته‌های آن‌ها اعتماد کرد. سرانجام دلیل اینکه بازه زمانی مقالات و پایان‌نامه‌های انجام شده در دهه اخیر انتخاب شدند، این است که گذشت زمان باعث تحولات زیادی در عرصه علمی می‌شود و ممکن است روی نتایج تأثیر زیادی بگذارد، به‌نحوی که ممکن است نتایج یک دهه یا دهه مقابل آن تفاوت زیادی داشته باشد و این موضوع بر روی نتایج تأثیر بگذارد.

در این مطالعه پایگاه جمع‌آوری اطلاعات شامل پایگاه‌های اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی^۱، بانک اطلاعات نشریات ایران^۲، پایگاه تخصصی مجلات نور^۳، کتابخانه ملی ایران و پایگاه گوگل اسکالر^۴ بود. از ورزش، فعالیت، سالمند، سالمندی، سالمندان، ورزش سالمندی، پیشران‌های ورزشی سالمندی، عوامل مؤثر بر ورزش سالمندی، پیامدهای ورزشی سالمندی، تعیین‌کننده‌های فعالیت سالمندان به‌عنوان کلمات کلیدی برای بازیابی مقالات بررسی شده به زبان فارسی و انگلیسی در بازه زمانی ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۰ استفاده شد. بر مبنای معیارهای ورود و خروج (جدول ۱) تعداد ۱۵ مطالعه انتخاب شدند.

جدول ۱. معیارهای ورود و خروج مطالعات به فراترکیب

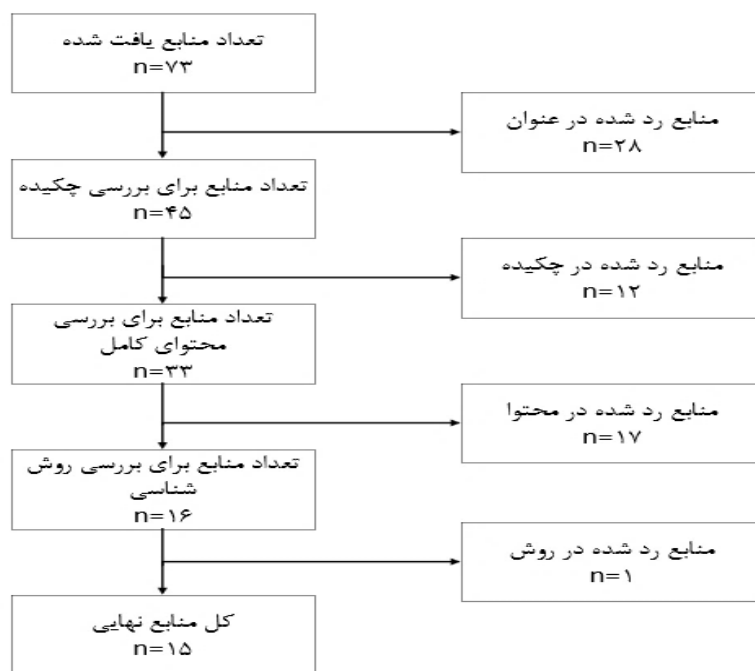
بیانیه پریزما	معیارهای ورود	معیارهای خروج
هدف پژوهش ^۵	کلیه پژوهش‌های که	پژوهش‌هایی که جامعه آماری آن محدود به سالمندان نبود و اینکه بازه زمانی سالمندی را به‌وضوح مشخص نکرده باشند.
	جامعه آماری آن را	
	سالمندان تشکیل می‌دادند.	
طرح تحقیق ^۶	تحقیق کیفی اصیل	پژوهش کمی و غیرکیفی اصیل
شاخص‌های نتیجه ^۷	روش‌های تحلیل کیفی (تحلیل محتوا، تحلیل مضمون، کدگذاری)	شاخص‌های آماری کمی
سایر ^۸	مجلات و پایان‌نامه‌های که در ایران به زبان فارسی منتشر شده است.	سایر

1. SID
2. Magiran
3. Noormags
4. Google Scholar
5. Research object
6. Research design
7. Outcome indicators
8. Other

استفاده از ابزار گلین^۱ ارزیابی شد. این ابزار به پژوهشگر کمک می‌کند تا دقت، اعتبار و اهمیت مطالعات کیفی و کمی را مشخص کند (کاتلانو^۲، ۲۰۱۳). علاوه بر این، جهت ارزیابی و انتخاب منابع مناسب، از الگوریتم معرفی شده در شکل (۱) استفاده شد و منابع موردنظر براساس چهار پارامتر (عنوان، چکیده، محتوا و روش‌شناسی) مورد بررسی قرار گرفتند. جهت دستیابی به منابع نهایی از طریق پارامتر روش‌شناسی از ابزار گلین (دارای چهار معیار اصلی: جامعه آماری، جمع‌آوری داده، طرح تحقیق و نتایج) استفاده شد. شایان ذکر است جستجوی اولیه همانند بخش فراتحلیل با استفاده از چارچوب اسپایدر^۳ و استراتژی جستجوی (S AND P of I) AND D OR E AND R بود.

به‌منظور جمع‌آوری اطلاعات از پژوهش‌های اولیه، از چک‌لیست طراحی شده استفاده شد. با استفاده از چک‌لیست مذکور سه دسته اطلاعات از پژوهش‌های اولیه استخراج و دسته‌بندی شدند: (۱) اطلاعات کتابشناختی که دربرگیرنده مشخصات پژوهشگران، عنوان کامل، نام مجله، سال انتشار و ... بود. (۲) اطلاعات روش‌شناختی که دربرگیرنده اهداف، فرضیه‌ها و سؤال‌های پژوهش، تعاریف عملیاتی متغیرها، جامعه و نمونه آماری، روش نمونه‌گیری، روش پژوهش، ابزار اندازه‌گیری و مقادیر پایایی و روایی (کیفیت مطالعات) آن‌ها و غیره بود. (۳) اطلاعات لازم برای مقوله‌بندی کردن، شامل نتایج اولیه، کدگذاری و متن مصاحبه بود.

جهت کنترل کیفیت، روایی و پایایی کدهای استخراجی مورد سنجش قرار گرفت. روایی کدها با



شکل ۱. چارت گردشی تعداد نمونه مطالعات اولیه در مراحل مختلف نمونه‌گیری در بخش فراترکیب

اطلاعات منابع، (۵) تجزیه، تحلیل و ترکیب یافته‌ها، (۶) کنترل کیفیت و (۷) سرانجام در مرحله آخر به ارائه یافته‌ها از مراحل پیشین پرداخته شد و دو مرحله کدگذاری (باز و محوری) انجام شد و سپس تم‌های به دست آمده تجمیع و در مقوله‌های کلی‌تر قرار گرفتند.

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها در فراترکیب از روش‌های مختلفی استفاده می‌شود، یکی از روش‌های کاربردی و در عین حال رایج، روش سندلوسکی و باروسو (۲۰۰۶) است، که در مطالعه حاضر از این روش استفاده شد. شایان ذکر است، روش سندلوسکی و باروسو شامل هفت گام است که عبارت‌اند از: (۱) تنظیم سؤالات پژوهش، (۲) بررسی نظام‌مند متون، (۳) جستجو و انتخاب منابع مناسب، (۴) استخراج

1. Glynn
2. Catalano
3. Spider

یافته‌های پژوهش

انتخاب شده از مجموع ۱۵ تحقیق منتخب این مطالعه، در بازه زمانی سال ۱۳۹۷ انجام شده است. همچنین به لحاظ روش پژوهش، بیشتر مطالعات انجام گرفته از نوع آمیخته بودند و پرتکرارترین واحد تحلیل این مطالعات را نخبگان و صاحب‌نظران تشکیل می‌دادند.

در جدول (۲)، اطلاعات منابع انتخاب شده براساس مشخصات نویسنده، عنوان پژوهش، زمان انجام پژوهش، روش پژوهش، واحد تحلیل و یافته‌های پژوهش طبقه‌بندی شد. نتایج این جدول بیانگر این است که بیشتر تحقیقات

جدول ۲. اطلاعات اولیه منابع انتخاب شده در بخش فراترکیب

شماره سند	نویسنده	عنوان پژوهش	سال اجرا	روش پژوهش	واحد تحلیل	یافته
۱	برهمند و همکاران	شناسایی و اولویت‌بندی عوامل مؤثر بر توسعه بازی و ورزش ویژه سالمندان	۱۴۰۰	آمیخته (تحلیل محتوا-تحلیل شبکه)	خبرگان (فعالان حوزه سالمند و مربیان ورزشی)	طراحی اصول و قواعد، طراحی تجهیزات بازی و ورزش، توسعه توسط بخش خصوصی و دولتی، فرهنگ‌سازی
۲	قامتی و همکاران	شناسایی عوامل مؤثر بر مشارکت مداوم سالمندان در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت	۱۴۰۰	آمیخته	متخصصان مدیریت ورزشی، مسئولان ورزش همگانی، متخصصان حوزه فراغت سالمندی	محیط زندگی، فرهنگ ورزش، فرهنگ‌سازی، حمایت همسالان و دوستان، حمایت خانواده، گروه‌های اجتماعی، نیاز به اجتماع‌سازی، سطح سواد، طبقه اجتماعی، آگاهی‌سازی، عوامل درون فردی، تجربیات مثبت و منفی از مشارکت ورزشی، سبک زندگی، هزینه، وضعیت اقتصادی، دسترسی، وجود مربی شایسته، وجود مربی باتجربه، فضاهای ورزشی، امکانات داخلی مکان ورزشی، زمان، سازمان‌های متولی در امر ورزش، عوامل مدیریتی، عوامل سیاسی
۳	سارانی و همکاران	عوامل مؤثر بر مشارکت سالمندان ایرانی در فعالیت‌های ورزشی از دیدگاه متخصصان: یک مطالعه کیفی	۱۳۹۷ الف	کیفی (تحلیل محتوا)	خبرگان آشنا به موضوع ورزش سالمندی	انگیزه اجتماعی، انگیزه آمادگی جسمانی، انگیزه پزشکی، انگیزه رقابت-فواید، برخورداری از مشوق‌ها، سرمایه اقتصادی، دانش و آگاهی سالمندان، نیازهای سالمندان، شیوه‌های تبلیغات، سیاست‌های سازمانی، اماکن و تسهیلات، برنامه‌های ورزشی
۴	اصغری و همکاران	بررسی عوامل فرهنگی و اجتماعی مؤثر بر توسعه ورزش سالمندی: یک مطالعه ترکیبی	۱۳۹۸	آمیخته	صاحب‌نظران	پخش موزیک در پارک‌ها، مفرح کردن ورزش برای سالمندان، فرهنگ‌سازی و ایجاد روحیه و انگیزه در سالمندان، ایجاد نگرش صحیح در سالمندان، افزایش امید به زندگی در سالمندان، ایجاد آسودگی خاطر در سالمندان، حضور اعضای خانواده و دوستان در کنار سالمند، فضای صمیمی بین مسئولین و مربیان و سالمندان ورزشکار، کمک به رفع مشکلات شخصی سالمندان جهت عدم ترک ورزش
۵	جورکش و همکاران	الگوی ورزش سالمندی ایران: رویکرد داده بنیاد	۱۳۹۸	کیفی (نظریه داده‌بنیاد)	متخصصان و صاحب‌نظران و مسئولان ادارات درگیر در سالمندی	احساس نیاز کردن، داشتن عادت، سلامت جسمانی، روحیه مناسب، امید به زندگی، اعتماد به نفس، آرامش فکری، دید جامعه، توجه به ورزش در تمام سنین، توجه به جایگاه سالمندی، توجه به جایگاه تربیت بدنی، باور به مفید بودن ورزش، سبک زندگی، اختصاص بودجه، تأمین مالی سالمندان
۶	ندری و همکاران	تعیین‌کننده‌های اجرای فعالیت‌های بدنی سالمندان شهر تهران	۱۳۹۷	کیفی (نظریه داده بنیاد)	صاحب‌نظران عرصه ورزش سالمندی	تصورات مثبت از فعالیت، تصورات مثبت نسبت به خود، عادت به فعالیت، حمایت دیگران از فعالیت، تعامل اجتماعی، فرهنگ، اماکن تسهیلات و زیرساخت‌ها، عوامل مالی و اقتصادی، عوامل سازمانی و سیاست‌گذاری

ادامه جدول ۲. اطلاعات اولیه منابع انتخاب شده در بخش فراترکیب

شماره سند	نویسنده	عنوان پژوهش	سال اجرا	روش پژوهش	واحد تحلیل	یافته
۷	محمدی و همکاران	مدل شناسایی عوامل اثرگذاری بر افزایش مشارکت ورزش سالمندان	۱۳۹۹	آمیخته	صاحب‌نظران	پزشکی، سلامتی و تندرستی، آمادگی جسمانی، فرهنگی، محیطی و امکاناتی، اجتماعی، اطلاع‌رسانی و تبلیغات، سرگرمی، شهرت، مالی و اقتصادی
۸	فراتی	امکان‌سنجی طرح بانک زمان سلامتی براساس اموال مرتبط با ورزش، در سالمندان شهر قم	۱۳۹۹	کیفی (نظریه داده بنیاد)	اعضای هیئت علمی، کارشناسان و صاحب‌نظران	طراحی مناسب تجهیزات مخصوص سالمندان، ایمن‌سازی تجهیزات، تعیین محل‌های ایمن، اطلاع‌رسانی، فرهنگ سالمندی، حضور سالمندان با خانواده، حمایت ارگان‌های مختلف، دیدگاه عمومی جامعه، برنامه‌ریزی، بستر حمایتی، توسعه سلامتی
۹	محمدی	چالش‌ها و استراتژی‌های ترویج ورزش سالمندان با استفاده از مدل STP	۱۳۹۷	تحلیل محتوا	خبرگان	انگیزه و شناخت ذهنی، انگیزه و آمادگی روانی پذیرش ورزش، انگیزه و آمادگی جسمانی، مدیریت زمان و تغییر سبک زندگی، فرهنگ جامعه، پذیرش اجتماعی سالمندان، روابط اجتماعی مؤثر، برنامه‌های ورزشی، آموزش، سیاست‌های سازمانی، اماکن و تجهیزات، امکانات شهری
۱۰	قامتی	شناسایی عوامل مؤثر بر مشارکت مداوم سالمندان در فعالیتهای بدنی اوقات فراغت و ارائه الگو	۱۳۹۷	کیفی (تحلیل مضمون)	صاحب‌نظر	محیط زندگی، فرهنگ ورزش، فرهنگ‌سازی، حمایت اجتماعی، آگاهی‌سازی، تجربیات مثبت از ورزش، عادت در ورزش کردن، دسترسی، فضاهای ورزشی، امکانات جانبی، سازمان‌های متولی در ورزش، برنامه‌ریزی، ساماندهی، سیاست‌ها
۱۱	سارانی و همکاران	راهبردهای ارتقای سلامت سالمندان با استفاده از فعالیت‌های ورزشی: یک مطالعه کیفی	۱۳۹۷ ب	تحلیل محتوا	مطالعین کلیدی	وضع قوانین ورزش سالمندی، توسعه اماکن و فضاهای ورزشی مختص سالمند، تأمین نیروی انسانی متخصص، ایجاد واحدهای تحقیق و توسعه ورزش سالمندی، توسعه تبلیغات، توسعه و بهبود کیفیت خدمات، توسعه فرهنگ ورزش سالمندی، تخصیص بودجه به ورزش سالمندی
۱۲	امیری و همکاران	عوامل مؤثر بر ماندگاری فرهنگ اوقات فراغت ورزشی سالمندان در پی شیوع ویروس کووید-۱۹	۱۳۹۹	آمیخته	افراد آگاه به موضوع پژوهش	شبکه‌ها و گروه‌های اجتماعی، اطلاع‌رسانی، رسانه‌های جمعی، انگیزه در سالمندان، پخش برنامه‌های آموزشی، تبلیغ فعالیت‌ها، حمایت‌های مالی، رایگان نمودن خدمات مربوطه، عرضه تجهیزات ورزشی، ایجاد بانک اطلاعاتی از سالمندان فعال، ارائه هدایای ورزشی به سالمندان، توانمندسازی ذهنی، ارائه بازخورد، زمان‌بندی، متنوع‌سازی فعالیت‌ها، تعبیه مکان‌های ورزشی، ایجاد محتوای رسانه‌ای با محوریت ورزش سالمندان
۱۳	رحمانی	شناسایی و اولویت‌بندی عامل‌های تحلیل جامعه‌شناختی ورزش همگانی سالمندان در بوستان‌ها	۱۳۹۸	آمیخته	سالمندان	مشارکت ورزشی، انگیزه ورزشی، جذابیت ورزش، برتری بوستان‌ها، کیفیت زندگی، فرهنگ‌سازی
۱۴	ادیب روشن و همکاران	تصاویر آینده سالمندان ایران با توجه به جایگاه ورزش	۱۳۹۹	کیفی (نظریه داده بنیاد)	خبرگان علوم ورزش، آینده‌پژوهی و جمعیت‌شناختی	فعالیت‌های بدنی مؤثر، استقلال و تمکن مالی، هماهنگی قدرت‌های تأثیرگذار، درک محیطی، کاربرست فناوری، بهداشت و درمان
۱۵	شمسعلی نیا و همکاران	طراحی و روان‌سنجی ابزار ایرانی خودکارآمدی ورزش در سالمندان: یک مطالعه ترکیبی	۱۳۹۸	آمیخته	ادبیات تحقیق و سالمندان	شناخت، سازگاری با موقعیت، خودتنظیمی

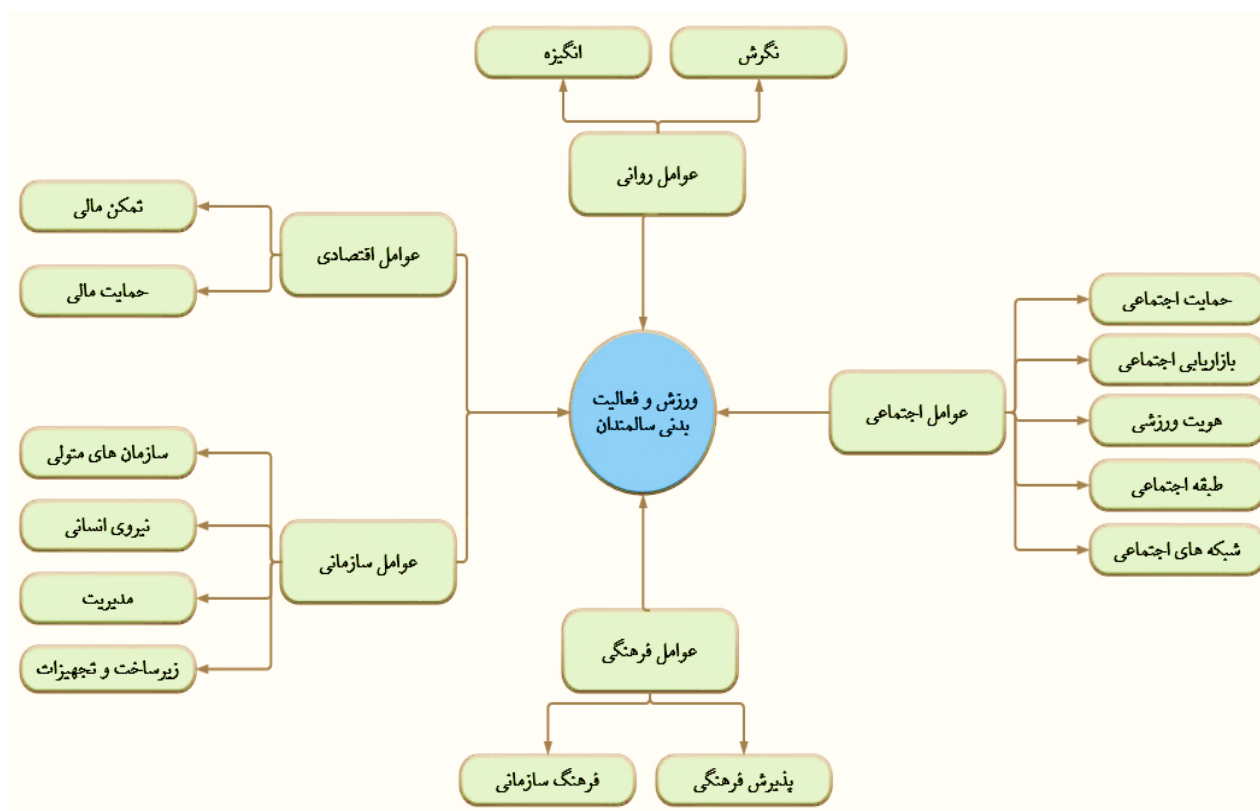
در ادامه برای تمام عوامل استخراج شده از منابع مرتبط با موضوع تحقیق در مرحله کدگذاری باز، یک کد در نظر گرفته شد. مجموع کدها در این مرحله برابر با ۱۰۷ کد بود که با تجمیع آن‌ها در مرحله کدگذاری محوری، ۱۵ تم به نام‌های انگیزه، نگرش، حمایت اجتماعی، بازاریابی اجتماعی، هویت ورزشی، طبقه اجتماعی، شبکه‌های اجتماعی، همتاها، مقوله به نام‌های عوامل روانی، عوامل فرهنگی، عوامل اقتصادی و عوامل سازمانی شکل گرفت (جدول ۳).

جدول ۳. کدها، تم‌ها و مقولات مرتبط با ورزش و فعالیت سالمندان

شماره سند	کد	تم	مقوله
۱-۴-۹-۱۲-۱۳	انگیزه اجتماعی، انگیزه آمادگی جسمانی، انگیزه پزشکی، انگیزه رقابت- فواید، برخورداری از مشوق‌ها، ایجاد روحیه و انگیزه در سالمندان، انگیزه و شناخت ذهنی، انگیزه و آمادگی روانی پذیرش ورزش، انگیزه و آمادگی جسمانی، ارائه هدایای ورزشی به سالمندان، نیازهای سالمندان، سلامت جسمانی، امید به زندگی	انگیزه	عوامل روانی
۱-۶-۱۰-۱۲	تجربیات مثبت و منفی از مشارکت ورزشی، تصورات مثبت از فعالیت، تصورات مثبت نسبت به خود، توانمندسازی ذهنی، شناخت، خودتنظیمی، دانش و آگاهی سالمندان، افزایش امید به زندگی در سالمندان، ایجاد آسودگی خاطر در سالمندان، آرامش فکری، روحیه مناسب، درک محیطی	نگرش	عوامل روانی
۲-۴-۶-۸-۱۰	حمایت همسالان و دوستان، حمایت خانواده، حضور اعضای خانواده و دوستان در کنار سالمند، حضور سالمندان با خانواده، حمایت دیگران از فعالیت	حمایت اجتماعی	عوامل اجتماعی
۷-۸-۱۰-۱۱	اطلاع‌رسانی و تبلیغات، آگاهی‌سازی، توسعه تبلیغات، توسعه و بهبود کیفیت خدمات، پخش موزیک در پارک‌ها، فرح کردن ورزش برای سالمندان، جذابیت ورزش، شیوه‌های تبلیغات، عرضه تجهیزات ورزشی، رایگان نکردن خدمات مربوطه، متنوع‌سازی فعالیت‌ها	بازاریابی اجتماعی	عوامل اجتماعی
۵-۶-۱۰-۱۳-۱۴	احساس نیاز کردن، عادت به ورزش و فعالیت، مشارکت ورزشی، فعالیت‌های بدنی مؤثر	هویت ورزشی	عوامل اجتماعی
۲-۱۰-۱۳-۱۵-۹	محیط زندگی، سطح سواد، برتری بوستان‌ها، سبک زندگی، کیفیت زندگی	طبقه اجتماعی	عوامل اجتماعی
۲-۹-۱۲-۱۵-۷	نیاز به اجتماع‌سازی، تعامل اجتماعی، گروه‌های اجتماعی، پذیرش اجتماعی سالمندان، سازگاری با موقعیت، سرگرمی	شبکه‌های اجتماعی	عوامل اجتماعی
۱-۲-۴-۸-۱۰	فرهنگ ورزش، ایجاد نگرش صحیح در سالمندان، فرهنگ سالمندی، فرهنگ ورزشی، توسعه فرهنگ ورزش سالمندی، توجه به جایگاه تربیت بدنی، کمک به رفع مشکلات شخصی سالمندان جهت عدم ترک ورزش، پخش برنامه‌های آموزشی، ایجاد محتوای رسانه‌ای با محوریت ورزش سالمندان	فرهنگ‌سازی	عوامل فرهنگی
۵-۹-۸	دید جامعه، توجه به جایگاه سالمندی، باور به مفید بودن ورزش، فرهنگ جامعه، دیدگاه عمومی جامعه	پذیرش فرهنگی	عوامل فرهنگی
۲-۶-۱۴	هزینه، وضعیت اقتصادی، تأمین مالی سالمندان، استقلال و تمکن مالی	تمکن مالی	عوامل اقتصادی
۳-۵-۱۱، ۱-۱۲	تخصیص بودجه به ورزش سالمندی، سرمایه اقتصادی، توسعه توسط بخش خصوصی و دولتی	حمایت مالی	عوامل اقتصادی
۲-۸-۱۰-۱۴-۶	سازمان‌های متولی در امر ورزش، حمایت ارگان‌های مختلف، سازمان‌های متولی در حوزه سالمندی، هماهنگی قدرت‌های تأثیرگذار، سیاست‌گذاری، سیاست‌های سازمانی، واحدهای تحقیق و توسعه ورزش سالمندی	سازمان‌های متولی	عوامل اقتصادی
۲-۱۱	وجود مربی شایسته، وجود مربی باتجربه، تأمین نیروی انسانی متخصص	نیروی انسانی	عوامل سازمانی
۴-۳-۸-۱۰	فضای صمیمی بین مسئولین و مربیان و سالمندان ورزشکار، برنامه‌های ورزشی، برنامه‌ریزی، ساماندهی، ارائه بازخورد، ایجاد بانک اطلاعاتی از سالمندان فعال، وضع قوانین ورزش سالمندی	مدیریت	عوامل سازمانی
۲-۳-۶-۷-۹	فضاهای ورزشی، امکانات داخلی مکان ورزشی، اماکن و تسهیلات، طراحی مناسب تجهیزات مخصوص سالمندان، ایمن‌سازی تجهیزات، تعیین محل‌های ایمن، توسعه اماکن و فضاهای ورزشی مختص سالمند، تعبیه مکان‌های ورزشی، تجهیزات بازی و ورزش، دسترسی، امکانات شهری، امکانات جانبی	زیرساخت و تجهیزات	عوامل سازمانی

از ۵ مقوله اصلی عوامل روانی، عوامل اجتماعی، عوامل فرهنگی، عوامل اقتصادی و عوامل سازمانی تأثیر می‌پذیرد.

در خاتمه نتایج حاصل از فراترکیب عوامل مؤثر بر ورزش و فعالیت سالمندان، مدل مفهومی زیر ارائه شد (شکل ۱). در این مدل مشخص شده است ورزش و فعالیت سالمندان



شکل ۱. عوامل مؤثر بر ورزش و فعالیت سالمندان

که احتمالاً نیازهای روانی و انگیزه‌های شخصی باعث درگیر شدن سالمندان در فعالیت‌های رفتاری خاص می‌شود. بر مبنای نظریه خودتعیین‌گری افرادی که احساس می‌کنند نیازهای روانی آن‌ها برآورده شده است، به احتمال زیاد در انجام وظایف خود با انگیزه و پایدار هستند (رایان و دسی، ۲۰۰۲). انگیزه نقش مهمی در اهداف فعالیت بدنی و سطوح مختلف نگرش ایفا می‌کند و هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری درک شده ممکن است از دیگر انگیزه‌ها ناشی شو (رایان و دسی، ۲۰۰۲). به طور خاص تعیین هدف‌های مشخص و قابل دست‌یابی برای سالمندان، می‌تواند انگیزه آن‌ها را برای مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی افزایش دهد. این هدف‌ها می‌توانند شامل بهبود سلامت عمومی، افزایش قدرت و استقامت، کاهش

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این مطالعه فراترکیب عوامل مؤثر بر ورزش و فعالیت سالمندان ایرانی بود. فراترکیب نتایج حاصل از تحقیقات گذشته نشان می‌دهد ورزش و فعالیت بدنی سالمندان به طور کلی تحت تأثیر پنج مقوله اصلی قرار دارد. یکی از این عوامل، عوامل روانی است. در این مطالعه عوامل روانی از ترکیب تم‌های انگیزه و نگرش تشکیل شده است. این یافته با نتایج مطالعات منتشر شده در گذشته از جمله برهمند و همکاران (۱۴۰۰)، اصغری و همکاران (۱۳۹۸)، سارانی و همکاران (۱۳۹۷ الف)، جورکش و همکاران (۱۳۹۸)، ندری و همکاران (۱۳۹۷)، محمدی (۱۳۹۷)، قامتی (۱۳۹۷)، امیری و همکاران (۱۳۹۹) و شمسعلی‌نیا و همکاران (۱۳۹۸) همخوانی دارد. دلیل اینکه مشخص گردید که عوامل روانی نقش تعیین‌کننده‌ای در ورزش و فعالیت بدنی سالمندان دارد این است

وزن و غیره باشند. یا اینکه ارائه پاداش‌های کوچک به سالمندان برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، می‌تواند انگیزه آن‌ها را افزایش داده و احساس رضایت و خوشحالی را به آن‌ها منتقل کند. این پاداش‌ها می‌توانند شامل تشویق و تمجید، ارائه هدایا کوچک یا ارائه تخفیف‌های ویژه باشند.

یکی دیگر از عوامل مؤثر بر ورزش و فعالیت بدنی سالمندان، عوامل اجتماعی بود که خود از ترکیب تم‌های حمایت اجتماعی، بازاریابی اجتماعی، هویت ورزشی، طبقه اجتماعی و شبکه‌های اجتماعی تشکیل شده است. این یافته با نتایج مطالعات منتشر شده در گذشته از جمله قامتی و همکاران (۱۴۰۰)، سارانی و همکاران (۱۳۹۷) الف)، اصغری و همکاران (۱۳۹۸)، جورکش و همکاران (۱۳۹۸)، ندی و همکاران (۱۳۹۷)، محمدی و همکاران (۱۳۹۹)، فراتی (۱۳۹۹)، محمدی (۱۳۹۷)، قامتی (۱۳۹۷)، سارانی و همکاران (۱۳۹۷) ب)، امیری و همکاران (۱۳۹۹)، رحمانی (۱۳۹۸) و ادیب روشن و همکاران (۱۳۹۹) همخوانی دارد. بر مبنای نظریه اکولوژی اجتماعی محیط اجتماعی و فرهنگی، به‌عنوان یک سیستم پویا، بر تصمیمات و رفتارهای افراد تأثیرگذار است. این نظریه معتقد است که عوامل مختلف در محیط اجتماعی و فرهنگی، مانند خانواده، دوستان، همکاران، فرصت‌های ورزشی، هزینه‌های ورزش، بیماری‌ها و ناتوانی‌های جسمانی، اعتماد به نفس و اراده، تفاوت‌های جنسیتی و سنی، فرهنگ خاص و قوانین و مقررات مربوط به ورزش، بر تصمیمات و رفتارهای افراد درباره مشارکت در ورزش تأثیرگذار هستند. همچنین، عوامل فردی نیز می‌توانند بر تصمیمات و رفتارهای افراد تأثیرگذار باشند. در نتیجه، برای افزایش مشارکت ورزشی افراد، نیاز است که به عوامل اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، سلامتی، روانی، فردی و سیاسی و قانونی توجه شود و سیاست‌ها و برنامه‌های مناسب برای ایجاد محیط پشتیبانی‌کننده برای مشارکت ورزشی فراهم شود (تباری و تکس^۱، ۲۰۲۱).

همچنین نتایج نشان داد در کنار عوامل روانی و اجتماعی، عوامل فرهنگی نیز مؤثر بر ورزش و فعالیت بدنی سالمندان می‌باشد. در این مطالعه عوامل فرهنگی

خود از ترکیب فرهنگ‌سازی و پذیرش فرهنگی تشکیل شده است. این یافته با نتایج مطالعات منتشر شده در گذشته از جمله برهمند و همکاران (۱۴۰۰)، قامتی و همکاران (۱۴۰۰)، اصغری و همکاران (۱۳۹۸)، جورکش و همکاران (۱۳۹۸)، فراتی (۱۳۹۹)، محمدی (۱۳۹۷)، قامتی (۱۳۹۷)، سارانی و همکاران (۱۳۹۷) ب) و امیری و همکاران (۱۳۹۹) همخوانی دارد. بر مبنای نظریه توسعه‌یافتگی اجتماعی محیط اجتماعی و فرهنگی، نوع و میزان مشارکت ورزشی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ به عبارت دیگر، این نظریه بر این اصل تمرکز دارد که فرهنگ و شیوه زندگی جامعه، هویت و نگرش فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به‌عنوان مثال، در جوامعی که فرهنگ ورزشی قوی دارند، افراد بیشتر به فعالیت ورزشی روی می‌آورند. همچنین، در جوامعی که فرهنگ تمایل به فعالیت ورزشی کمتر است، افراد کمتر به فعالیت ورزشی علاقه‌مند خواهند بود (تباری و تکس، ۲۰۲۱). تبیین دیگر اینکه، ارزش‌های فرهنگی در جامعه می‌توانند تأثیر بسزایی در تشویق سالمندان به مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی داشته باشند. ارزش‌هایی مانند سلامت، تناسب اندام، آرامش روحی و تقویت ارتباطات اجتماعی می‌توانند سالمندان را به تلاش برای دستیابی به این اهداف ترغیب کنند.

علاوه‌بر این مشخص شد، عوامل اقتصادی نیز بر ورزش و فعالیت بدنی سالمندان مؤثر است. در این مطالعه عوامل اقتصادی خود از ترکیب تم‌های تمکن مالی و حمایت مالی تشکیل شده است. این یافته با نتایج مطالعه منتشر شده در گذشته از جمله برهمند و همکاران (۱۴۰۰)، قامتی و همکاران (۱۴۰۰)، سارانی و همکاران (۱۳۹۷) الف)، جورکش و همکاران (۱۳۹۸)، ندی و همکاران (۱۳۹۷)، سارانی و همکاران (۱۳۹۷) ب)، امیری و همکاران (۱۳۹۹) و ادیب روشن و همکاران (۱۳۹۹) همخوانی دارد. دلیل اینکه عوامل اقتصادی مؤثر بر ورزش و فعالیت بدنی سالمندان تشخیص داد شد این است که احتمالاً داشتن منابع مالی کافی می‌تواند به سالمندان کمک کند تا به امکانات و تسهیلات ورزشی دسترسی داشته باشند. در مقابل هزینه‌های مربوط به ورزش و فعالیت بدنی، مانند هزینه‌های عضویت در باشگاه ورزشی یا خرید تجهیزات و

سالمندان ارائه دهند و نظارت مناسب بر روی اجرای این برنامه‌ها داشته باشند. سرانجام اینکه فضاهای ورزشی مناسب و تجهیزات لازم برای انجام فعالیت‌های ورزشی سالمندان نقش بسزایی در تشویق آن‌ها به مشارکت فعال در ورزش دارند. وجود زیرساخت‌های مناسب و تجهیزات کافی می‌تواند به سالمندان امکان انجام فعالیت‌های ورزشی را در محیطی امن و راحت فراهم کند.

بر مبنای نتایج حاصل شده به برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران حوزه ورزش سالمندی پیشنهاد می‌شود با فرهنگ‌سازی اهمیت ورزش نزد سالمندان و برگزاری دوره‌های آموزشی و رایگان کردن محیط‌های ورزشی برای سالمندان زمینه مشارکت آن‌ها در ورزش را بیش از پیش فراهم کنند؛ بسترهای محیطی لازم جهت مشارکت سالمندان در ورزش به‌طور خاص پارک‌ها و فضاهای سبز که قابلیت انجام ورزش را دارند فراهم سازند؛ برنامه‌های ورزشی سالمندان را مبتنی بر عضویت در گروه‌های ورزشی تنظیم کنند. چرا که سازمان‌دهی کلاس‌های ورزشی گروهی برای سالمندان، امکان ایجاد روحیه رقابت و همبستگی در میان آن‌ها را فراهم می‌کند. همچنین، ارائه فرصت‌های اجتماعی مانند باشگاه‌های ورزشی سالمندان می‌تواند باعث شود تا سالمندان با دیگر افراد همسال خود در ارتباط باشند و از تجربیات یکدیگر بهره‌برداری کنند؛ برنامه‌های ورزشی متنوع برای سالمندان ارائه کنند. این برنامه‌ها می‌تواند شامل تمرینات محلی و سنتی، رقص‌های محلی یا یوگا باشند. این اقدام می‌تواند به سالمندان کمک کند تا با فعالیت‌های بدنی مرتبط با فرهنگ و تاریخ خود سازگار شوند و به‌عنوان یک بخش از زندگی خود آن را ادامه دهند؛ فضاهای ورزشی مناسب و راحت برای فعالیت بدنی سالمندان ارائه کنند. این فضاها می‌تواند شامل پارک‌ها، مسیرهای پیاده‌روی، استخرها و فضاهای ورزشی مخصوص سالمندان باشند. این اقدام می‌تواند سالمندان را ترغیب کند تا بیشتر در فضای باز حرکت کنند و از مزایای طبیعت برای سلامتی خود بهره‌برداری کنند؛ برنامه‌های تمرینی با هدف‌گذاری و انگیزش فردی در اختیار سالمندان قرار بدهند. به‌عنوان مثال، ارائه اهداف قابل اندازه‌گیری و قابل دستیابی مانند

لباس‌های ورزشی، ممکن است برای سالمندان با درآمد محدود قابل دسترس نباشد. بنابراین، عوامل اقتصادی می‌توانند به‌عنوان مانعی برای مشارکت فعال سالمندان در ورزش و فعالیت بدنی عمل کنند. علاوه بر این، برخی سالمندان ممکن است با مشکلات مالی روبه‌رو باشند و برای تأمین نیازهای اساسی خود، مثل خرید غذا و دارو، مجبور به صرف همه منابع خود باشند. در این صورت، فعالیت‌های ورزشی ممکن است در اولویت پایین‌تر قرار بگیرد و سالمندان نتوانند به آن‌ها اختصاص دهند.

سرانجام مشخص شد عوامل سازمانی مؤثر بر ورزش و فعالیت بدنی سالمندان می‌باشد. در این مطالعه عوامل سازمانی از ترکیب تم‌های سازمان‌های متولی، نیروی انسانی، مدیریت و زیرساخت و تجهیزات تشکیل شده است. این یافته با نتایج مطالعات منتشر شده در گذشته از جمله قامتی و همکاران (۱۴۰۰)، سارانی و همکاران (۱۳۹۷ الف)، اصغری و همکاران (۱۳۹۸)، جورکش و همکاران (۱۳۹۸)، ندیری و همکاران (۱۳۹۷)، محمدی و همکاران (۱۳۹۹)، فراتی (۱۳۹۹)، محمدی (۱۳۹۷)، قامتی (۱۳۹۷)، سارانی و همکاران (۱۳۹۷ ب)، امیری و همکاران (۱۳۹۹)، رحمانی (۱۳۹۸) و ادیب روشن و همکاران (۱۳۹۹) همخوانی دارد. دلیل اینکه عوامل سازمانی، مؤثر تشخیص داد شد این است که احتمالاً وجود سازمان‌های متولی و مسئولیت‌پذیر در حوزه ورزش و فعالیت بدنی سالمندان می‌تواند به سالمندان کمک کند تا به منابع و خدمات موردنیاز خود دسترسی داشته باشند. این سازمان‌ها می‌توانند برنامه‌های ورزشی مناسب را برای سالمندان ارائه دهند و فضاهای ورزشی مناسب را فراهم کنند. در مقابل وجود نیروی انسانی متخصص در حوزه ورزش و فعالیت بدنی سالمندان می‌تواند به بهبود عملکرد و کیفیت فعالیت‌های ورزشی آن‌ها کمک کند. این نیروها می‌توانند برنامه‌های تمرینی مناسب را برای سالمندان طراحی کنند و در اجرای صحیح تمرینات و فعالیت‌های ورزشی آن‌ها راهنمایی کنند. علاوه بر این، مدیریت مناسب در حوزه ورزش و فعالیت بدنی سالمندان می‌تواند به بهبود عملکرد و کارایی فعالیت‌های ورزشی آن‌ها کمک کند. مدیران می‌توانند برنامه‌های منظم و سازمان‌دهی شده را برای

می‌تواند سالمندان را ترغیب کند تا به فعالیت بدنی منظم بپردازند.

سپاسگزاری

نویسندگان مقاله بر خود لازم می‌دانند که از تمام افرادی که در این پژوهش همراهی کردند، تشکر و قدردانی می‌کنم.

Reference

- Adib Roshan, F., Peymani Zad, H., Talebpour, M., & Pourazzat, A. A. (2020). Images of the Future of Iranian Elders with regard to sport status. *Sport Management and Development*, 9(3), 53-70. <https://doi.org/10.22124/jsmd.2020.4499>
- Amiri, S. M. M., Jamshidain, L., torkfar, A., & Arvin, H. (2021). Factors affecting the persistence of sports culture in the elderly following the outbreak of Covid-19 virus. *Research on Educational Sport*, 8(21), 139-160. doi: 10.22089/res.2020.9225.1928
- Asghari, F., Doosti, M., (2019). KalatehSifari, M. A. Study of Cultural and Social Factors Affecting the Development of Elderly Sport: A Mixed-Method Study. *Cjhaa*, 4(2), 66-74. doi: 10.22088/cjhaa.4.2.66
- Barahmand, R., Safania, A. M., Baqerian Farahabadi, M., & Honari, H. (2021). Identifying and prioritizing the effective factors in the development of games and sports for elderly. *Joge*, 6(3) 6-18.
- Catalano, A. (2013). Patterns of graduate students' information seeking behavior: a meta-synthesis of the literature. *Journal of documentation*. <https://doi.org/10.1108/00220411311300066>
- Costa, S. N., Ferreira, L. H. B., & Bento, P. C. (2023). Effects of home-based exercise programs on mobility, muscle strength, balance, and gait in community-dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis. *Journal of aging and physical activity*, 1(aop), 1-12. DOI: 10.1123/japa.2022-0221
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 19 million participants. *The lancet global health*, 6(10), 1077-1086. [http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Hlebichuk, J. L., Gretebeck, R. J., Garnier-Villareal, M., Piacentine, L. B., Singh, M., & Gretebeck, K. A. (2023). Physical activity, inflammation, and physical function in older adults: Results from the health & retirement study. *Biological Research for Nursing*, 25(1), 24-32. DOI: 10.1177/10998004221111217
- Hosseinizadeh, S. M., Tajvar, M., Abdi, K., Esfahani, P., Geravand, B. (2020). Pourreza A. Leisure Spending Patterns and their Relationship with Mental Health in the Elderly in Iran. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 15(3), 366-379. doi: 10.32598/sija.15.3.2704.1
- Jorkesh, S., Nazari, R., & Taheri, M. (2019). The Elderly Sport Model: Grounded Theory Approach. *Sport Management Studies*, 11(55), 35-58. doi: 10.22089/smrj.2018.6281.2277
- Menkin, J. A., Smith, J. L., & Bihary, J. G. (2022). Brief anti-ageism messaging effects on physical activity motivation among older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 41(2), 478-485. DOI: 10.1177/0733464820960925
- Monteiro, L. Z., de Farias, J. M., de Lima, T. R., Schäfer, A. A., Meller, F. O., & Silva, D. A. S. (2023). Physical Activity and Sleep in Adults and Older Adults in Southern Brazil. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1461. DOI: 10.3390/ijerph20021461
- Nakamura, M., Hashizume, H., Nomura, S., Kono, R., & Utsunomiya, H. (2017). The relationship between locomotive syndrome and depression in community-dwelling elderly people. *Current gerontology and geriatrics research*, 1-6. DOI: 10.1155/2017/4104802
- Rahmani, I., Baseri, A., Afarinesh, A., & Ghadimi, B. (2019). Sociological analysis, Public sports, The elderly, gardens. *Journal*

- of *Socio - Cultural Changes*, 16(4), 42-56. doi:[10.32598/sija.2023.3484.1](https://doi.org/10.32598/sija.2023.3484.1)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). *Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective*. Handbook of self-determination research.
- Sandelowski, M., & Barroso, J. (2007). *Handbook for Synthesizing Qualitative Research*. Springer: New York
- Sarani, H., Aghaei, N., Saffari, M., & Akbari Yazdi, H. (2019). Strategies for Promoting Elders' Health with Sporting Activities: A Qualitative Study. *Iran J Health Educ Health Promot*, 6(4), 325-339. doi: [10.30699/acadpub.ijhehp.6.4.325](https://doi.org/10.30699/acadpub.ijhehp.6.4.325)
- Sarani, H., Aghayi, N., Saffari, M., & Akbari yazdi, H. (2018). Factors Affecting the Participation of Iranian Elderly People in Sporting Activities from the Perspective of the Experts: A Qualitative Study. *Iran J Health Educ Health Promot*, 6(2), 147-158. doi: [10.30699/acadpub.ijhehp.6.2.147](https://doi.org/10.30699/acadpub.ijhehp.6.2.147)
- Sewell, K. R., Rainey-Smith, S. R., Villemagne, V. L., Peiffer, J., Sohrabi, H. R., Taddei, K., ... & Brown, B. M. (2023). The interaction between physical activity and sleep on cognitive function and brain beta-amyloid in older adults. *Behavioural Brain Research*, 437, 114108. DOI: [10.1016/j.bbr.2022.114108](https://doi.org/10.1016/j.bbr.2022.114108)
- Shamsalinia, A., Ghadimi, R., & Ghaffari, F. (2020). Design and psychometric assessment of the Persian version of the exercise self-efficacy tool in the elderly people: A mix method study. *Journal of Hayat*, 25(4), 366-379.
- Silveira, E. A., Mendonça, C. R., Delpino, F. M., Souza, G. V. E., de Souza Rosa, L. P., de Oliveira, C., & Noll, M. (2022). Sedentary behavior, physical inactivity, abdominal obesity and obesity in adults and older adults: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Nutrition Espen*. DOI: [10.1016/j.clnesp.2022.06.001](https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2022.06.001)
- Song, H., & Park, J. H. (2022). Effects of changes in physical activity with cognitive decline in Korean home-dwelling older adults. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 333-341. DOI: [10.2147/JMDH.S326612](https://doi.org/10.2147/JMDH.S326612)
- Stehr, P., Rossmann, C., Kremer, T., & Geppert, J. (2021). Determinants of Physical Activity in Older Adults: Integrating Self-Concordance into the Theory of Planned Behavior. *Int J Environ Res Public Health*, 18(11), 5759. Doi: [10.3390/ijerph18115759](https://doi.org/10.3390/ijerph18115759)
- Teare, G., & Taks, M. (2021). Exploring the impact of the COVID-19 pandemic on youth sport and physical activity participation trends. *Sustainability*, 13(4), 1744. <https://doi.org/10.3390/su13041744>
- Webster, K. E., Seng, J. S., Gallagher, N. A., Gothe, N. P., Colabianchi, N., Smith, E. M. L., ... & Larson, J. L. (2023). Physical Activity Programming for Older Adults in Assisted Living: Residents' Perspectives. *Western Journal of Nursing Research*, 45(2), 105-116. doi: [10.1177/01939459221107579](https://doi.org/10.1177/01939459221107579)