

# Applied Research of Sport Management Open Access

## ORIGINAL ARTICLE

### **A Comparative Study for Promotion of Physical Activity in Older Adults in Selected Countries and Providing Action Plans for Iran**

Zahra Mohammadi<sup>1\*</sup>, Sara Keshkar<sup>2</sup>

<sup>1</sup> PhD Student of Sports Management, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

<sup>2</sup> Associate Professor of Sports Management, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

#### **Correspondence**

Zahra Mohammadi

Email: [za\\_mohammadi99@atu.ac.ir](mailto:za_mohammadi99@atu.ac.ir)

#### **How to cite**

Mohammadi, Z. & Keshkar, S. (2023). A Comparative Study for Promotion of Physical Activity in Older Adults in Selected Countries and Providing Action Plans for Iran. *Applied Research of Sport Management*, 12(2). 79-92

#### **ABSTRACT**

This study was designed to promote physical activity in older people in selected countries and to provide practical measures in Iran. It is a comparative study with a qualitative strategy. Data collected using the documents, instructions, articles, research projects and Internet resources in selected countries (USA, Canada, Finland, UK and Japan) and analyzed with Brady's comparative model in four stages. Based on four individual, social, organizational and environmental factors, detailed and valid information of these countries, strategies and practical actions for implementation in Iran were provided. Promoting health literacy, providing access, institutionalizing of older people's physical activity, promoting a public culture for sport of older people, support to promote strategies, support and social participation, community acceptance, dual deprivation/benefit, the participation of public and private institutions, development of macro-management plans, the integration of traditional / modern dual programs, etc. were found. By using the balanced generalizability method, some tactics and practical extraction measures of selected countries were used as strategies to promote sports for older people in Iran. It seems necessary to design and implement a national program and guidelines for sports of older people and promote them in our country. Because it will become a country with a large population of older people in future.

#### **KEYWORDS**

Comparative study, Promotion, Strategy, Old people, sport of old people.

نشریه علمی

## پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی

«مقاله پژوهشی»

# مطالعه تطبیقی راهکارهای ترویج ورزش سالمندی در کشورهای منتخب و ارائه اقدامات عملی در ایران

زهرا محمدی<sup>۱\*</sup>، سارا کشر<sup>۲</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف مطالعه تطبیقی راهکارهای ترویج ورزش سالمندی در کشورهای منتخب و ارائه اقدامات عملی در ایران طراحی شده است. این پژوهش مطالعه‌ای تطبیقی با راهبردی کیفی است و داده‌ها از اسناد و مدارک، دستورالعمل‌ها، مقالات، طرح‌های تحقیقاتی و منابع اینترنتی مرتبط با ورزش سالمندی کشورهای منتخب (آمریکا، کانادا، فنلاند، بریتانیا و ژاپن) جمع‌آوری و با الگوی تطبیقی جورج بردی در چهار مرحله توصیف، تفسیر، همجواری و مقایسه تحلیل شده‌اند. براساس چهار عامل فردی، اجتماعی، سازمانی و محیطی اطلاعات مشروح و معتبر این کشورها، استراتژی‌ها و راهکارهای عملی برای پیاده‌سازی در ایران در اختیار محققین قرار گرفتند. ترویج سواد تندرستی، ایجاد امکان دسترسی، نهادینه‌سازی ورزش سالمندی، ارتقاء فرهنگ عمومی، حمایت از استراتژی‌های ترویج، حمایت و مشارکت اجتماعی، سالمندپذیر کردن جوامع، دوگانه‌ی محرومیت/ بهره‌مندی، مشارکت نهادهای دولتی و خصوصی، تدوین برنامه‌های کلان مدیریتی، تلفیق دو روش سنتی/ نوین در برنامه‌ها، طراحی و برنامه‌ریزی شهری با تأکید بر سبک زندگی فعال و ارتقاء کمی و کیفی فضاهای شهری از جمله این استراتژی‌ها بودند. با استفاده از روش تعمیم‌پذیری متعادل از برخی تاکتیک‌ها و اقدامات عملی کشورها به‌عنوان راهبردهای ترویج ورزش سالمندی در ایران استفاده گردید. به نظر می‌رسد طراحی و اجرای برنامه و دستورالعمل ملی ورزش سالمندی و ترویج آن در کشور ما که در سال‌های آتی به کشوری با جمعیت بالای سالمند تبدیل می‌شود امری ضروری است.

### واژه‌های کلیدی

مطالعه تطبیقی، ترویج، راهبرد، سالمندان، ورزش سالمندی.

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری، مدیریت ورزشی دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.  
<sup>۲</sup> دانشیار، مدیریت ورزشی دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

نویسنده مسئول:

زهرا محمدی

ایمانامه: za\_mohammadi99@atu.ac.ir

استناد به این مقاله:

محمدی، زهرا و کشر، سارا (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.

## مقدمه

پیری و سالمندی به‌عنوان آخرین دوره زندگی انسان با سرعت زیادی در حال تبدیل به یک مسئله جهانی است و این دوره از زندگی که با بالا رفتن سن انسان‌ها همراه است، چالش‌هایی برای سالمندان ایجاد می‌کند که منجر به آسیب‌پذیری سالمندان می‌شوند (فرخ‌نژاد افشار، ۱۳۹۹). سالمندی را می‌توان از دیدگاه‌های مختلف و حوزه‌های تحقیقاتی متفاوتی از جمله پزشکی سالمندان، مددکاری اجتماعی، حقوقی، سیاست‌گذاری سلامت و فناوری، بهداشت و سلامت عمومی و... مورد مطالعه قرار داد (مک مورتری و ساسر<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). یکی از تأثیرگذارترین حوزه‌های مطالعاتی در شناسایی و بهبود چالش‌های سالمندی حوزه ورزش و فعالیت بدنی در راستای سلامت عمومی سالمندان است. توجه به سلامت سالمندان با توجه به اینکه تعداد سالمندان در سال‌های آتی در ایران رشد قابل‌توجهی خواهد کرد از ضرورت‌هاست. رفتارهای ترویج‌دهنده سلامت و کیفیت قابل قبول زندگی در سالمندان از باید‌های مقابله با بی‌برنامگی در روند سالمندی جمعیت جامعه است (احمدی و همکاران، ۱۳۹۶). فعالیت بدنی به‌عنوان یکی از تأثیرگذارترین استراتژی‌ها در ترویج سالمندی سالم و موفق در نظر گرفته می‌شود و احتمال ناتوانی را در افراد بالای ۶۵ سال کاهش می‌دهد (رودز<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). جلوگیری از خطرات بیماری‌های مزمن (امیرالت<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۸) بهبود ظرفیت‌های ذهنی (واربورتون<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۰)، حفظ عملکرد شناختی و بهبود فعالیت‌ها و واکنش‌های اجتماعی (فورت<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۹) مرتبط با فعالیت بدنی منظم در دوران سالمندی است. با این حال و علیرغم مزایای بی‌شمار فعالیت بدنی برای سالمندان این گروه سنی کماکان کم‌تحرک‌ترین افراد در جوامع مختلف هستند (اسپارلینگ<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۵)، و اهمیت ترویج و داشتن برنامه‌های منظم ترویجی به‌خصوص در جوامعی که با سالمندی جمعیت مواجه شده یا می‌شوند بیش از پیش مشخص می‌گردد.

فعالیت فیزیکی منظم و ترویج و ترغیب به انجام آن به‌عنوان یک رفتار مهم ارتقاءدهنده سلامت باعث پیشگیری و به تأخیر

انداختن انواع بیماری‌های مزمن و مرگ و میر زودرس می‌گردد. ترغیب سالمندان به فعالیت ورزشی تکلیفی بسیار دشوار بوده، درحالی‌که اهمیت یک زندگی فعال به‌خوبی شناخته شده است. سالمندان اغلب بر این عقیده‌اند که برای فعالیت فیزیکی بسیار پیر و شکننده هستند. برای رفع این دیدگاه منفی افراد و جامعه نیاز به آگاهی‌رسانی و تدوین استراتژی برای ترویج و افزایش فعالیت بدنی در هر گروه سنی، به‌خصوص سالمندان بیش از پیش احساس می‌شود (محمدی و کشکر، ۱۳۹۸). چهار شرط برای اجرای موفقیت‌آمیز یک طرح ترویج در یک جامعه ضروری است: ۱- جامعه ظرفیت کافی برای ترویج داشته باشد به‌عنوان مثال ائتلاف‌های فعال و پیشرو در جامعه وجود داشته باشد. ۲- مشکل در جامعه تشخیص داده می‌شود به‌طوری‌که برنامه‌های موجود نمی‌توانند آن را به اندازه کافی حل کنند، بنابراین، ۳- شخص / سازمان کلیدی برای ارائه راه‌حل شناسایی می‌شوند و ۴- جو مناسب برای اجرای برنامه‌های ترویجی فعالیت بدنی وجود دارد یا ایجاد می‌شود و منافی را برای این سازمان‌ها و افراد به‌دنبال دارد، به‌عنوان مثال، ذینفعان از مشارکت بهره‌مند می‌شوند یا حداقل هیچ مشکلی برای آنها وجود نخواهد داشت؛ بنابراین توصیه می‌شود برای شروع برنامه‌های ترویجی خصوصاً برای ترویج فعالیت بدنی در سالمندان، آمادگی جامعه ارزیابی و در صورت لزوم افزایش یابد (فوربرگر<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۷).

براساس یافته‌های پژوهش کیفی جورکش و نظری (۱۳۹۸) شش عامل کلیدی یعنی توجه به جایگاه سالمندان، ایجاد نهادهای متولی سالمندان، اختصاص بودجه، الگوگیری از دیگر کشورها، طراحی برنامه‌های بلندمدت و ایجاد راهبردهای فرایند محور را مهم‌ترین عوامل پیش‌روی ورزش سالمندی در ایران قرار می‌دهد. در مطالعه دیگری سارانی و همکاران (۱۳۹۹)، انگیزه اجتماعی، انگیزه آمادگی جسمانی، انگیزه پزشکی، انگیزه کسب لذت و آرامش، برخورداری از مشوق‌ها، دانش و آگاهی سالمندان، نیازهای سالمندان، شیوه‌های تبلیغات، سیاست‌های سازمانی، اماکن و تسهیلات و برنامه‌های ورزشی را از درون‌مایه‌های اصلی مشارکت ورزشی سالمندان ایرانی برشمردند. در مطالعه‌ای گنسفورت<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۱۸) ضمن مقایسه مناطق روستایی و شهری، مولفه آمادگی جوامع و شهرها برای پذیرش جمعیت سالمندی در دهه‌های آتی را یکی از عوامل ترویج معرفی کرده

1McMurtry & Sasser  
2Rhodes  
3Amireault  
4Warburton  
5Forte  
6Sparring

7Forberger  
8Gansefort

طراحی کرده و در حال اجرای آن هستند می‌توانند به‌عنوان الگو و راهنما در نظر گرفته شوند.

با توجه به افزایش سرعت روند سالمندی در کشور و افزایش دوبرابری تعداد افراد بالای ۶۰ سال در ۶۰ سال گذشته و استمرار روند کنونی کاهش نرخ باروری در قشر جوان و افزایش امید به زندگی در قشر سالمند (مرکز آمار ایران، ۱۳۹۵)، نیاز به ایجاد آگاهی از روش‌های رویارویی با این معضل اساسی در کشور بیشتر از پیش احساس می‌شود. در حقیقت می‌توان گفت که ما در آینده‌ای نزدیک در برابر مسائل جدی سالمندان، بی‌حرکی آنان و عواقب و بیماری‌های ناشی از آن قرار خواهیم گرفت و شرایط ویژه سالمندان و لزوم شناخت بهتر مشکلات این قشر و تدوین استراتژی‌های مناسب، انجام این‌گونه تحقیقات را ضروری می‌سازد. همان‌طور که پیش از این ذکر شد یکی از مؤثرترین روش‌ها استفاده از برنامه‌های ترویجی فعالیت بدنی سالمندان در کشورهایی است که پیش از این اقدام به رویارویی با این چالش بزرگ جمعیتی کرده‌اند و می‌توان از برنامه‌های آنها به‌عنوان چارچوبی مناسب برای توسعه و ترویج ورزش سالمندی در راستای مقابله با روند پیری جمعیت در کشور بهره برد، بر این اساس، پژوهش حاضر به‌منظور مطالعه تطبیقی راهکارهای ترویج ورزش سالمندی در کشورهای منتخب مطالعه شکل گرفت تا با استفاده از این راهکارها، اقدامات عملی ترویج ورزش سالمندی در ایران را با توجه به شرایط موجود در کشور و سیاست‌ها و برنامه‌های سازمانی موجود ارائه دهد.

### روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر یک مطالعه تطبیقی است که مطابق با الگوی این نوع مطالعات راهبرد آن کیفی است و داده‌های پژوهش با استفاده از تکنیک اسنادی جمع‌آوری شده است و با بهره‌برداری از الگوی تطبیقی جورج بردی و در چهار مرحله توصیف، تفسیر، همجواری و مقایسه تحلیل شده است. در مرحله توصیف، پدیده‌های تحقیق براساس شواهد و اطلاعات، یادداشت‌برداری شده و با تدارک یافته‌های کافی برای بررسی و نقادی در مرحله بعد آماده می‌شوند. در مرحله تفسیر، اطلاعات توصیف‌شده در مرحله اول، واری و تحلیل شده و در مرحله همجواری، اطلاعاتی که در دو مرحله قبل آماده شده، برای ایجاد چارچوبی برای مقایسه شباهت‌ها و تفاوت‌ها، طبقه‌بندی و کنار هم قرار داده می‌شود. در مرحله مقایسه، مسأله تحقیق با توجه به جزئیات در زمینه شباهت‌ها و تفاوت‌ها و پاسخ‌دادن

و مناطق روستایی را واجد شرایط بهتری از این میزبانی و ترویج می‌دانند.

روش‌های متعددی مرتبط با ترویج ورزش در سنین سالمندی تاکنون مطرح شده که روش یا مدل بازاریابی اجتماعی (فوجی هارا، ۲۰۱۵) و مدل بازاریابی مبتنی بر هدف (محمدی و کشکر، ۱۳۹۸) از جمله‌ی این موارد هستند، اما از طرفی بسیاری از جوامع با در نظر گرفتن معیارها و عوامل مختلف و با برنامه‌ریزی‌های گسترده اقدام به طراحی و اجرای برنامه‌های فعالیت بدنی کوتاه‌مدت و بلندمدت برای اقشار مختلف سنی کرده‌اند که معمولاً تحت عنوان برنامه‌های ملی فعالیت بدنی شناخته می‌شوند. گرچه هیچ تعریف مشخصی از برنامه فعالیت بدنی ملی وجود ندارد، اما چنین برنامه‌هایی عموماً شامل مجموعه‌ای از سیاست‌ها و توصیه‌های عملی برای افزایش سطوح فعالیت‌های بدنی جمعیت می‌باشد که در شکل‌های مختلفی نظیر استراتژی‌های جامع فعالیت بدنی یا برنامه‌های عملیاتی، اسناد رسمی، استراتژی‌های عمومی سلامت، وبسایت‌ها و کتابچه‌های راهنما گنجانده شده‌اند (بورن استین، ۲۰۰۹) و استفاده از این برنامه‌ها خصوصاً در کشورهای موفق در پیشبرد سلامت جامعه مؤثر است. با اجرای این برنامه‌ها و الگوبرداری از آنها می‌توان شیوه دیگری در ارائه راهبردهای ترویجی خصوصاً در ارتباط با مبحث این مطالعه یعنی فعالیت بدنی سالمندان معرفی کرد.

دنیا در حال تجربه یک تغییر جمعیتی گسترده و بزرگ است و می‌توان گفت تقریباً هیچ کشوری از عواقب آن در امان نیست، افزایش امید به زندگی و کاهش نرخ زاد و ولد تأثیر چشمگیری بر نسل‌های آینده می‌گذارد و جهان را با پیری جمعیت مواجه خواهد کرد (جونز، ۲۰۲۰). با در نظر گرفتن این مسئله، سازمان همکاری‌های اقتصادی و توسعه<sup>۵</sup> (۲۰۱۸) از میان کشورهای عضو، کشورهای با بیشترین جمعیت سالمند (ژاپن، فنلاند، ایتالیا) و کشورهایی با بالاترین روند و سرعت پیری جمعیت (بریتانیا، یونان، کره جنوبی و اسپانیا) را معرفی می‌کند که سیاست‌ها و برنامه‌هایی با محوریت فعالیت بدنی دارند و برخی از این کشورها که برنامه‌هایی در راستای مقابله با عواقب روند سالمندی جمعیت

1Fujihira

2National Physical Activity Plans

3Bornstein

4Jones

5 Organization for Economic Co-operation and Development (OCED)

مربوط به نمونه مورد مطالعه باشد که در این پژوهش با توجه به اینکه مستندات از وبسایت سازمان‌های معتبر مربوط به هر کشور و همچنین مقالات منتشر شده در نشریه‌های علمی استخراج شده است از نقد بیرونی قابل قبول برخوردار است. محتوای مدارک بازیابی شده در این پژوهش در راستای پاسخگویی به سؤالات تحقیق بوده و براساس مستندات واقعی تنظیم شده‌اند، بنابراین صحت و اهمیت محتوای مدارک براساس نقد درونی قضاوت شد. در مورد شیوه تجزیه و تحلیل داده‌ها، اطلاعات جمع‌آوری شده به روش بردی تجزیه و تحلیل شد. در این مطالعه داده‌های جمع‌آوری شده در مورد کشورهای مورد مطالعه به‌طور خلاصه و دسته‌بندی شده در جداول تطبیقی مورد مقایسه و تحلیل قرار گرفت. در نهایت خلاصه‌سازی و جمع‌بندی جداول صورت پذیرفت و راهکارها و برنامه‌های اجرایی در جهت توسعه و ترویج ورزش و فعالیت بدنی در سالمندان پیشنهاد شد. در راستای رعایت ملاحظات اخلاقی تلاش شد در جمع‌آوری داده‌ها و تفسیر نتایج مطالعات قبلی دقت، در انتقال داده‌ها امانت‌داری و در رعایت حقوق مؤلفین توجه لازم صورت بگیرد.

### یافته‌های پژوهش

برای تحلیل داده‌های تحقیق، از روش چهار مرحله‌ای جورج بردی استفاده شد. به این ترتیب که ابتدا اطلاعات مشروح و معتبر از برنامه‌ها و استراتژی‌های کشورهای منتخب یعنی آمریکا، کانادا، فنلاند، حوزه بریتانیا و ژاپن پس از جمع‌آوری طبقه‌بندی شد و در مرحله بعد، این اطلاعات تفسیر گردید و سپس جداول تطبیقی مورد نظر براساس درج عوامل مدنظر، مقایسه استراتژی‌ها در کشورهای مختلف و اقدامات عملی ترسیم شدند و مقایسه شباهت‌ها و تفاوت‌های برنامه‌های کشورهای صورت پذیرفت که نتایج این مراحل در ادامه این بخش آمده است. اهداف موردنظر در هر عامل، گروه‌های هدف در استراتژی‌های تعیین شده، نقطه تمرکز اقدامات با در نظر گرفتن هر عامل و درنهایت استراتژی‌های استخراج شده از مقایسه برنامه‌های کشورهای منتخب پژوهش در هر چهار عامل در جدول شماره ۱ درج شده است. با در نظر گرفتن مراحل مدل تطبیقی جورج بردی، می‌توان گفت که چهارمین مرحله یعنی مقایسه اساسی‌ترین و مهم‌ترین آنها در یافتن داده‌های نهایی و تحلیل آنهاست.

به سؤال‌های تحقیق بررسی و مقایسه می‌گردد (بردی، ۱۹۶۴). در مطالعه حاضر، در مرحله اول (توصیف) اطلاعات مبسوطی در مورد برنامه فعالیت بدنی در کشورهای منتخب چه به صورت کلی و چه برنامه‌های مختص فعالیت بدنی سالمندان تهیه شد. در مرحله دوم مطالعه (تفسیر) اطلاعات به دست آمده از برنامه‌های کشورهای مورد تفکر و استدلال قرار گرفت. در مرحله سوم مطالعه (همجواری) شباهت‌ها و تفاوت‌های برنامه‌های فعالیت بدنی در مورد نحوه اجرای استراتژی‌های چهارگانه (تاکتیک‌ها یا برنامه‌های اجرایی در هر استراتژی) منطبق با کار همجواری داده‌ها در دستور کار قرار گرفت و طبقه‌بندی‌های لازم صورت پذیرفت. در نهایت، در مرحله چهارم (مقایسه) راهکارها و تاکتیک‌های پیشنهادی کشورهای منتخب به‌منظور پاسخگویی به پرسش اصلی تحقیق با هم مقایسه شدند. در مرحله بعد به‌منظور ارائه استراتژی‌های ترویج فعالیت بدنی در سالمندان ایران و نحوه پیاده‌سازی استراتژی‌ها در کشور از روش تعمیم‌پذیری متعادل استفاده شده است. این نوع تعمیم‌پذیری که بیشتر در تحقیقات کیفی صورت می‌گیرد، نمونه‌هایی از مجموعه مشخص و گسترده‌تری از ویژگی‌ها شناخته می‌شود و همین شکل از تعمیم‌پذیری است که در تحقیقات تفسیری صورت می‌گیرد. داعیه این‌گونه تعمیم این است که آنچه در یک مکان یا زمان مهم صادق است، در زمان و مکان دیگری هم صادق می‌کند (پاین و ویلیامز، ۲۰۰۵).

در این پژوهش، جامعه تحقیق اسناد و مدارک، دستورالعمل‌ها، مقالات، طرح‌های تحقیقاتی و منابع اینترنتی مرتبط با ورزش سالمندی کشورهای منتخب بودند. این کشورها که عبارت بودند از آمریکا، کانادا، فنلاند، حوزه بریتانیا و ژاپن به‌صورت هدفمند و با توجه به آمار شیوع سالمندی و وجود برنامه مدون برای ترویج سالمندی در این کشورها انتخاب شدند.

با توجه به مطالعه اقدامات کشورهای مورد مطالعه در حوزه ترویج ورزش سالمندی، سعی شده است اطلاعات تفصیلی کشورها بر طبق شاخص‌های مشترک درج شده در اسناد بالادستی کشورهای مورد مطالعه که عبارت بودند از عوامل فردی، عوامل اجتماعی، عوامل حاکمیتی و عوامل محیطی مورد بررسی قرار بگیرند.

به‌منظور بررسی اعتبار اسناد، برنامه‌ها و مدارک و منابع پژوهش نقد بیرونی و درونی منابع مورد توجه قرار گرفت. در نقد بیرونی تلاش می‌شود که مدارک بازیابی شده همان مدارک و مستندات

جدول ۱. اهداف، گروه‌ها و استراتژی‌های ترویجی استخراجی در خصوص فعالیت بدنی سالمندان

عوامل	فردی	اجتماعی	سازمانی	محیطی
هدف (Aim)	آموزش، آگاهی و بهبود توانایی‌های فردی	جامعه‌پذیری و پذیرش اجتماعی سالمندان	ارائه برنامه‌های کاربردی و عملی در جهت ترویج	آمادگی محیط شهری برای قشر سالمند و ورزش سالمندی
گروه هدف (Target group)	سالمندان	خانواده و جامعه	نهادهای مسئول	نهادهای شهری و زیباسازی
تمرکز (Focus)	انجام فعالیت بدنی	همکاری و مشارکت	برنامه ریزی و سیاست‌گذاری	اجرای طرح‌های مصوب
استراتژی (Strategy)	- ترویج سواد تندرستی و فرصت‌های آموزشی - ایجاد امکان دسترسی - نهادینه سازی ورزش سالمندی - ارتقای فرهنگ عمومی برای ورزش سالمندی	- حمایت از استراتژی‌های ترویجی، حمایت و مشارکت اجتماعی - سالمندپذیر کردن جوامع - دوگانه‌ی محرومیت/ بهره‌مندی (عدالت اجتماعی)	- مشارکت نهادهای دولتی و خصوصی - تدوین برنامه‌های کلان مدیریتی - تلفیق دوگانه سنتی/نوین در برنامه‌ها	- طراحی و برنامه‌ریزی شهری با تاکید بر سبک زندگی فعال - ارتقای کمی و کیفی فضاها و امکانات شهری ورزش سالمندی

استراتژی‌هایی در کدام کشورها مورد استفاده قرار نگرفته است. خروجی‌های حاصل در جدول شماره ۲ درج شده است.

در این مطالعه هرکدام از استراتژی‌های استخراج شده مجدداً در کشورهای منتخب مورد مقایسه قرار گرفت تا مشخص شود که تأکید هر یک از کشورها روی چه استراتژی‌هایی بوده و چه

جدول ۲. مقایسه کشورهای منتخب در استفاده یا عدم استفاده از استراتژی‌های استخراجی

استراتژی‌ها	کشورها			
	آمریکا	کانادا	فنلاند	بریتانیا
ترویج سواد تندرستی	✓	✓	✓	✓
ایجاد امکان دسترسی	✓	✓		✓
نهادینه‌سازی ورزش سالمندی		✓	✓	
ارتقای فرهنگ عمومی برای ورزش سالمندی		✓	✓	✓
حمایت از استراتژی‌های ترویج، حمایت و مشارکت اجتماعی	✓	✓	✓	
سالمندپذیر کردن جوامع		✓	✓	✓
دوگانه‌ی محرومیت/ بهره‌مندی (عدالت اجتماعی)		✓		✓
مشارکت نهادهای دولتی و خصوصی		✓		✓
تدوین برنامه‌های کلان مدیریتی	✓	✓	✓	✓
تلفیق دوگانه سنتی/ نوین در برنامه‌ها		✓	✓	✓
طراحی و برنامه‌ریزی شهری با تاکید بر سبک زندگی فعال	✓	✓	✓	✓
ارتقای کمی و کیفی فضاها شهری ورزش سالمندی		✓	✓	✓

شرایط و قوانین موجود در ایران، برای کشور ما و سالمندان ایرانی کاربرد بیشتری داشته و مؤثرترند. لازم به ذکر است که ارائه و تشریح برنامه‌های هر کشور به صورت مجزا مربوط به هرکدام از عوامل در قسمت بحث این پژوهش به تفصیل بیان شده است.

در جدول شماره ۳ تلفیقی از تاکتیک‌ها یا اقدامات عملی کشورها که ناشی از استراتژی‌های در نظر گرفته شده در هرکدام از عوامل چهارگانه‌ی مطالعه است، درج شده و بدیهی است که اقداماتی مورد توجه محققین قرار گرفته است که با توجه به

## جدول ۳. اقدامات عملی در راستای پیاده‌سازی استراتژی‌های استخراجی از کشورها در هر عامل

سطوح	تاکتیک‌ها/ اقدامات عملی (Action Plans)
فردی	اجرای مذاکرات و مباحث گروهی با تاکتیک‌هایی مانند طوفان مغزی، کمک مشاورین و متخصصین برای رفع دیدگاه منفی به سالمندی؛ ورزش با یک همراه برای افزایش ایمنی و اشتیاق؛ مشورت با پزشکان و متخصصین در خصوص نوع و نحوه فعالیت بدنی؛ برنامه پیاده‌روی توسط خانواده‌ها یا نهادهای مسئول سالمندان؛ هدایای پستی یا مشاوره‌های تلفنی/ الکترونیکی؛ ارتقای فرهنگ مشارکت سالمندان (خصوصاً زنان سالمند) در اجتماع و همچنین مشارکت ورزشی آنها از طریق برنامه‌های فرهنگی مختلف با همیاری و حضور بانوان قهرمان ورزش کشور و معرفی پیشکسوتان ورزشی؛ قرار دادن فعالیت بدنی در لیست برنامه‌ها و علائق روزانه (پیاده‌روی، ورزش در خانه، باغبانی، بازی با کودکان، استفاده هرچند اندک از پله، پارک اتومبیل دورتر از مقصد)؛ تغییر رفتار و باورهای فردی با تغذیه خوب و ارتقای سلامت روان سالمندان؛ توانمندسازی سالمندان با مهارت‌آموزی در حوزه ورزش و آشنایی آنها با فناوری‌های رسانه‌ای نوین.
اجتماعی	ایجاد کمپین‌های جامعه‌گستر ورزش‌محور برای سالمندان جهت افزایش آگاهی و دسترسی آنها؛ استفاده گسترده از رسانه‌های سنتی و نوین در ترویج (برنامه‌های رادیویی تلویزیونی، طراحی نرم‌افزارهای مختص ورزش سالمندان و طراحی برنامه روزانه ورزشی برای آنها، استفاده از فعالین فضای مجازی برای ترویج). استفاده از داوطلبین متخصص ورزش در سالمندان و ارتقای تخصص و کیفیت آنها با کمک دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی، اقدامات حمایت اجتماعی سالمندان در سطح جامعه با تأکید بر حفظ شبکه‌های اجتماعی سالمندان؛ ایجاد مراکز تخصصی تحقیقات فعالیت بدنی سالمندی در دانشگاه‌ها و نهادهای مرتبط؛ استفاده از تکنیک‌های بازاریابی اجتماعی برای افزایش آگاهی سالمندان از مزایای فعالیت بدنی، سیستم تأمین اجتماعی با سیاست پوشش سالمندان مناطق محروم و کم‌بهره در کنار سایرین.
سازمانی	طراحی و اجرای برنامه‌های مشارکت اجتماعی و فعالیت بدنی در سطح محلات توسط نهادهای سالمندی و سراهای محله جهت ترویج سبک زندگی فعال؛ احداث کلینیک‌های تخصصی سالمندی و فعالیت بدنی جهت طراحی و اجرای برنامه‌های فعالیت بدنی تخصصی (کم‌شدت/ هوای/ یوگا و...) و پیشرفته جهت تلفیق پیشگیری و درمان بیماری‌های مزمن سالمندی و تحت پوشش قرار دادن سالمندان به‌صورت رایگان؛ برگزاری جلسات هفتگی/ ماهانه مسئولین با محوریت سالمندی توسط نهادهای مسئول برای شناخت، ارائه برنامه‌های مشارکتی و بررسی نتایج برنامه‌های انجام‌شده؛ تخصیص بودجه و منابع مالی کافی جهت حمایت از ورزش سالمندی یا کمک‌گرفتن از خیریه‌ها و بنیادهای اجتماعی؛ راه‌اندازی کسب و کارهای کوچک محلی برای سالمندان یا ایجاد مهدکودک‌های سالمندان و گذراندن زمان با کودکان و نقاشی و بازی با آنها خصوصاً در مراکز نگهداری از سالمندان جهت بهبود سلامت جسمانی و روانی آنها؛ احداث مدرسه‌های فعال سالمندی با محوریت پیشگیری از زندگی بی‌تحرک و مجاب‌کردن و ایجاد انگیزه در سالمندان برای عضویت در این مدارس؛ ایجاد چارچوب سیاست‌گذاری خاص سالمندان برای مناطق محروم.
محیطی	در دسترس بودن اماکن و فضاهای ورزشی ایمن، جذاب و کم‌هزینه در سطح شهرها و روستاها جهت تسهیل فعالیت بدنی و تحرک سالمندان؛ نصب المان‌های ترغیبی در عین حال کم‌هزینه در سطح شهرها در ترویج مشارکت؛ طراحی‌های شهری کوچک در احداث فضاهای فعالیت بدنی مختص سالمندان در زمین‌های بلااستفاده؛ طراحی مسیرهای پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری ایمن و آسان و زیباسازی آنها؛ همکاری سازمان‌های حمل و نقل و شهرداری‌ها در ایجاد و احداث جاده‌ها و وسایل حمل و نقل مختص سالمندان؛ اجرای طرح‌ها و برنامه‌های شهری در سطح محلات و در مقیاس کوچک.

شرایط و ویژگی‌های حاکم در فرهنگ کشورمان می‌توانند تعمیم داده شوند.

جدول ۴ مربوط به اقداماتی است که در ایران می‌توان در خصوص ترویج ورزش سالمندان انجام داد. یافته‌های درج شده در این جدول با استفاده از روش تعمیم‌پذیری متعادل انجام شده است. تعمیم‌پذیری متعادل که در مقابل "تعمیم‌پذیری تام" قرار می‌گیرد (ویلیامز؛ ۲۰۰۰) که در این پژوهش بخشی از نتایج و یافته‌های به دست آمده در جدول ۳ با در نظر گرفتن

## جدول ۴. راهکارهای ترویج ورزش سالمندان در ایران

سطوح	تاکتیک‌ها/ اقدامات عملی (Action Plans)
فردی	در ایران همواره سالمندان از جایگاه و احترام ویژه‌ای برخوردار بوده‌اند و لذا آن‌طور که از خروجی‌های جدول ۳ در خصوص لزوم استفاده از کارشناسان برای ایجاد ارزش به سالمندان و رفع نگرش منفی نسبت به آنها مورد توجه است، در ایران صادق نیست. اما همواره ترغیب اعضای خانواده و بستگان به همراهی سالمندان برای انجام فعالیت بدنی می‌تواند مورد تأکید باشد و ترویج این رفتار می‌تواند از مدارس، مراکز آموزشی و محتوای تولیدات رسانه‌ای آغاز گردد. قرار دادن فعالیت بدنی در لیست برنامه‌ها و علایق روزانه (پیاده‌روی، ورزش در خانه، باغبانی، بازی با کودکان، استفاده هرچند اندک از پله، پارک اتومبیل دورتر از مقصد)؛ تغییر رفتار و باورهای فردی با تغذیه خوب و ارتقای سلامت روان سالمندان؛ توانمندسازی سالمندان با مهارت‌آموزی در حوزه ورزش و آشنایی آنها با فناوری‌های رسانه‌ای نوین می‌تواند در ایران مورد توجه قرار گیرد.
اجتماعی	با توجه به اینکه سالمندان در ایران از بینندگان همیشگی شبکه‌های مخصوص فیلم و سریال نظیر شبکه آی‌فیلم و تماشا هستند می‌توان در این شبکه‌ها بخش‌های کوتاه و میان‌برنامه‌ای را به برنامه‌های ترویجی نظیر پیام‌های سلامتی، صحبت پزشکان و متخصصین به خصوص در زمینه تشویق خانواده‌ها به ورزش، و حتی پخش سریال‌هایی با محوریت فعالیت‌های فیزیکی برای سالمندان اختصاص داد. از طرفی با توجه به اوج گرفتن استفاده از رسانه‌های نوین اجتماعی و فعالیت در فضای مجازی در دوران شیوع پاندمی کرونا و به تبع آن بالا رفتن میزان یادگیری و استفاده سالمندان از گوشی‌های هوشمند و برنامه‌های فضای مجازی برای در ارتباط ماندن با اعضای خانواده و دوستان خود می‌توان در ایران از ظرفیت رسانه‌های نوین هم در راستای ترویج ورزش سالمندی استفاده کرد. پاتوق‌های سالمندی، اردوهای ورزشی تفریحی، حفظ اجتماعات در سراهای محله؛ فراهم نمودن پزشکان برای مراجعه در مراکز واحد بهداشت عمومی محلات، مراکز بهداشت همگانی و سراهای محلات نیز می‌تواند در راستای حفظ شبکه‌های اجتماعی سالمندان در ایران مورد توجه قرار بگیرد.
سازمانی	در ایران سالمندان به‌طور معمول برای اهداف زیارتی و مذهبی بیش از سایر موارد گرد هم می‌آیند و اعتقادات مذهبی آنها دلیلی مهمی برای فعالیت اجتماعی آنهاست. از طرفی گروه دیگری از سالمندان فعالیت‌های سیاحتی را بسیار مطلوب می‌دانند. لذا مطلوب است که طراحی و اجرای برنامه‌های مشارکت اجتماعی در برنامه‌های زیارتی و سیاحتی مخصوص سالمندان برگزار شود و در پی آن فعالیت بدنی در سطح محلات توسط سراهای محله جهت ترویج سبک زندگی فعال مورد توجه قرار گیرد؛ احداث کلینیک‌های تخصصی سالمندی و فعالیت بدنی جهت طراحی و اجرای برنامه‌های فعالیت بدنی تخصصی (کم شدت/ هوازی/ یوگا و...) و پیشرفته برای تلقیق پیشگیری و درمان بیماری‌های مزمن سالمندی و تحت پوشش قرار دادن سالمندان به‌صورت رایگان از دیگر مواردی است که در ایران هم می‌تواند مورد توجه قرار گیرد کما اینکه در برخی شهرهای بزرگ شاهد راه‌اندازی باشگاه‌ها و رشته‌های ورزشی مختص سالمندان (ایروبیک و یوگای سالمندی) هستیم.
محیطی	نصب المان‌های شهری در سطح شهرها و بوستان‌ها و همچنین نقاشی‌های مفهومی مخصوصا بر روی دیوارهای ساختمان‌ها و ستون‌های پل‌های شهری چند سالی است که در سطح شهرها توسط شهرداری‌ها و نهادهای مسئول مورد توجه قرار گرفته است، بخشی از این فعالیت‌ها به‌دلیل سطح تاثیرگذاری بالای آن می‌تواند به سالمندی و ترویج ورزش سالمندان اختصاص یابد. طراحی مسیرهای امن پیاده‌روی نیز از دیگر اقدامات شهرداری‌ها در سال‌های اخیر است که می‌تواند مورد استفاده سالمندان هم قرار بگیرد. استفاده از ظرفیت سراهای محله در محلات مختلف شهرها نیز از موارد مورد توجه در ایران برای اجرای طرح‌ها و برنامه‌های شهری در سطح محلات و در مقیاس کوچک است.

## بحث و نتیجه‌گیری

این قشر، امکان و قابلیت دسترسی برای آنها به‌عنوان یکی از گروه‌های جمعیتی رو به افزایش، نهادینه و ماندگار شدن ورزش در سالمندان و ارتقای فرهنگ عمومی سالمندان در باور به ورزش سالمندی و پذیرش آن از استراتژی‌های استخراج شده است و تمامی کشورهای منتخب مطالعه استراتژی‌های سطوح فردی را در دستور کار برنامه‌های خود قرار داده‌اند، به‌طوری‌که رشد فردی سالمندان برای پذیرش ورزش و فعالیت بدنی از موارد مورد تأکید کشورهای منتخب است. در کشور آمریکا برنامه دیدگاه مثبت به سالمندی شامل فعالیت‌هایی مداوم مختص سالمندان از جمله: تفکر در مورد سالمندی، توجه به مزایای شروع فعالیت بدنی و خطرات عدم تغییر رفتار، مباحث گروهی و طوفان مغزی در مورد فعالیت‌های لذت‌بخش در این دوران، تعیین اهداف و برنامه‌ریزی برای رفع موانع فعال بودن و... مطرح شده و در طول اجرای برنامه

این مطالعه با هدف استخراج استراتژی‌های ترویج ورزش سالمندی با مطالعه برنامه‌های کشورهای آمریکا، کانادا، فنلاند، بریتانیا و ژاپن و ارائه برنامه‌های عملیاتی جهت اجرایی کردن این استراتژی‌ها در برنامه ترویج کشور ایران با توجه به شرایط آن به انجام رسیده است. نتایج این مطالعه نشان داد که کشورهای مذکور در چهار حوزه فردی، اجتماعی، سازمانی و محیطی و در بالاترین سطوح اقدام به تعیین استراتژی و راهکارهایی نموده‌اند. در سطح فردی که با هدف آموزش، آگاهی و بهبود توانایی‌های فردی مورد بررسی قرار گرفت و سالمندان و انجام فعالیت بدنی در آنها مورد تأکید و تمرکز قرار دارند و در واقع گروه هدف هستند، ترویج سواد تندرستی و فرصت‌های آموزشی برای



بالا، تمرین‌های ایروبیکی و آمادگی جسمانی، شرکت در دوره‌های افزایش دانش، جهت حفظ استقلال فردی و مدیریت نشانه‌های بیماری‌ها و پیشگیری از آنها و کسب دانش کافی مرتبط با فعالیت بدنی و مزایای آن (دستورالعمل‌های فعالیت بدنی افسران ارشد پزشکی بریتانیا؛<sup>۱۰</sup> ۲۰۱۹)؛ پذیرش فعالیت بدنی به‌عنوان جزئی روزمره و جدایی‌ناپذیر در زندگی روزمره با تبعیت از برنامه هدفمند "تحرك بیشتر، زندگی بیشتر" و تاسیس تیم‌های ورزش سالمندی (کمیسون اروپایی و دفتر منطقه‌ای سازمان جهانی بهداشت در اروپا؛<sup>۱۱</sup> ۲۰۱۴)، از برنامه‌های ارائه شده در بریتانیا است.

برنامه‌های اتخاذ شده در کشور ژاپن در بخش عوامل فردی بیشتر بر تغییر باورها و رفتارهای غلط سالمندان مبنی بر بی‌ارادگی و ناتوانی متمرکز هستند تا جایی که با تشویق و تحریک سالمندان به داشتن تغذیه مناسب، خواب کافی و مشارکت اجتماعی و ورزشی بر رفع این باور به ناتوانی تاکید دارند (کواروکا؛<sup>۱۲</sup> ۲۰۱۵).

در اتخاذ و به‌کارگیری عوامل و استراتژی‌های فردی، سیفرد<sup>۱۳</sup> و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی نقش سلامت الکترونیک و استفاده سالمندان از ردیاب‌های تلفن همراه توسط سالمندان ۵۵ ساله و بالاتر را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که استفاده از برنامه‌های فعالیت بدنی تلفن همراه و سلامت الکترونیک راهی برای تشویق و نظارت سالمندان به انجام فعالیت بدنی است. همچنین نتایج این بخش با مطالعات مک موهان<sup>۱۴</sup> و همکاران (۲۰۱۷) و ناتهورف<sup>۱۵</sup> و همکاران (۲۰۱۷) همخوان است.

در بخش عوامل اجتماعی حمایت از استراتژی‌های ترویج، حمایت و مشارکت اجتماعی؛ سالمندپذیر کردن جوامع و دوگانه محرومیت/ بهره‌مندی از استراتژی‌های ارائه شده در کشورهای منتخب است به‌طوری‌که در کشور آمریکا اجرا و پایداری استراتژی‌های سازمان‌های سلامت‌محور، اقدامات حمایت اجتماعی و حفظ شبکه‌های اجتماعی سالمندان در قالب فعالیت بدنی، برجسته‌کردن نقش رسانه‌ها خصوصاً رسانه‌های اجتماعی نوین و مقبول در سطح جامعه، انجام فعالیت‌های بدنی گروهی، آموزش و به‌کارگیری داوطلبین آموزش و ترویج فعالیت بدنی در مکان‌های تفریحی عمومی (پیرسی<sup>۱۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۸؛ دپارتمان

ارزیابی‌های مکرری صورت می‌گیرد (دیل و برازرز؛<sup>۱۷</sup> ۲۰۱۷؛ بلزا و گروه کاری برنامه‌ریزی کنفرانس فعالیت بدنی پی آر سی هان؛<sup>۱۸</sup> ۲۰۰۷). اقدام به فعالیت بدنی هرچند در مدت‌زمان کم و با حرکات ساده زیر نظر متخصص بیماری مربوطه و یا مراکز نگهداری از سالمندان در جهت آگاهی بیشتر سالمندان نیز در راستای استراتژی‌های فردی است (اتحادیه ملی برنامه‌ریزی فعالیت بدنی؛<sup>۱۹</sup> ۲۰۲۰). کنار گذاشتن حساسیت‌های مذهبی و فرهنگی با مشارکت سازمان‌های فرهنگی خصوصاً در ارتباط با مشارکت اجتماعی و ورزشی زنان سالمند و بهبود انگیزه مشارکت سالمندان از طریق مشاوره‌های حضوری، الکترونیکی و تلفنی (مرکز منابع فعالیت بدنی کانادا؛<sup>۲۰</sup> ۲۰۱۳)، حفظ و بهبود بهزیستی و استقلال در سالمندی از طریق سبک زندگی فعال با انجام فعالیت‌های نسبتاً ساده و در عین حال مفید مانند باغبانی، رقص، تای چی و یوگا در فضای خانه یا بیرون از خانه و تشویق به انجام فعالیت‌های بدنی با شدت متوسط حداقل ۳ بار در روز از جمله ایستادن روی انگشتان پا و حرکت آنان، حرکات دستان و پاها حتی در مواقع نشسته، پیاده رفتن تا محل خرید و یا ایستگاه اتوبوس و... (برنامه منطقه‌ای مربوط به پیری تورنتو؛<sup>۲۱</sup> ۲۰۱۹)، از جمله اقدامات انجام شده در کشور کانادا می‌باشد. درگیر شدن سالمندان در برنامه‌های در نظر گرفته شده مختص آنها از جمله برنامه‌های رفع و کاهش نابرابری‌های جمعیتی/ جنسیتی و انزوا با نظارت و همکاری اعضای خانواده و مسئولین مراکز مراقبت از جمله برنامه‌های ورزشی مختلط جنسیتی، اردوها و گشت‌زنی در شهرها، برنامه‌های فعالیت بدنی مداوم هفتگی در سراهای مختلف سالمندی و به نوبت همزمان با میزبانی از سالمندان دیگر مراکز مراقبتی، پله‌نوردی و پیاده‌روی‌های با شدت کم تا متوسط برای حفظ و بازیابی توانایی‌های حرکتی از برنامه‌های ارائه شده در کشور فنلاند می‌باشد (کمیسون اروپایی اتحادیه اروپا در فنلاند؛<sup>۲۲</sup> ۲۰۱۷؛ دفتر منطقه‌ای سازمان جهانی بهداشت در اروپا؛<sup>۲۳</sup> ۲۰۱۸).

مشارکت در کلاس‌های توجیهی سالمندان برای تغییر عدم باور به توانایی خود در راستای انجام فعالیت بدنی و تثبیت باورهایی مبنی توانایی انجام فعالیت‌های با شدت متوسط و حتی

8UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines  
9 European Commission (EC) and WHO Regional Office for Europe  
10Kuraoka  
11Seiferd  
12McMahon  
13Notthoff  
14Piercy

1Deihl & Brothers  
2 Belza B. and the PRC-HAN Physical Activity Conference Planning Workgroup  
3National Physical Activity Plan Alliance [NPAPA]  
4Physical Activity Resource Center [PARC]  
5Regional Geriatric Program of Toronto [RGP]  
6European Commission of Europe Union in Finland  
7World Health Organization, Regional Office for Europe

استراتژی‌هاست (بلزا و گروه کاری برنامه‌ریزی کنفرانس فعالیت بدنی پی آر سی هان، ۲۰۰۷؛ اتحادیه ملی برنامه فعالیت بدنی، ۲۰۱۶). در کانادا برنامه‌ها و نرم‌افزارهای هوشمند تلفن همراه معرفی شده‌اند که به‌عنوان منابع مکمل می‌توانند برخلاف تصور نقش قابل‌ملاحظه‌ای در فعال کردن سالمندان داشته باشند. اپلیکیشن "کاروت ریواردز" با گرفتن مینی‌آزمون و برنامه روزانه به سالمندان برای زندگی سالم و فعال آنها کمک‌کننده است. "شیوه بهبود سلامت من"<sup>۷</sup> برنامه دیگری که برای سالمندانی که دارای شرایط مزمن بیماری و ناتوانی هستند تهیه شده و از طریق برگزاری کارگاه‌هایی توسط کارشناسان به آنها در مدیریت زندگی فعال آنها به‌صورت فردی کمک و راهنمایی صورت می‌گیرد. "سینیورز این ال" سازمانی برای سالمندان و ورزش سالمندی که استقلال و رفاه را در سالمندان از طریق برنامه‌ریزی برای فعالیت بدنی ترویج می‌کند. تمرکز بر برنامه‌های اقدام انفرادی، توجه به مسائل زمانی و به تبع آن در اختیار قرار دادن برنامه‌ها در محیط‌های چندگانه و متغیر تا سالمندان بتوانند سایر امورات خود را با فعالیت بدنی هماهنگ کنند، برنامه افزایش جاذبه محل تجمع سالمندان با رویکرد ترویج ورزش و طرح‌ریزی برنامه‌های راحتی و ایمنی مکان‌های مورد استفاده سالمندان از برنامه‌های ارائه شده در کانادا است (مرکز منابع فعالیت بدنی کانادا، ۲۰۱۳؛ برنامه منطقه‌ای مربوط به پیری تورنتو، ۲۰۱۹). اتخاذ استراتژی ملی تحت عنوان "حرکت به‌سوی ترویج فعالیت بدنی به‌منظور سلامت و بهزیستی تا سال ۲۰۳۰" توسط وزارت امور اجتماعی و سلامت و وزارت آموزش و فرهنگ فنلاند، متمرکز بر کاهش سبک‌های زندگی غیرفعال از طریق آموزش و ارائه بهترین عملکرد، تأمین مالی پروژه‌های متنوعی مانند مدرسه‌های فعال فنلاندی، قوی بودن در سالمندی و.. توسط دولت، ایجاد چارچوب سیاست‌گذاری خاص برای گروه‌های محروم، برنامه "شبکه اروپایی برای اقدام در حوزه سالمندی و فعالیت بدنی" که توسط کمیته اروپا تأمین مالی می‌شود و اقدامی مناسب جهت ترویج ورزش سالمندی و شامل برنامه‌ها و دوره‌های آموزش ورزش شهروندان سالمند کشورهای مختلف عضو EU است و وجود دستورالعمل‌های مکتوب در EU در خصوص افزایش امید به زندگی، تأمین امکانات، آموزش و ترویج فعالیت بدنی در سالمندان اقدامات مورد توجه در فنلاند است (کمیسیون اروپایی اتحادیه

سلامت و خدمات انسانی امریکا؛ ۲۰۱۸)، کنترل شرایط اجتماعی و اقتصادی در سطح جامعه به نفع جمعیت سالمند، توسعه فرهنگی، مشارکت‌ها خانوادگی، ورود پزشکان و متخصصین به عرصه ترویج و تجویز فعالیت بدنی و حضور در اجتماع سالمندان در کانادا (مرکز منابع فعالیت بدنی کانادا، ۲۰۱۳؛ آژانس سلامت عمومی کانادا؛ ۲۰۱۹)؛ راه‌اندازی مراکز تخصصی تحقیقات فعالیت بدنی در سالمندان، تأمین وجه پایدار، ترویج برنامه‌های افزایش آگاهی عمومی و همکاری موثر نهادهای مسئول در فنلاند (کمیسیون اروپایی اتحادیه اروپا در فنلاند، ۲۰۱۷؛ بروک، ۲۰۱۹)، استفاده عادلانه از توانایی‌ها و ظرفیت‌های سالمندان، ایجاد جوامعی که سالمندان در آن از گروه‌های مورد احترام هستند و جوامع محلی آنها براساس روح استقلال و همبستگی تشکیل می‌شوند، سیستم تأمین اجتماعی برای تأمین آرامش روانی در سنین پیری افراد، آشناسازی و آمادگی جامعه برای پذیرش گروه‌های سالمندی با ایجاد جوامع دوستدار سالمند در ژاپن (آیده<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۰؛ اویدا<sup>۵</sup>؛ ۲۰۱۵) از برنامه‌های ذکر شده هستند. در تحقیقی کامادا<sup>۶</sup> (۲۰۱۵)، تاثیر تداخلات کمپین‌های جامعه‌محور برای ترویج فعالیت بدنی و نوع برنامه‌های آنها را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که اگرچه این کمپین‌ها می‌توانند در افزایش فعالیت بدنی سالمندی مؤثر باشند ولی افزایش قابل‌توجهی در نسبت افراد مشارکت‌کننده نداشتند که با نتایج بررسی محققین این مطالعه همراستا نمی‌باشد.

مشارکت نهادهای دولتی و خصوصی، تدوین برنامه‌های کلان مدیریتی و تلفیق دوگانه سنتی/ مدرن در برنامه‌ها از استراتژی‌های برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری است که نهادهای مسئول گروه هدف و مجری آنها هستند. در این راستا کشور آمریکا رویکرد "فعال برای همیشه" با دو برنامه "انتخاب‌های فعال" و "زندگی روزمره فعال" را با نهادهایی مانند مراکز سالمندی، مراکز اوقات فراغت و سلامت عمومی اجرا و سبک زندگی فعال را از طریق ارتباط با سازمان‌ها و رهبران جوامع تشویق می‌کند. فعالیت بدنی هفتگی توسط سازمان‌های متولی و با شدت کم تا متوسط، شناسایی منابع جدید و جایگزین مالی توسط سازمان‌های خصوصی از برنامه‌های قابل ذکر برای این

1U.S. Department of Health and Human Services

2Public Health Agency in Canada

3Brueck

4Ide

5Oida

6Kamada

7carrot rewards

8improving health my way

9SeniorsNL

توسعه ارتباطات ویژه سالمندان مناطق شهری و روستایی، شرایط نرمال سکونت سالمندان و حمایت اجتماعی از آنها، ترمیم زیرساخت‌ها با هدف تسهیل زندگی سالمندی و به‌طور کلی ایجاد مناطق و شهرهای دوستدار سالمند از اقدامات کشورهای ذکر شده است. کاونبرگ<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۸)؛ پورتگیس<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۱۷) و کرین<sup>۸</sup> و همکاران، (۲۰۱۷) در تحقیقات خود به عوامل محیطی در راستای ترویج فعالیت بدنی در سالمندان اشاره دارند که با یافته‌های مطالعه حاضر همسو است. از طرفی در پژوهش دیگری گنسفورت<sup>۹</sup> و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند تغییر در اندازه و ویژگی‌های محیط فرهنگی اجتماعی در جوامع، به‌عنوان مثال، میزان شهرنشینی و همچنین در دسترس بودن متغیر زیرساخت‌ها، شبکه‌ها و سایر منابع، نقش اصلی را در شکل دادن مشخصات فعالیت بدنی سالمندان در جوامع بازی می‌کنند.

با توجه به تجربیات موفق کشورهای مورد مطالعه در ارائه و اجرای برنامه‌های ملی ترویجی فعالیت بدنی در سالمندان و توانایی آنها در کنترل روند پیری جمعیت و تبعات حاصل از آن (بروک و همکاران، ۲۰۱۹)، ضروری به نظر می‌رسد که نهادهای مسئول و سیاست‌گذار و برنامه‌ریز در ایران هم به این مهم یعنی برنامه‌ریزی دقیق و برنامه‌ها و دستورالعمل‌های قابل اجرا در راستای ترویج ورزش سالمندی در سطح ملی نگاهی خاص مبذول داشته و براساس اصول علمی، بودجه‌های تخصیص داده شده، استفاده از متخصصین و کارشناسان این حوزه و شرایط کشور ایران اقدامات در خور را انجام دهند همچنانکه در جدول شماره چهار این پژوهش برخی استراتژی‌ها برای تهیه برنامه و دستورالعمل‌های لازم ذکر شده است. این جدول همچنان که اقدامات عملی و تاکتیک‌های قابل اجرا در ایران را شرح می‌دهد، حاوی پیشنهاداتی است که با توجه به شرایط و قابلیت‌های کشور ما اکثر این اقدامات برای اجرا و پیاده‌سازی توسط محققین این مطالعه پیشنهاد می‌شوند.

### سیاسگزاری

از همه اساتید و کارشناسانی که در تهیه این مقاله و در جمع‌آوری اطلاعات، نویسندگان مقاله را راهنمایی و همراهی کردند، کمال تشکر را داریم.

اروپا در فنلاند؛ وزارت آموزش و فرهنگ فنلاند؛ (۲۰۱۲). تصویب و انتشار سند "تحرك بیشتر، زندگی بیشتر، فعالیت بدنی میراث المپیک و پارالمپیک" در انگلستان با هدف افزایش دسترسی سالمندان به توصیه‌های فعالیت بدنی، چارچوب "اسکاتلند فعال" سندی است که اهداف اسکاتلند را برای ورزش و فعالیت بدنی در حوزه سالمندی تشریح می‌کند و فرصت رشد و شکوفایی در ورزش را به دولت می‌دهد. برنامه "ولز فعال" توسط گروه اجرایی فعالیت بدنی اجرا شد که حمایت کامل کابینه را در سال ۲۰۱۳ به‌دست آورد. با هدف افزایش مشارکت و پیشرفت فعالیت در مناطق محروم برای سالمندان، پیاده‌سازی چارچوب پیشگیری از چاقی با نام "آینده سالم‌تر برای همه" (۲۰۲۲-۲۰۱۲) با هدف انتخاب‌های سالم، کاهش خطر اضافه‌وزن، بهبود سلامت و بهزیستی با انجام فعالیت بدنی تا زمان رسیدن به دوران سالمندی در بریتانیا مورد توجه هستند (کمیسون اروپایی و دفتر منطقه‌ای سازمان بهداشت جهانی در اروپا، ۲۰۱۴؛ موسسه قلب بریتانیا؛ (N.D). در ژاپن نیز تدوین و اجرای برنامه سالانه تحقیق و پژوهش توسط سازمان ملی بررسی سلامت و تغذیه و پیاده‌سازی سالانه تحقیقات کمی پرسشنامه‌محور جهت ایجاد آگاهی و به‌دست آوردن اطلاعات لازم در حوزه‌های موردنظر در سالمندان. تأسیس مراکز پشتیبانی عمومی جامعه سالمندی و ایجاد سیستم پیشگیری محور (آموزش بهداشت به‌صورت فردی، گروهی یا جامعه‌محور و در حوزه‌های فعالیت بدنی، تغذیه و مشارکت اجتماعی، غربالگری با استفاده از چک‌لیست استاندارد سقوط، تغذیه ناکافی، محدودیت در خانه، ضعف شناختی و افسردگی و برنامه پیشگیری و مراقبت طولانی‌مدت برای سالمندان در معرض خطر از اهم برنامه‌هاست (کاوروکا، ۲۰۱۵). مطالعه‌های بادیللا<sup>۳</sup> و همکاران، (۲۰۱۸)، گری<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۲۱) و اوچا و تیتز<sup>۵</sup> (۲۰۱۱) نیز به بررسی متغیرهای سازمانی و دولتی ارائه و ترویج فعالیت بدنی در سالمندان پرداخته‌اند. نهادهای شهری و زیباسازی هم در کشورهای مورد مطالعه استراتژی‌های طراحی و برنامه‌ریزی شهری با تأکید بر سبک زندگی فعال و ارتقای کمی و کیفی فضاها و امکانات شهری ورزش سالمندی را اتخاذ کرده‌اند. در دسترس بودن و مجاورت محیط‌های جذاب، ایمن و کم‌هزینه، استفاده خلاقانه از محیط‌های عمومی، زیباسازی شهرها، برنامه‌ریزی حمل و نقل و

6Cauwenberg  
7Portegijs  
8Cerin  
9Gansefort

1Ministry of Education and Culture of Finland  
2Britain Heart Foundation  
3Badilla  
4Gray  
5Oja & Titz

## References

- Ahmadi, M., Noudehi, M., Esmaili, M., & Sadrollahi, A. (2017). Comparing the Quality of Life Between Active and Non-Active Elderly Women With an Emphasis on Physical Activity. [Research]. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 12(3), 262-275. doi: 10.21859/sija.12.3.262. (Persian)
- Amireault, S., Baier, J. M., & Spencer, J. R. (2018). Physical activity preferences among older adults: A systematic review. *Journal of aging and physical activity*, 27(1), 128-139.
- Belza B. and the PRC-HAN Physical Activity Conference Planning Workgroup (2007). *Moving Ahead: Strategies and Tools to Plan, Conduct, and Maintain Effective Community-Based Physical Activity Programs for Older Adults*. Centers for Disease Control and Prevention: Atlanta, Georgia.
- Bornstein, D. B., Pate, R. R., & Pratt, M. (2009). A review of the national physical activity plans of six countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(s2), S245-S264.
- British Heart Foundation. (n.d). active for later life, Promoting physical activity with older people. Retrieved from: <https://www.laterlifetraining.co.uk/wpcontent/uploads/2017/08/BHFLLPDFSec1.pdf>
- Bruek, H. (2019, April 23). Finland and Uganda are the world's fittest countries-here's what they do to stay in shape. *Businessinsider*. <https://www.businessinsider.com/worlds-fittest-countries-reeal-how-to-stay-in-shape-2019-4>
- Center, I. N. S. (1395). <https://www.amar.org.ir/>.
- Cerin, E., Nathan, A., Van Cauwenberg, J., Barnett, D. W., & Barnett, A. (2017). The neighbourhood physical environment and active travel in older adults: a systematic review and meta-analysis. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 14(1), 1-23.
- Elsawy, B., & Higgins, K. E. (2010). Physical activity guidelines for older adults. *American family physician*, 81(1), 55-59. Retrieved from: <https://www.nsmgs.ca/Uploads/ContentDocuments/Func%20Dec%20-%20SF7%20Toolkit%20-%20Mobility.pdf>
- Farokhnezhad afshar, P. (2020). The theory of free radicals and aging: A review article. *Journal of Gerontology (joge)*, Vol4, NO3. 9-14 (Persian).
- Forberger, S., Bammann, K., Bauer, J., Boll, S., Bolte, G., Brand, T., ... & Zeeb, H. (2017). How to tackle key challenges in the promotion of physical activity among older adults (65+): the AEQUIPA network approach. *International journal of environmental research and public health*, 14(4), 379.
- Forte, G., Favieri, F., & Casagrande, M. (2019). Heart rate variability and cognitive function: a systematic review. *Frontiers in neuroscience*, 13, 710.
- Fujihira, H., Kubacki, K., Ronto, R., Pang, B., & Rundle-Thiele, S. (2015). Social marketing physical activity interventions among adults 60 years and older: a systematic review. *Social Marketing Quarterly*, 21(4), 214-229.
- Gansefort, D., Brand, T., Princk, C., & Zeeb, H. (2018). Community readiness for the promotion of physical activity in older adults-A cross-sectional comparison of rural and urban communities. *International journal of environmental research and public health*, 15(3), 453.
- Gray, S. M., McKay, H. A., Nettlefold, L., Race, D., Macdonald, H. M., Naylor, P. J., & Sims-Gould, J. (2021). Physical activity is good for older adults—but is programme implementation being overlooked? A systematic review of intervention studies that reported frameworks or measures of implementation. *British journal of sports medicine*, 55(2), 84-91. Retrieved from: [http://www.seniorscouncil.net/uploads/files/PAR\\_C\\_Best%20Practices%20Guide.pdf](http://www.seniorscouncil.net/uploads/files/PAR_C_Best%20Practices%20Guide.pdf)
- Jiménez-Zazo, F., Romero-Blanco, C., Castro-Lemus, N., Dorado-Suárez, A., & Aznar, S. (2020). Transtheoretical model for physical activity in older adults: Systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9262.
- Jones, K. (2021, Aapril 13). World Economic Forum: Which countries have the oldest populations in the world? Retrieved from: <https://www.weforum.org/agenda/2020/02/ageing-global-population/>
- Jourkesh, S., Nazari, R. (2019). Future Study of Iran's Elderly Sports Using Cross-Impact Matrix *Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences* 26(12), 1091-1105.(Persian).
- Kamada, M., Kitayuguchi, J., Abe, T., Taguri, M., Inoue, S., Ishikawa, Y., ... & Miyachi, M. (2015). Community-wide promotion of physical activity in middle-aged and older Japanese: a 3-year evaluation of a cluster randomized trial. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 12(1), 1-13.
- Keshkar, S., Mohammadi, Z., & Shahlaee Bagheri, J. (2020). The role of Targetting, segmentation and positioning in promoting physical activity in older adults. *Social Welfare*, 77.

- Mohammadi, Z., & Keshksr, S. (2019). *Challenges and Strategies for Promoting Elderly Sports Based on STP Model* (Master's thesis). Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
- Kuraoka, M., (2015). Sharing Knowledge and Experiences towards Sustainable Aging in North-east Asia: The 1<sup>st</sup> Meeting of North-East Asian Forum on population aging. Retrieved from: [https://www.unescap.org/sites/default/d8files/knowledgeproducts/Session2\\_Mr.KuraokaMasataka\\_Japan.pdf](https://www.unescap.org/sites/default/d8files/knowledgeproducts/Session2_Mr.KuraokaMasataka_Japan.pdf)
- McMahon, S. K., Lewis, B., Oakes, J. M., Wyman, J. F., Guan, W., & Rothman, A. J. (2017). Assessing the effects of interpersonal and intrapersonal behavior change strategies on physical activity in older adults: a factorial experiment. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(3), 376-390.
- McMurtry, A., & Sasser, J. (2020). 2 Interdisciplinary and transdisciplinary approaches to ageing and gerontology. *Researching Ageing*, 29.
- Ministry of Education and Culture, Finland. (2012). The National Policy Program for Older People's Physical Activity Health and well-being from physical activity. Retrieved from: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/78940/OKM17.pdf>
- National Physical Activity Plan Alliance [NPAPA]. (2016, April). U.S. NATIONAL PHYSICAL ACTIVITY PLAN. Retrieved from: [https://physicalactivityplan.org/docs/2016NPAP\\_Finalforwebsite.pdf](https://physicalactivityplan.org/docs/2016NPAP_Finalforwebsite.pdf)
- Notthoff, N., Reisch, P., & Gerstorff, D. (2017). Individual characteristics and physical activity in older adults: a systematic review. *Gerontology*, 63(5), 443-459.
- Oida, Y. (2015). National policies and action plans in the health and sports sectors to promote physical activity in Japan. *Aspetar Sports Med J*, 4, 254-7.
- Oja, P., & Titze, S. (2011). Physical activity recommendations for public health: development and policy context. *EPMA Journal*, 2(3), 253-259.
- Organization for Economic Co-operation and Development(OECD). (2018, May). Talk Together Disrupt Aging. Retrieved from: <https://oecd-gallery.org/search?access=searchText&q=aging>
- Physical Activity Resource Center [PARC]. (2013). Physical Activity Promotion for Older Adults.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020-2028.
- Portegijs, E., Keskinen, K. E., Tsai, L. T., Rantanen, T., & Rantakokko, M. (2017). Physical limitations, walkability, perceived environmental facilitators and physical activity of older adults in Finland. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 333.
- Public Health Agency in Canada. (2019). Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada. *Research, Policy and Practice*. Volume 39, Number 3.
- Payne, G., & Williams, M. (2005). Generalization in qualitative research. *Sociology*, 39(2), 295-314.
- Regional Geriatric program of Toronto. (2019). Senior Friendly Care, Mobility Toolkit. Retrieved from: <https://www.rgptoronto.ca/wpcontent/uploads/2018/04/RGP-Operational-Plan-2019-2020-June-28-2019.pdf>
- Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. S., Warburton, D. E., & Bauman, A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & Health*, 32(8), 942-975.
- Sarani, H. (2018). Factors Affecting the Participation of Iranian Elderly People in Sporting Activities from the Perspective of the Experts: A Qualitative Study. *nian Journal of Health Education and Health Promotion*, 06, 147-158. doi: 10.30699/acadpub.ijhehp.6.2.147. (Persian).
- Seifert, A., Schlomann, A., Rietz, C., & Schelling, H. R. (2017). The use of mobile devices for physical activity tracking in older adults' everyday life. *Digital health*, 3, 2055207617740088.
- Sparling, P. B., Howard, B. J., Dunstan, D. W., & Owen, N. (2015). Recommendations for physical activity in older adults. *Bmj*, 350.
- the Government of Newfoundland and Labrador & ParticipACTION and Recreation Newfoundland and Labrador. (2018). Physical Activity toolkit for Older Adults in Canada. Retrieved from: <http://seniorsnl.ca/app/uploads/2018/05/Older-Adult-Physical-Activity-Toolkit.pdf>
- U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018. [https://health.gov/sites/default/files/201909/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/201909/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf)

- Valdés-Badilla, P. A., Gutiérrez-García, C., Pérez-Gutiérrez, M., Vargas-Vitoria, R., & López-Fuenzalida, A. (2019). Effects of physical activity governmental programs on health status in independent older adults: a systematic review. *Journal of aging and physical activity*, 27(2), 265-275.
- Van Cauwenberg, J., Nathan, A., Barnett, A., Barnett, D. W., & Cerin, E. (2018). Relationships between neighbourhood physical environmental attributes and older adults' leisure-time physical activity: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 48(7), 1635-1660.
- Warburton, D. E., Charlesworth, S., Ivey, A., Nettlefold, L., & Bredin, S. S. (2010). A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7(1), 1-220.