



Original Article

Designing a Strategic Renewal Model for Healthy Aging Based on Organizing Public Sports for the Elderly in Urban Parks

Amir Moradi Niknam¹, PhD Candidate; Mohsen Davoodi², PhD; Rouzbeh Darvishi^{3*}, MSc; Moein Bani Asadi⁴, PhD

¹Department of Sport Management, Faculty of Sports Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

²Department of Sports Physiology, General Department of Paramedical Faculty, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran

³Department of Business Management, Faculty of Business and Accounting, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

⁴Department of Sports Management, Faculty of Physical Education, Islamic Azad University, Mashhad, Iran

Article Information

Article History:

Received: September 17, 2024

Accepted: November 14, 2024

*Corresponding Author:

Rouzbeh Darvishi, MSc;
Department of Business Management,
Faculty of Business and Accounting,
Allameh Tabataba'i University,
Tehran, Iran

Email: rouzbeh.darvishi2014@gmail.com

Abstract

Introduction: The global population is aging, with the proportion of elderly individuals increasing with each census. Therefore, investigating strategies to improve the health and well-being of this demographic is imperative. This study aimed to design a strategic renewal model for healthy aging by organizing public sports activities for the elderly in urban parks.

Methods: This qualitative study employed thematic analysis to model strategies for promoting public sports for the elderly with a healthy aging approach in urban parks. The objective was to collect, summarize, conceptualize, and categorize identified strategies. The research population consisted of experts, academics in sports management, sociology, psychology, educational sciences, social work, gerontology, and elderly sports with relevant educational or research experience, as well as all policymakers and executives involved in the elderly sports sector.

Results: Regarding the dimensions of healthy aging strategies, the analysis identified 74 concepts, 17 sub-themes, and 6 main themes. For the strategies themselves, 129 concepts, 100 initial codes, 35 sub-themes, and 12 main themes were identified. Ultimately, 35 general operational programs for healthy aging strategies emphasizing sports activities were formulated.

Conclusion: The outcome of the participatory action research was the development of an operational model, an improvement in the quality of healthy aging programs, and enhanced satisfaction among the healthy elderly, their families, and program staff.

Keywords: Organizational Innovation; Aging; Organization and Administration; Sports; Parks, Recreational

Please cite this article as:

Moradi Niknam A, Davoodi M, Darvishi R, Bani Asadi M. Designing a Strategic Renewal Model for Healthy Aging Based on Organizing Public Sports for the Elderly in Urban Parks. *Sadra Med. Sci. J.* 2025; 13(4): 873-890. doi: 10.30476/smsj.2025.104144.1564.



مقاله پژوهشی

طراحی مدل نوسازی استراتژیک سالمندی سالم مبتنی بر سازمان‌دهی ورزش همگانی سالمندی در پارک‌های شهری

امیر مرادی نیکنام^۱، محسن داوودی^۲، روزبه درویشی^{۳*}، معین بنی اسدی^۴

^۱گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران
^۲گروه فیزیولوژی ورزشی، گروه عمومی دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران
^۳گروه مدیریت بازرگانی، گرایش استراتژیک، دانشکده مدیریت و حسابداری، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران
^۴گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران

چکیده

اطلاعات مقاله

تاریخچه مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۶/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۸/۲۴

نویسنده مسئول:

روزبه درویشی،

گروه مدیریت بازرگانی، گرایش استراتژیک، دانشکده مدیریت

و حسابداری، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

پست الکترونیکی: rouzbeh.darvishi2014@

gmail.com

مقدمه: جمعیت جهان به سمت سالمندی می‌رود و نسبت سالمندان جهان در هر سرشماری نسبت به گذشته بیشتر می‌شود، لذا بررسی راهکارهای بهبود سلامت و تندرستی این قشر از اجتماع اجتناب‌ناپذیر است. هدف از تحقیق حاضر، طراحی و سازمان‌دهی ورزش همگانی سالمندی در پارک‌های شهری است.

مواد و روش‌ها: با توجه به هدف مطالعه حاضر که جمع‌آوری، جمع‌بندی، مفهوم‌سازی و دسته‌بندی مفهومی استراتژی‌های شناسایی شده ورزش همگانی سالمندان در پارک‌های شهری با رویکرد سالمندی سالم بود، به منظور مدل‌سازی از روش تحلیل تماتیک (مضمون) برای تحلیل داده‌های پژوهش استفاده شد. جامعه تحقیق این پژوهش از کلیه صاحب‌نظران و استادان رشته‌های دانشگاهی مدیریت ورزشی، جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، علوم تربیتی، مددکاری و رشته‌های مرتبط با سالمند شناسی و ورزش سالمندی تشکیل می‌شد که سابقه فعالیت آموزشی یا پژوهشی داشتند و تمامی سیاست‌گذارانی که در بخش‌های مختلف حوزه ورزش سالمندان فعالیت سیاست‌گذاری و اجرایی داشته‌اند یا دارند.

یافته‌ها: در بخش ابعاد استراتژی‌های سالمندی سالم از تعداد ۷۴ مفهوم، ۱۷ مضمون فرعی و ۶ مضمون اصلی، در بخش استراتژی‌های سالمندی سالم از تعداد ۱۲۹ مفهوم، در نهایت ۱۰۰ کد اولیه، ۳۵ مضمون فرعی و ۱۲ مضمون اصلی و در نهایت ۳۵ برنامه عملیاتی کلی برای استراتژی سالمندی سالم با تأکید بر فعالیت ورزشی شناسایی شد.

نتیجه‌گیری: برآیند نهایی تغییرات ناشی از تحقیق عملکردی مشارکتی، ارائه مدل عملیاتی، ارتقای کیفیت برنامه سالمندی سالم، رضایتمندی سالمندان سالم، خانواده‌ها و همین‌طور خود پرسنل بود.

کلمات کلیدی: نوآوری سازمانی، سالمندی، سازمان و مدیریت، ورزش، پارک‌های تفریحی

لطفاً این مقاله را به این صورت استناد کنید:

مرادی نیکنام، داوودی م، درویشی ر، بنی اسدی م. طراحی مدل نوسازی استراتژیک سالمندی سالم مبتنی بر سازمان‌دهی ورزش همگانی سالمندی در پارک‌های شهری. مجله علوم پزشکی صدرا، دوره ۱۳، شماره ۴، پاییز و زمستان ۱۴۰۴، ۸۷۳-۸۹۰.

پیری سریع جمعیت در اکثر کشورهای آسیایی یک چالش جهانی متمایز با پتانسیل تغییر تدریجی جهان را به همراه دارد. همراه با پدیده پیری سریع جمعیت، پیش‌بینی می‌شود که شرایط مزمنی مانند نارسایی قلبی، بیماری مزمن کلیوی، بیماری‌های مزمن تنفسی و دیابت شیرین که منجر به هزینه‌های سنگین بهداشتی و اقتصادی می‌شود، در سطح جهان افزایش یابد (۶). مدیریت بهینه این شرایط فراتر از درمان‌های خاص بیماری است و نیازمند رویکردی جامع است که شامل توانایی‌های عملکردی و کیفیت زندگی بیماران می‌شود و نیاز به پرداختن به مسائل شناخته‌شده‌ای مانند سارکوپنی^۱ و سلامت عضلانی مرتبط در مدیریت بیماری مزمن دارد (۷).

ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند در اختلالات و مشکلات سالمندی عاملی پیشگیرانه باشد. افراد سالمندی که مرتب درگیر فعالیت‌های ورزشی هستند، نسبت به هم‌سن‌وسالان خود چارچوب اسکلتی قوی‌تر، استقامت بیشتر و خشکی مفصل پایین‌تری دارند (۸). ورزش کردن مرتب و روزانه باعث تنظیم سوخت‌وساز بدن می‌شود و نقش بسزایی در سلامت انسان دارد و باعث تقویت قلب و ریه و عضلات بدن می‌شود، خطر حملات قلبی، فشار خون بالا و دیابت را کاهش می‌دهد، باعث سوزاندن چربی‌های بدن می‌شود و به فرد کمک می‌کند تا وزن خود را کنترل و در حد قابل قبول حفظ کند. همچنین تأثیرات زیاد دیگری که در تحقیقات مختلف به آن اشاره شده است (۹).

شواهد موجود در کشورهای توسعه‌یافته نشان می‌دهد که علت بسیاری از مرگ‌ومیرها، نتیجه سبک زندگی ناسالم و رفتارهای خاص نامطلوب است. الگوی غذایی ناسالم، ورزش نکردن، استرس زیاد و عدم روابط اجتماعی مناسب از این قبیل هستند. همچنین تحقیقات نشان داده‌اند که جسم انسان حالات روحی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۱۰).

شناخت عواملی که تسهیل‌کننده و بازدارنده انجام فعالیت ورزشی در سالمندان هستند، منجر به تدوین راهبردهای مناسب‌تر و مؤثرتر در این گروه می‌شوند. در همین راستا تحقیقات زیادی به بررسی و شناسایی مشکلات و عوامل بازدارنده انجام فعالیت‌های ورزشی و همچنین شناسایی عوامل ترویج فعالیت ورزشی در افراد سالمند پرداخته‌اند و از این پژوهش‌ها نتایج متفاوتی نیز به دست آمده است. صباغ‌زاده و همکاران (۱۴۰۰) در مطالعه خود دریافتند که آموزش شیوه زندگی سالم

اکنون پدیده سالمندی با تمام بعدهای روانی و اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی از جمله مسائلی است که برای خانواده‌ها و کشورها چالش ایجاد می‌کند (۱). جمعیت جهان به سمت سالمندی می‌رود و نسبت سالمندان جهان در هر سرشماری نسبت به گذشته بیشتر می‌شود، بر اساس پیش‌بینی‌های سازمان جهانی بهداشت میزان امید به زندگی رو به افزایش است و تا سال ۲۰۵۰ جمعیت سالمندان جهان از مرز دو میلیارد نفر عبور خواهد کرد (۲). پیری فرآیند پیچیده‌ای است که شامل اختلال در هموستاز، کاهش ذخیره فیزیولوژیکی، کاهش عملکرد اندام‌ها، کاهش توانایی‌های جسمی و شناختی، افزایش عوارض یا چند بیماری و افزایش آسیب‌پذیری اجتماعی است که همه این‌ها به هم مرتبط هستند و در مجموع منجر به پیامدهای نامطلوب سلامتی در طول زمان می‌شوند (۳). ایران نیز مانند دیگر کشورها در حال تغییر الگوی جمعیتی به سمت پیر شدن است، به‌نحوی که در سال ۱۳۹۵، ۲۷/۹ درصد جمعیت، بالای ۶۰ سال بوده و این آمار به طور قابل ملاحظه‌ای در حال بیشتر شدن است (مرکز آمار ایران، ۱۳۹۵).

سالمندی پروسه‌ای طبیعی در زندگانی بشر است که نتیجه فرسایش آهسته اندام‌های ضروری است و امروزه در همه جوامع به‌عنوان یک مسئله مهم مطرح می‌گردد. افراد مسن در جامعه ارزش دارند، اما کلیشه‌های مضر و بد رفتاری با افراد مسن وجود دارد. برای رسیدگی به این نیازها و چالش‌ها، ذینفعان می‌بایست طیفی از خدمات، برنامه‌ها و سیاست‌ها را در بخش‌های مختلف برای ایجاد یک محیط سالم و توانا پیشنهاد کنند (۴). سالمندی با پایین آمدن تدریجی فعالیت جسمی و بالا رفتن بیماری‌های مزمن همراه است؛ اما سبک زندگی سالم و بهبود تغذیه تا حدود زیادی می‌تواند از این مسائل جلوگیری کند یا آن را کاهش دهد (۵).

پیری سالم یک فرآیند یکپارچه «اجتماعی» است که شامل زیست‌شناسی، رفتار و محیط اجتماعی/ فیزیکی فرد می‌شود. با توسعه اخیر داروهای ضد پیری، بررسی دقیق نقش‌های مربوط به رویکردهای دارویی و غیر دارویی برای سلامت و پیری ضروری است. پیشرفت‌های اخیر در درک مکانیسم‌های سلولی و مولکولی پیری، اقدامات جدیدی ارائه می‌کند که می‌تواند به‌عنوان نتایج بالینی در مطالعه تأثیر مداخلات ضد پیری در انسان مورد استفاده قرار گیرد (۵). با توجه به این ویژگی‌ها،

1. Sarcopenia

سالمندی سالم دست یافت.

جامعه آماری

جامعه تحقیق، کلیه صاحب‌نظران و استادان رشته‌های دانشگاهی مدیریت ورزشی، جامعه‌شناسی، روانشناسی، علوم تربیتی، مددکاری و رشته‌های مرتبط با سالمند شناسی و ورزش سالمندی که سابقه فعالیت آموزشی یا پژوهشی داشتند و تمامی سیاست‌گذارانی که در بخش‌های مختلف حوزه ورزش سالمندان فعالیت سیاست‌گذاری و اجرایی داشته‌اند یا دارند را شامل می‌شد.

حجم نمونه و روش نمونه‌گیری

به علت این‌که پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های کیفی است، جامعه آماری برای آن همانند پژوهش‌های کمی وجود ندارد و روش نمونه‌گیری نیز نظری (تئوری) خواهد بود؛ بدین ترتیب که منابعی انتخاب می‌شوند که بیشترین اطلاعات و داده را برای پاسخ به سؤال اصلی پژوهش فراهم می‌کنند؛ از این رو در این پژوهش برای انتخاب مشارکت‌کنندگان از شیوه انتخاب قضاوتی یا هدفمند استفاده شد. معیار حجم نمونه با توجه به استانداردهای روش کیفی اشباع نظری بود؛ یعنی وضعیتی که در آن مفهوم یا مضمون جدیدی به داده‌های پیشین اضافه نشده است. با توجه به این معیار، در این مطالعه بعد از مصاحبه با ۱۸ نفر اشباع تماتیک حاصل شد و فرایند انجام مصاحبه با افراد بیشتر متوقف گردید و با توجه به اهداف پژوهش، ماهیت موضوع و ویژگی‌های مصاحبه‌شوندگان، از مصاحبه نیمه ساختارمند استفاده شد. افراد مورد مصاحبه شامل متخصصان و صاحب‌نظران مدیریت ورزشی مطلع در امور سالمندان، افراد محوری تدوین‌کننده سند ملی سالمندان کشور، اعضای انجمن ورزش پیشکسوتان فدراسیون ورزش‌های همگانی و مربیان متخصص و فعال ورزش سالمندان بودند.

معیارهای ورود و خروج

معیارهای ورود به مطالعه شامل داشتن مدرک تحصیلی دکتری تخصصی مدیریت ورزشی، و معیارهای خروج از مطالعه نیز شامل انصراف از ادامه شرکت در مطالعه یا تکمیل نکردن و تحویل ندادن پرسشنامه‌ها بود.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

• در پژوهش حاضر، ملاک عمل و اجرای مراحل تحلیل تماتیک^۳ طبق مدل سه مرحله‌ای ولکات^۴ بود.

3. Thematic analysis

4. Volckart

بر کیفیت زندگی سالمندان اثرگذار است (۱۱). تقریبی (۱۳۹۷) در پژوهشی که روی ۳۸۳ نفر از افراد سالمند اهواز انجام داد، به این نتیجه رسید که مؤلفه‌های محیطی و امکاناتی به‌عنوان مهم‌ترین تسهیل‌کننده‌ها و مؤلفه‌های فرهنگی و اجتماعی به‌عنوان مهم‌ترین بازدارنده‌های انجام فعالیت‌های ورزشی سالمندان محسوب می‌شوند (۱۲). نتایج پژوهش الهادی و همکاران (۱۴۰۲) نشان داد که بین تعیین‌کننده‌های اجتماعی و فرهنگی مانده‌گردهمایی‌های سالمندان در فضاهای سبز و احساس ناامیدی سالمندان رابطه معناداری وجود دارد و ۳۰ درصد از این احساس به‌واسطه متغیرهای تعیین‌کننده اجتماعی و فرهنگی تبیین و پیش‌بینی می‌شود (۱۳). وانگ^۲ و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی دیگر به عوامل محیطی مثل میزان امکانات و خدمات و همین‌طور در دسترس بودن و نزدیکی آن‌ها به محل زندگی افراد سالمند اشاره می‌کند که می‌توانند به آنان برای شرکت در فعالیت‌های جسمانی سالم و مفید کمک شایانی نمایند (۱۴).

با توجه به نرخ رشد جمعیت سالمندان و شرکت نکردن آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی، یقیناً می‌توان گفت که کشور با مسائل جدی مربوط به افراد سالمند و حل مشکلات آن‌ها روبرو خواهد شد. با توجه به مطالب مذکور، این پژوهش به دنبال پاسخ به این مسئله است که برای سلامت سالمندان از چه استراتژی‌های همگانی‌سازی ورزش سالمندان در پارک‌های شهری می‌توان بهره‌برداری کرد؟

مواد و روش‌ها

روش پژوهش

در پژوهش حاضر به‌منظور مدل‌سازی هرچه عمیق‌تر استراتژی‌های همگانی‌سازی ورزش سالمندان با رویکرد الگوی همگانی پارک‌های شهری ویژه سالمندی سالم، از رویکرد کیفی استفاده شد. با توجه به هدف مطالعه حاضر که جمع‌آوری، جمع‌بندی، مفهوم‌سازی و دسته‌بندی مفهومی استراتژی‌های شناسایی‌شده ورزش همگانی سالمندان در پارک‌های شهری با رویکرد سالمندی سالم بود، برای پاسخ دادن به سؤال اصلی پژوهش نیز از روش تحلیل مضمون (تماتیک) برای تحلیل داده‌های پژوهش استفاده شد. بر اساس این روش، مضامین اصلی از مصاحبه‌های صورت پذیرفته اقتباس شد تا بتوان بر حسب آن به تحلیل استراتژی‌های شناسایی‌شده ورزش همگانی سالمندان در پارک‌های شهری با رویکرد

2. Wang

جدول ۱. مشخصات شرکت‌کنندگان در مصاحبه برحسب جنسیت، سن، تحصیلات، سابقه

خبره	شغل	تحصیلات	جنسیت	سن	سابقه کار
P1	استاد دانشگاه	جامعه‌شناسی	مرد	۵۱	۱۶
P2	مربی ورزش سالمندان	لیسانس تربیت‌بدنی	مرد	۲۷	۴
P3	مربی ورزش سالمندان	کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی	مرد	۳۴	۱۰
P4	استاد دانشگاه	جامعه‌شناسی	مرد	۳۹	۱۵
P5	اعضای انجمن ورزش پیشکسوتان	لیسانس علوم تربیتی	مرد	۵۱	۱۰
P6	اعضای انجمن ورزش پیشکسوتان	کارشناسی روانشناسی	مرد	۶۴	۳
P7	استاد دانشگاه	دکترای مدیریت ورزشی	مرد	۶۳	۳۸
P8	استاد دانشگاه	دکترای مدیریت ورزشی	مرد	۶۲	۳۲
P9	استاد دانشگاه	دکترای مدیریت ورزشی	مرد	۳۵	۲
P10	سازمان امور اجتماعی شهرداری	کارشناسی روانشناسی	مرد	۳۸	۱۴
P11	سازمان بهزیستی	کارشناسی ارشد مددکاری	مرد	۳۸	۱۲
P12	سازمان بهزیستی	کارشناسی مددکاری	زن	۴۱	۲۱
P13	سازمان بهزیستی	کارشناسی ارشد علوم تربیتی	زن	۳۴	۹
P14	سازمان امور اجتماعی شهرداری	کارشناسی روانشناسی	مرد	۴۱	۸
P15	مربی ورزش سالمندان	کارشناسی تربیت‌بدنی	مرد	۳۲	۴
P16	استاد دانشگاه	دکتری روانشناسی	مرد	۴۳	۱۱
P17	استاد دانشگاه	دکتری علوم اجتماعی	زن	۵۶	۱۸
P18	اعضای انجمن ورزش سالمندان	کارشناسی تربیت‌بدنی	مرد	۵۸	۵

P: افراد خبره

و تفسیر شد و در قالب مضامین دسته‌بندی گردید، همچنین برنامه‌های عملیاتی این استراتژی‌ها ارائه گردید. • به‌منظور اعتبارسنجی از شیوه کدگذاری دوگانه استفاده شد و پژوهشگر با بررسی مداوم داده‌ها و بیان مفاهیم مصاحبه‌های مختلف و همچنین درخواست بررسی متن مصاحبه‌ها، سوگیری‌های احتمالی خود را پایش کرد و از اعتبار داده‌های مصاحبه‌ها و استخراج مفاهیم و مقوله‌ها اطمینان حاصل نمود. محقق با مصاحبه در هر مرحله و گردآوری داده‌ها و سپس تحلیل آن‌ها به مفاهیمی دست یافت و بعد مفاهیم را با مصاحبه‌شوندگان در میان نهاد و صحت برداشت‌های خود را از بیانات آن‌ها راستی‌آزمایی نمود و در نهایت نیز ظهور مقولات و سازه‌های نهایی را با مصاحبه‌شوندگان به مشارکت نهاد و از ایشان نظرسنجی کرد.

ملاحظات اخلاقی

در این پژوهش تمامی اصول اخلاق پژوهش رعایت

فرآیند تحلیل داده‌ها شامل سه مرحله عمومی است که این مراحل عبارت‌اند از: توصیف، تحلیل و تفسیر. در فرآیند توصیف، داده‌ها در یک نظم و پیوستار زمانی قرار می‌گیرند. نظم یاد شده می‌تواند بر اساس نظر پژوهشگر باشد، در فرآیند تحلیل، داده‌ها، سازمان‌دهی، تنظیم و مقوله‌بندی می‌شوند و در فرآیند تفسیر نیز تفسیرهای اصلی، صورت می‌گیرد.

• مؤلفه‌های شناسایی‌شده در قالب مضامین پژوهش و با مشورت خبرگان برای شناسایی استراتژی‌ها و پاسخ به پرسش‌های پژوهش ارائه گردید. مصاحبه‌ها بعد از اجازه گرفتن از مشارکت‌کنندگان رکورد می‌شد تا با مرور مکرر گفتگوها، تحلیل درست‌تری نسبت به نظرات آن‌ها انجام شود؛ سپس مصاحبه‌ها به‌صورت متن درآمدند و نظرات و راهکارهای افراد نمونه در این خصوص به طور جامع و کامل گردآوری و دسته‌بندی شد و در نهایت کدگذاری و تجزیه و تحلیل روی داده‌ها انجام گردید و طبق نتایج به‌دست‌آمده در زمینه مقوله‌ها، استراتژی‌ها شناسایی

فدراسیون ورزش‌های همگانی و مربیان متخصص و فعال ورزش سالمندان مورد مصاحبه قرار گرفتند (جدول ۱).

نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل مصاحبه‌ها طبق تحلیل محتوای کیفی با استفاده از تکنیک تحلیل مضمون

• استراتژی‌های سالمندی مبتنی بر سلامت چه ابعادی دارند؟

مراحل تبدیل گویه تا به مفاهیم، کدهای باز و مقوله‌های محوری و اصلی در (جدول ۲) آمده است. همان‌طور که ملاحظه می‌شود ۱۷ مضمون فرعی و ۶ مضمون اصلی برای ابعاد استراتژی‌های سالمندی مبتنی بر سلامت استخراج شده است.

ابعاد استراتژی‌های سالمندی سالم نیز شامل بعد آموزش، اجتماعی-فرهنگی، اقتصاد، مدیریتی، بهداشت و درمان، اماکن و تأسیسات است (شکل ۱).



شکل ۱. نقشه تماتیک ابعاد استراتژی‌های سالمندی سالم

گردید. مشارکت‌کنندگان سالمند با رضایت آگاهانه وارد مطالعه شدند و پیش از گردآوری داده‌ها، اهداف، مراحل و نحوه استفاده از اطلاعات برای آنان توضیح داده شد. محرمانگی و ناشناس ماندن اطلاعات شخصی تضمین شد و داده‌ها صرفاً برای اهداف علمی و پژوهشی مورد استفاده قرار گرفت. همچنین، در فرآیند گردآوری داده‌ها هیچ‌گونه اجبار یا فشار بر افراد اعمال نشد و امکان انصراف در هر مرحله برای آنان محفوظ بود. پژوهش حاضر با رعایت کرامت انسانی، احترام به حقوق سالمندان و توجه به رفاه جسمی و روانی آنان انجام شده است.

یافته‌ها

یافته‌های پژوهش در دو بخش نمودار می‌شود. در بخش اول توصیف جامعه تحقیق طبق مشخصات جمعیت شناختی و در بخش دوم نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل مصاحبه‌ها طبق تحلیل محتوای کیفی با استفاده از تکنیک تحلیل مضمون ارائه می‌گردد.

توصیف جامعه تحقیق طبق مشخصات جمعیت شناختی

۱۸ نفر متخصصان و صاحب‌نظران مدیریت ورزشی مطلع در امور سالمندان، افراد محوری تدوین‌کننده سند ملی سالمندان کشور، اعضای انجمن ورزش پیشکسوتان

جدول ۲. مراحل مقوله‌بندی داده‌های حاصل مصاحبه‌های ابعاد استراتژی‌های سالمندی سالم

مفاهیم	کدهای اولیه	مضمون‌های فرعی	مضمون‌های اصلی
ترجم در فضای عمومی به سالمندان	فضای جامعه نسبت به سالمندان		
جمله معروف پیری و معرکه‌گیری است باعث آزار ورزش سالمندان می‌شود. آگاهی جامعه در رابطه با سالمندان نگاه جامعه به ورزش سالمندان باید عوض شود	دیدگاه جامعه	تغییر نگرش جامعه	
انجام امور خیریه برای یا به واسطه سالمندان	امور خیریه		
برگزاری مسابقات فوتبال خیریه برای سالمندان	فعالیت‌ها اجتماعی	انجام فعالیت اجتماعی و فرهنگی	اجتماعی و فرهنگی
اجرای فعالیت‌های اجتماعی و بشردوستانه توسط سالمندان	خدمات فرهنگی		
ارائه خدمات فرهنگی و هنری به سالمندان	مراکز فرهنگی		
کاهش طبقات اجتماعی	برابری اجتماعی		
ایجاد برابری اجتماعی با رویکرد مؤلفه‌های اجتماعی سلامت ضرورت دارد	توسعه تعاملات اجتماعی		
گوشه‌گیری نباید باشد در سالمندان	گوشه‌گیری		
تعامل کمتر و کاهش سطح سلامت اجتماعی نگران‌کننده است	تعاملات اجتماعی		

مفاهیم	کدهای اولیه	مضمون های فرعی	مضمون های اصلی
اماکن ورزشی	ساخت اماکن ورزش	اماکن ورزش مخصوص و سالمندان	ساخت اماکن ورزشی مخصوص سالمندان در نظر در نظر گرفتن مکان های برای سالمندان
	جاده پیاده روی		ایجاد جاده پیاده روی مخصوص سالمندان
	استخر مخصوص		ساخت استخر برای سالمندان
	امکانات ورزشی	بهبود خدمات رفاهی	ارائه خدمات ورزشی به سالمندان محیط های ایمن و راحت باعث مشارکت هر چه بیشتر سالمندان می گردد نبود امکانات از دلایل ورزش نکردن آن ها بود
	حمل نقل		حمل نقل رایگان به اماکن ورزشی
	حضور در اماکن		حضور با تخفیف سالمندان در اماکن ورزشی
	مناسب سازی اماکن	توسعه فضاها و تجهیزات ورزشی	ایجاد مراکز تندرستی متناسب با توانمندی جسمانی سالمندان جایگاه مخصوص سالمندان در استادیوم ها مناسب سازی اماکن ورزشی برای سالمندان
	ساخت تجهیزات ورزشی		تهیه و نصب تجهیزات و وسایل ورزشی متناسب با سالمندان و نیازهای آنان ساخت تجهیزات ورزشی برای سالمندان
	حقوق سالمندان	افزایش حقوق سالمندان	کم بودن حقوق بازنشستگان تساوی حقوق بازنشستگان و فعالان حقوق کم بازنشستگان
	منابع درآمدی		عوامل اقتصادی تأثیر مهمی بر سالمندان می گذارد و شامل منبع درآمد
اقتصادی	مشکلات مالی	رفع مشکلات اقتصادی سالمندان	پارانه ویژه برای ورزش سالمندان مشکلات مالی سالمندان معیشت سالمندان
	هزینه های ورزشی		دغدغه های مالی سالمندان برای ورزش کردن مخارج زیاد ورزش سالمندان
	کاهش هزینه ها	کاهش هزینه های درمان	
	هزینه های درمانی	کاهش هزینه های نگهداری سالمندان	
	درمان رایگان	درمان رایگان برای سالمندان	
مدیریتی	حمایت سازمان ها	مدیریت امور سالمندان	حمایت دولت حمایت سازمان های خدمات اجتماعی طرح های حمایتی از ورزش سالمندان ارائه خدمات حمایتی به سالمندان
	طرح های حمایتی		
	آموزش مربیان	تربیت نیروی انسانی	آموزش مربیان مخصوص سالمندان تربیت مربیان برای تمرین دادن سالمندان
	کلاس های مربیگری		آموزش و توانمند ساختن نیروی انسانی لازم در جهت ورزش سالمندی کلاس های مربیگری مخصوص ورزش سالمندان
	چکاپ رایگان	ارائه خدمات درمانی	چکاپ کردن سالمندان به صورت رایگان
خدمات درمانی	ارائه خدمات درمانی به سالمندان		
خدمات توان بخشی	ارائه خدمات توان بخشی به سالمندان		
بهداشت و درمان	بیمارستان سالمندان	ساخت مراکز درمانی مخصوص	تأسیس بیمارستان ها و درمانگاه های مخصوص سالمندان
	مراکز درمانی		ایجاد مراکز درمانی برای سالمندان
	همسویی سیستم های بهداشتی		همسویی سیستم های بهداشتی با نیازهای سالمندان
	مراکز مشاوره		ایجاد مراکز مشاوره با هدف تبیین آثار جسمانی و روانی

مفاهیم	کدهای اولیه	مضمون‌های فرعی	مضمون‌های اصلی
آموزش شیوه زندگی سالم به سالمندان آموزش‌های دوران پیری که عامل ارتقای سلامت و امنیت سالمندان	آموزش سالمندان		
ایجاد حس امید به زندگی در سالمندان با برگزاری کلاس‌ها انگیزشی مرتفع نشدن نیازهای آموزشی سالمندان	کلاس‌ها انگیزشی	برگزاری کلاس‌های آموزشی و انگیزشی	
افزایش دانش و آگاهی در خصوص سالمندان و نیازهای آنان توجه و آگاهی سازی نقش و جایگاه سالمندان	آگاهی در خصوص سالمندان		
ارائه برنامه‌های آموزشی به خانواده‌ها	برنامه‌های آموزشی		
کمک به یادگیری و استفاده از فناوری‌های جدید	آموزش فناوری‌های روز		
نشاط در ورزش سالمندان ایجاد کنم	ایجاد شادابی در ورزش	مناسب‌سازی ورزش‌ها برای سالمندان	آموزش
مناسب‌سازی ورزش‌های حرفه‌ای برای سالمندان ورزش‌ها را گونه‌ای طراحی کنیم که مناسب سالمندان باشد	مناسب‌سازی ورزش‌ها		
داشتن سبک زندگی سالم رژیم غذایی سالم و مناسب	سبک زندگی	بهبود سبک زندگی سالمندان	
ورزش کردن تأثیر مثبتی در سلامت و رضایت از زندگی در سالمندان به همراه	احساس رضایت		
فعالیت فیزیکی مانند پیاده‌روی	فعالیت فیزیکی		
کاهش مشکلات جسمانی موجود سلامت جسمانی، روحیه بالا	سلامت جسمانی	بهبود شرایط جسمانی سالمندان	
گریز از آلزایمر گریز از قند گریز چربی	گریز از بیماری‌ها		

درب‌برگیرنده مضمون‌های فرعی افزایش حقوق سالمندان، رفع مشکلات اقتصادی سالمندان و هزینه‌های درمانی است)، بهبود مدیریت امور سالمندان (که دربرگیرنده مضمون‌های فرعی مدیریت امور سالمندان، تربیت نیروی انسانی و تدوین قوانین برای ورزش سالمندان)، ترویج ورزش سالمندان (که دربرگیرنده مضمون‌های فرعی تبلیغ ورزش سالمندان، برگزاری رویدادهای ورزشی و برگزاری رویدادهای تفریحی سالمندان)، تأسیس سازمان ورزش سالمندی (که دربرگیرنده مضمون‌های فرعی ایجاد سازمان سالمندان، توسعه ورزش سالمندان، خصوصی‌سازی و تدوین برنامه راهبردی زندگی فعال سالمندان است)، ایجاد واحد تحقیق و توسعه ورزش سالمندی (که دربرگیرنده مضمون‌های فرعی مطالعات پژوهشی، الگوبرداری و شناسایی ویژگی سالمند است)، بهبود کیفیت خدمات درمانی (که دربرگیرنده مضمون‌های فرعی ارائه خدمات درمانی و ساخت مراکز درمانی مخصوص است)، آموزش مهارت‌ها و تخصص‌های لازم (که دربرگیرنده مضمون‌های فرعی برگزاری کلاس‌های آموزشی و انگیزشی، آموزش سالمندان و مناسب‌سازی ورزش‌ها برای سالمندان است)،

● برنامه عملیاتی همگانی کردن ورزش در پارک‌های شهری در راستای دستیابی به ابعاد استراتژی‌های سالمندی سالم شناسایی شده کدام‌اند؟
جدول ۳ نشان‌دهنده مراحل تبدیل گویه به مفاهیم، کدهای باز و مقوله‌های محوری و اصلی است. همان‌طور که ملاحظه می‌شود از تعداد ۱۲۹ مفهوم، در نهایت ۱۰۰ کد اولیه، ۳۵ مضمون فرعی و ۱۲ مضمون اصلی استخراج شده است.
مضمون‌های اصلی استخراج شده شامل بهبود وضعیت اجتماعی و فرهنگی (که دربرگیرنده مضمون‌های فرعی فضای ترحم‌آمیز جامعه نسبت به سالمندان، دیدگاه جامعه و امور خیریه فعالیت‌ها اجتماعی است)، ویژگی‌های شخصیتی و روان‌شناختی (که دربرگیرنده مضمون‌های فرعی حمایت‌های روحی و روانی و در نظر گرفتن ویژگی شخصیتی است) توسعه اماکن و فضاهای ورزشی مختص سالمندان (که دربرگیرنده مضمون‌های فرعی ایجاد امنیت برای ورزش کردن، اماکن ورزش مخصوص و سالمندان، بهبود خدمات رفاهی و توسعه فضاها و تجهیزات ورزشی است)، بهبود وضعیت اقتصادی سالمندان (که

جدول ۳. مراحل مقوله‌بندی داده‌های حاصل مصاحبه‌ها در مورد برنامه‌های عملیاتی استراتژی‌های سالمندی سالم

مفاهیم	کدهای اولیه	مضمون فرعی	مضمون اصلی
ترحم در فضای عمومی به سالمندان	فضای ترحم‌آمیز جامعه نسبت به سالمندان	تغییر نگرش جامعه	بهبود وضعیت اجتماعی و فرهنگی
جمله معروف پیری و معرکه‌گیری است باعث آزار ورزش سالمندان می‌شود آگاهی جامعه در رابطه با سالمندان نگاه جامعه به ورزش سالمندان باید عوض شود	دیدگاه جامعه		
انجام امور خیریه برای یا به واسطه سالمندان برگزاری مسابقات فوتبال خیریه برای سالمندان اجرای فعالیت‌های اجتماعی و بشردوستانه توسط سالمندان ارائه خدمات فرهنگی و هنری به سالمندان	انجام امور خیریه فعالیت‌ها اجتماعی ارائه خدمات فرهنگی ایجاد مراکز فرهنگی	انجام فعالیت اجتماعی و فرهنگی	
کاهش طبقات اجتماعی ایجاد برابری اجتماعی با رویکرد مؤلفه‌های اجتماعی سلامت ضرورت دارد گوشه‌گیری نباید باشد در سالمندان تعامل کمتر و کاهش سطح سلامت اجتماعی نگران‌کننده است	برابری اجتماعی گوشه‌گیری تعاملات اجتماعی	توسعه تعاملات اجتماعی سالمندان	ویژگی‌های شخصیتی و روان‌شناختی
پیوندهای خویشاوندی حمایت خانواده از سالمندان گسترش حس نوع‌دوستی تعامل‌گرایی پیدا کردن دوست و اجتماعی بودن احساس تعلق به گروه و دوست‌یابی	حمایت خانواده نوع‌دوستی احساس تعلق	حمایت‌های روحی و روانی	
احساس نیاز به شادابی نیاز به احساس خودکارآمدی کاهش احساس تنهایی آرامش فکری و روانی	نیاز به شادابی نیاز به خود کارآمدی احساس تنهایی به دنبال آرامش روانی	در نظر گرفتن ویژگی‌های شخصیتی	
برای ورزش سالمندان امنیت ایجاد کنیم فضای امنی برای ورزش سالمندان ایجاد کنیم فضای ایجاد کسی مزاحم ورزش سالمندان نشود	ایجاد امنیت برای سالمندان فضای ورزش امن ایجاد کنم بدون مزاحم ورزش کنند سالمندان	ایجاد امنیت برای ورزش کردن	توسعه اماکن و فضاهای ورزشی مختص سالمندان
ساخت اماکن ورزشی مخصوص سالمندان در نظر در نظر گرفتن مکان‌های برای سالمندان ایجاد جاده پیاده‌روی مخصوص سالمندان ساخت استخر برای سالمندان	ساخت اماکن ورزش جاده پیاده‌روی استخر مخصوص	ساخت اماکن ورزشی برای سالمندان	
ارائه خدمات ورزشی به سالمندان محیط‌های ایمن و راحت باعث مشارکت هر چه بیشتر سالمندان می‌گردد نبود امکانات از دلایل ورزش نکردن آن‌ها بود حمل نقل رایگان به اماکن ورزشی حضور با تخفیف سالمندان در اماکن ورزشی	ایجاد امکانات ورزشی لازم حمل نقل رایگان برای سالمندان حضور رایگان در اماکن	بهبود خدمات رفاهی	
ایجاد مراکز تندرستی متناسب با توانمندی جسمانی سالمندان جایگاه مخصوص سالمندان در استادیوم‌ها مناسب‌سازی اماکن ورزشی برای سالمندان تهیه و نصب تجهیزات و وسایل ورزشی متناسب با سالمندان و نیازهای آنان ساخت تجهیزات ورزشی برای سالمندان ساخت تجهیزات ورزش بزرگسالان در فضاهای آزاد تولید تجهیزات ورزشی مختص سالمندان برای پارک و معابر	مناسب‌سازی اماکن ساخت تجهیزات ورزشی مجوز کردن پارک‌ها به تجهیزات ورزش تولید تجهیزات ورزشی مختص سالمندان	توسعه فضاها و تجهیزات ورزشی	

مفاهیم	کدهای اولیه	مضمون فرعی	مضمون اصلی
کم بودن حقوق بازنشستگان تساوی حقوق بازنشستگان و فعالان حقوق کم بازنشستگان	حقوق سالمندان	افزایش حقوق سالمندان	
عوامل اقتصادی تأثیر مهمی بر سالمندان می‌گذارد و شامل منبع درآمد	منابع درآمدی		
یارانه ویژه برای ورزش سالمندان مشکلات مالی سالمندان معیشت سالمندان	مشکلات مالی	رفع مشکلات اقتصادی سالمندان	بهبود وضعیت اقتصادی سالمندان
دغدغه‌های مالی سالمندان برای ورزش کردن مخارج زیاد ورزش سالمندان	هزینه‌های ورزشی		
کاهش هزینه‌های درمان	کاهش هزینه‌ها		
کاهش هزینه‌های نگهداری سالمندان	هزینه‌های نگهداری	هزینه‌های درمانی	
درمان رایگان برای سالمندان	درمان رایگان		
حمایت دولت حمایت سازمان‌های خدمات اجتماعی	حمایت سازمان‌ها	مدیریت امور سالمندان	
طرح‌های حمایتی از ورزش سالمندان ارائه خدمات حمایتی به سالمندان	طرح‌های حمایتی		
آموزش مربیان مخصوص سالمندان تربیت مربیان برای تمرین دادن سالمندان	آموزش مربیان	تربیت نیروی انسانی	بهبود مدیریت امور سالمندان در حوزه تندرستی
آموزش و توانمند ساختن نیروی انسانی لازم در جهت ورزش سالمندی کلاس‌های مربیگری مخصوص ورزش سالمندان	کلاس‌های مربیگری		
وضع قوانین برای فعال کردن سالمندان	وضع قانون	تدوین قوانین برای ورزش سالمندان	
قانونی بنویسیم تا سالمندان موظف به ورزش بشوند	قانون ورزش اجباری برای سالمندان		
استفاده رسانه‌ها برای ترویج ورزش سالمندان	استفاده از رسانه برای ترویج		
ساخت برنامه ورزشی برای سالمندان در صداوسیما	ساخت برنامه تلویزیونی		
سلبریتی و نخبگان ورزشی استفاده از سلبریتی‌ها برای ترویج ورزش سالمندان	سلبریتی و نخبگان ورزشی		
طرح تشویقی برای فعالیت ورزشی سالمندان	تشویق و ترویج ورزش	تبلیغ ورزش سالمندان	
ایجاد شرایطی در رسانه‌ها که سالمندان به ورزش کردن تشویق شوند	از رسانه برای تشویق کردن سالمندان استفاده کنیم		
تبلیغ زندگی فعال و ورزشی برای سالمندان	تبلیغ زندگی فعال و ورزشی		ترویج ورزش سالمندان
از رسانه برای تبلیغ ورزش سالمندان استفاده کنیم	استفاده از رسانه‌ها برای تبلیغ		
برگزاری مسابقات ورزشی برای سالمندان خوشحال می‌شوم که در مسابقات ورزشی شرکت کنم تا دیگران مهارت و سطح آمادگی من را ببینند	مسابقات ورزشی سالمندان	برگزاری رویدادهای ورزشی	
برگزاری جشنواره رقابتی تفریحی برای سالمندان	ایجاد رقابتی تفریحی		
برگزاری اردو و برنامه متنوع برای سالمندان	برگزاری اردو و برنامه متنوع	رگزاری رویدادهای تفریحی سالمندان	
برنامه‌های شاد و ورزشی برای سالمندان ایجاد کنیم	برنامه‌های شاد و ورزشی برگزار کنیم		
المپیاد ورزشی سالمندان برگزار شود	المپیاد ورزشی سالمندان		

مفاهیم	کدهای اولیه	مضمون فرعی	مضمون اصلی
سازمان متصدی سالمندان وجود داشته باشد	سازمان متصدی سالمندان	ایجاد سازمان سالمندان	تأسیس سازمان ورزش سالمندی
یک ارگان به خصوص پیگیر کارهای سالمندان باشد در همه زمینه‌ها	ارگان پیگیر امور سالمندان		
توسعه فعالیت ورزشی بانوان در کشور	فعالیت ورزشی بانوان	توسعه ورزش سالمندان	
توانمندسازی سالمندان در ورزش	توانمندسازی سالمندان		
توسعه ورزش سالمندی به معنای ورزش برای هم	توسعه ورزش سالمندان		
توسعه سبک زندگی فعال سالمندان	سبک زندگی فعال		
بهره‌گیری از بخش خصوصی و ظرفیت این بخش در جهت توسعه ورزش سالمندی	بهره‌گیری از بخش خصوصی	خصوصی‌سازی	
اجازه ورود بخش خصوصی را در حوزه سالمندان بدهیم	ورود بخش خصوصی		
برنامه‌ریزی جامع برای نگرش و عملکرد افراد درباره شیوه زندگی سالم تدوین برنامه‌هایی جهت تغییر نگرش سالمندان	ایجاد نگرش زندگی سالم	تدوین برنامه راهبردی زندگی فعال سالمندان	
تدوین برنامه‌هایی جهت گرایش به سبک زندگی فعال تدوین برنامه راهبردی با هدف تعیین وظایف بخش‌ها و ارگان‌های شهری	تدوین برنامه راهبردی		
فراخوان طرح‌های پژوهشی خلاقانه در جهت توسعه سبک زندگی سالم سالمندی	طرح‌های پژوهشی	مطالعات پژوهشی	ایجاد واحد تحقیق و توسعه ورزش سالمندی
برگزاری کارگاه‌ها با هدف آشنایی با سبک زندگی فعال (بهداشت، تغذیه)	کارگاه‌های آموزشی		
الگو برداری از کشورهای موفق در خصوص سبک زندگی سالم سالمندان	مطالعه کشورهای موفق	الگو برداری	
انجام مطالعات تطبیقی در خصوص سالمندان	مطالعات تطبیقی		
شناسایی کردن علائق ورزشی سالمندان بیشترین علاقه سالمندان به انجام مستحبات مذهبی و پارک رفتن بود ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی، نرمش و شنا مورد علاقه سالمندان است	علاقه‌های سالمندان	شناسایی ویژگی سالمند	
چکاپ کردن سالمندان به صورت رایگان	چکاپ رایگان	ارائه خدمات درمانی	بهبود کیفیت خدمات درمانی
ارائه خدمات درمانی به سالمندان	خدمات درمانی		
ارائه خدمات توان بخشی به سالمندان	خدمات توان بخشی		
تأسیس بیمارستان‌ها و درمانگاه‌های مخصوص سالمندان	احداث بیمارستان سالمندان		
ایجاد مراکز درمانی برای سالمندان	ایجاد مراکز درمانی	ساخت مراکز درمانی مخصوص سالمندان	
همسویی سیستم‌های بهداشتی با نیازهای سالمندان	همسویی سیستم‌های بهداشتی با سالمندان		
ایجاد مراکز مشاوره با هدف تبیین آثار جسمانی و روانی	ایجاد مراکز مشاوره		

مفاهیم	کدهای اولیه	مضمون فرعی	مضمون اصلی
آموزش‌های دوره‌ی پیری که عامل ارتقای سلامت و امنیت سالمندان آموزش شیوه زندگی سالم به سالمندان	آموزش سالمندان		
ایجاد حس امید به زندگی در سالمندان با برگزاری کلاس‌ها انگیزشی مرتفع نشدن نیازهای آموزشی سالمندان	کلاس‌ها انگیزشی	برگزاری کلاس‌های آموزشی و انگیزشی	
حس موفقیت و آسایش و رفاه را در سالمندان ایجاد کنیم	حس موفقیت ایجاد کنیم		
انگیزه درونی در سالمندان ایجاد کنیم	ایجاد انگیزه درونی در سالمندان		
افزایش دانش و آگاهی در خصوص سالمندان و نیازهای آنان توجه و آگاهی سازی نقش و جایگاه سالمندان	آگاهی در خصوص سالمندان		
ارائه برنامه‌های آموزشی به خانواده‌ها	برنامه‌های آموزشی		
کمک به یادگیری و استفاده از فناوری‌های جدید	آموزش فناوری‌های روز	آموزش سالمندان	
ارائه بسته آموزشی به سالمندان	بسته آموزشی		آموزش مهارت‌ها و تخصص‌های لازم
نشاط در ورزش سالمندان ایجاد کنیم	ایجاد شادابی در ورزش	مناسب‌سازی ورزش‌ها برای سالمندان	
مناسب‌سازی ورزش‌های حرفه‌ای برای سالمندان ورزش‌ها رو گونه‌ای طراحی کنیم که مناسب سالمندان باشد	مناسب‌سازی ورزش‌ها		
داشتن سبک زندگی سالم رژیم غذایی سالم و مناسب	فراهم کردن سبک زندگی سالم برای سالمندان	بهبود سبک زندگی سالمندان	
ورزش کردن تأثیر مثبتی در سلامت و رضایت از زندگی در سالمندان به همراه	احساس رضایت		
فعالیت فیزیکی مانند پیاده‌روی	فعالیت فیزیکی		
کاهش مشکلات جسمانی موجود سلامت جسمانی، روحیه بالا	سلامت جسمانی	بهبود شرایط جسمانی سالمندان	
گریز از آلزایمر گریز از قند گریز چربی	گریز از بیماری‌ها		
فراهم کردن زمینه مشارکت و عضویت این گروه در انجمن‌ها و تشکل‌های مردمی	انجمن‌ها و تشکل‌ها	توسعه انجمن‌های ورزشی سالمندان	
شرایطی به وجود آوریم که NGOها راحت‌تر در زمینه ورزش سالمندان فعالیت کنند	NGO (نهاد غیر دولتی)	سازمان‌دهی سالمندان فعال	
ایجاد کانون‌های ورزش سالمندی	ایجاد کانون ورزش سالمندان		
ایجاد کمیته‌های برای ورزش سالمندان ایجاد کانون‌های ورزش سالمندی تقویت کمیته ورزش سالمندی فدراسیون‌های ورزشی	تشکیل کمیته ورزش سالمندان	توسعه کمیته‌های ورزشی سالمندان	
آگاهی نسبت به فواید ورزش در سالمندان ایجاد کنیم	آگاهی نسبت به فواید ورزش		
الگوهای موفق را به سالمندان نشان دهیم	دیدن الگوی موفق	ایجاد آگاهی در سالمندان	آگاه‌سازی سالمندان
مقایسه کردن آن‌ها با افرادی که ورزش می‌کنند	مقایسه کردن آن‌ها با سالمند ورزشکار		

کد اولیه، ۳۵ مضمون فرعی و ۱۲ مضمون اصلی و در نهایت ۳۵ برنامه عملیاتی کلی برای استراتژی سالمندی سالم با تأکید بر فعالیت ورزشی شناسایی شد. ابعاد استراتژی‌های سالمندی سالم، مضامینی نظیر اجتماعی و فرهنگی، اماکن ورزشی، اقتصادی، مدیریتی، بهداشت و روان و آموزش شناسایی گردید. در همین راستا سانتاماریا^۵ و همکاران (۲۰۲۳) در یک مرور نظام‌مند عوامل مرتبط با سالمندی سالم را شامل «عوامل بیولوژیکی»، «روانی»، «رفتاری»، «تغذیه‌ای» و «اجتماعی اقتصادی» می‌دانند (۱۵). نتایج مطالعه هان^۶ و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد سن، دین، سوابق تحصیلی، وضعیت مسکونی، وضعیت اقتصادی و سرگرمی در سالمندی سالم تأثیرگذار بودند (۱۶). نیکبخت و همکاران (۱۳۹۵) در تحقیقی با عنوان «عوامل اجتماعی، اقتصادی مرتبط با سالمندی فعال» به بررسی و شناخت عوامل اجتماعی، اقتصادی مرتبط با سالمندی فعال در شهر تهران پرداختند و یافته‌های تحقیق نشان داد که ضریب همبستگی متغیرهای مستقل نظیر میزان حمایت اجتماعی ۰/۷۱۱، میزان خشونت ۰/۶۳۶، میزان تحصیلات ۰/۵۵۰، میزان درآمد ۰/۳۳۷، میزان برخورداری از تأمین اجتماعی ۰/۲۳۲ و وضعیت شغلی ۰/۱۰۳ بود. نتایج این پژوهش نشان داد بین عوامل اجتماعی، اقتصادی و سالمندی فعال رابطه وجود دارد (۱۷). همچنین قلی‌پور و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی با عنوان «اولویت‌های سیاست‌گذاری سالمندی فعال برای ایران» به این نتیجه رسیدند که مؤلفه‌های تغذیه، مسکن، برنامه‌ریزی اوقات فراغت، امنیت درآمدی، شهرسازی و مناسب‌سازی فضاها، سلامت روان، نگرش جامعه و سواد سلامت، آموزش مادام‌العمر و اشتغال در اولویت‌بندی سیاست‌گذاری سالمندی فعال، مؤثر است (۱۸). ایوبی (۱۴۰۲) نیز طی پژوهشی با عنوان «ارزیابی سیاست‌های اجتماعی- جمعیتی سالمندی فعال در ایران و چالش‌های فرارو» به این نتیجه رسید که حمایت خانواده از سالمندان رو به کاهش است و به موازات این تغییر ساختار و کارکرد خانواده، باید نقش سازمان‌های دولتی و غیردولتی، به طور روزافزون تقویت و نیاز به شبکه‌های حمایتی پررنگ‌تر شود (۱۹). تقدیسی و همکاران (۱۳۹۱) در تحقیقی با عنوان «عوامل تأثیرگذار بر سبک زندگی سالم از دیدگاه سالمندان: مطالعه کیفی» سه موضوع به‌عنوان عوامل کلیدی تأثیرگذار بر سبک زندگی سالم را شناسایی کردند. ابعاد سبک زندگی سالم، حمایت

سازمان‌دهی سالمندان فعال (که دربرگیرنده مضمون‌های فرعی توسعه انجمن‌های ورزشی سالمندان، توسعه کانون‌ها و کمیته‌های سالمندان است) آگاه‌سازی سالمندان (که دربرگیرنده مضمون فرعی آگاه‌سازی سالمندان است) بود. برنامه عملیاتی استراتژی ورزش همگانی در پارک‌های شهری جهت سالمندی سالم به تفکیک در (شکل ۲) و نقشه نهایی بدست آمده در (شکل ۳) ارائه شده است.

بحث

نتایج تحقیق نشان داد در بخش ابعاد استراتژی‌های سالمندی سالم از تعداد ۷۴ مفهوم، ۱۷ مضمون فرعی و ۶ مضمون اصلی، در بخش استراتژی‌های سالمندی سالم از تعداد ۱۲۹ مفهوم، در نهایت ۱۰۰



شکل ۲. خروجی نهایی برنامه عملیاتی استراتژی ورزش همگانی

5. Santamaria

6. Han

کردند که شامل عوامل فردی (انگیزه، آمادگی روانی، آمادگی جسمانی و تغییر سبک زندگی)، عوامل اجتماعی (اشباع فرهنگی، پرورش اجتماعی و تقویت روابط اجتماعی)، عوامل سازمانی (برنامه‌های ورزشی، آموزش اقشار و سیاست‌های عملیاتی) و عوامل محیطی (اماکن و تجهیزات، آب‌وهوا و امکانات شهرداری) می‌شد (۲۴). عوامل بدست آمده در این پژوهش با پژوهش حاضر در یک راستا قرار داشتند. خدایپرست و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی با عنوان «همبستگی مشارکت ورزشی و کیفیت زندگی سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار» به بررسی همبستگی مشارکت ورزشی با میزان سطح کیفیت زندگی سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار پرداختند که نتایج این پژوهش نشان داد که کیفیت زندگی بین سالمندان فعال و غیرفعال تفاوت معنی‌داری وجود داشت. در این تحقیق مقایسه سلامت جسمانی سالمندان فعال و غیر فعال تفاوت معنی‌داری را نشان داد (۲۵). ادیب روشن و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان «آینده سالمندان ایران: فعالیت‌های بدنی و ورزش» اقتصاد سالم، روابط سالم، جسم سالم و ظهور کسب‌وکارهای جدید و پویا به‌عنوان تصاویر اصلی حوزه سالمندی استخراج شد که تیم تحقیق انتخاب و خبرگان پژوهش آن را تأیید نمودند (۲۶). تقریبی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان «ارزیابی سطح مشارکت و عوامل بازدارنده سالمندان در فعالیت‌های ورزشی» به این نتیجه رسیدند که از بین عوامل مورد بررسی، عوامل اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی و ساختاری بر میزان بازدارندگی مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی تأثیرگذار بوده‌اند. به نظر می‌رسد افزایش سن به تنهایی مانع اصلی ورزش کردن و فعالیت بدنی و همچنین حضور سالمندان در اماکن ورزشی نیست، بلکه عواملی همچون عدم دسترسی آسان، عدم استقلال مالی و باورهای فردی تا حد زیادی مانع از حضور افراد در فعالیت‌های بدنی می‌شوند. به‌طور کلی، با بهبود عوامل ساختاری و همچنین مهیا کردن شرایط حضور با رعایت مؤلفه‌های فرهنگی و اجتماعی می‌توان امید داشت که شرایط فعالیت بدنی به‌صورت منظم در جامعه فراهم شود و این خود تضمین‌کننده سلامت عمومی جامعه و به‌خصوص این گروه سنی خواهد بود (۱۲). برهمند و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان «الزامات طراحی داخلی اماکن و تجهیزات ورزشی ویژه سالمندان» به این نتیجه رسیدند که عوامل اصلی الزامات شامل ۵ عامل اصلی و ۳۲ زیر معیار تعیین شد. ۵ عامل اصلی عبارت‌اند از:

ایمنی و امنیت محیطی، جذابیت و زیبایی‌شناسی، ساختار چیدمان داخلی و عوامل فیزیکی و کاربری بنا و طبق اولویت‌بندی نهایی به‌این‌ترتیب، ایمنی و امنیت محیطی، ساختار چیدمان داخلی، اصول پایه در طراحی، عوامل فیزیکی و کاربری بنا قرار گرفتند (۲۷) که همگی این تحقیقات با نتایج ما همسو بودند. همچنین ۳۵ برنامه عملیاتی کلی برای استراتژی سالمندی سالم با تأکید بر فعالیت ورزشی، طبق نتایج پژوهش شناسایی شد که عبارت‌اند از: تغییر نگرش جامعه، انجام فعالیت اجتماعی و فرهنگی، توسعه تعاملات اجتماعی سالمندان، حمایت‌های روحی و روانی، در نظر گرفتن ویژگی‌های شخصی، ایجاد امنیت برای ورزش کردن، ساخت اماکن ورزشی، بهبود خدمات رفاهی، توسعه فضاها و تجهیزات ورزشی، افزایش حقوق سالمندان، رفع مشکلات اقتصادی سالمندان، هزینه‌های درمانی، مدیریت امور سالمندان، تربیت نیروی انسانی، تدوین قوانین برای ورزش سالمندان، تبلیغ ورزش سالمندان، برگزاری رویدادهای ورزشی، برگزاری رویدادهای تفریحی سالمندان، ایجاد سازمان سالمندان، توسعه ورزش سالمندان، خصوصی‌سازی، تدوین برنامه راهبردی زندگی فعال سالمندان، الگوبرداری، شناسایی ویژگی‌های سالمند، ارائه خدمات درمانی، ساخت مراکز درمانی مخصوص، برگزاری کلاس‌های آموزشی و انگیزشی، آموزش سالمندان، مناسب‌سازی ورزش‌ها برای سالمندان، بهبود سبک زندگی سالمندان، بهبود شرایط جسمانی سالمندان، توسعه انجمن‌های ورزشی سالمندان، ایجاد آگاهی در سالمندان.

چوکالینگام^۷ و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی با عنوان «سالمندی سالم در افراد مسن: ترویج سالمندی سالم» عوامل مختلف مهمی از جمله جسمی، روانی و اجتماعی را که می‌تواند سالمندی سالم را ترویج کنند، شناسایی و مورد بحث قرار دادند که در نهایت تغییرات بالقوه در سیاست‌های عمومی با هدف افزایش تحرک سالمندان و همچنین تشویق افراد مسن برای پیشبرد دستور کار سالمندی سالم پیشنهاد شد (۲۸). همچنین زنده طلب و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان «ارتقای برنامه مراقبت ادغام یافته سالمندی سالم: تحقیق عملکردی» به این نتیجه دست یافتند که مفاهیم مهم حاصل از اجرای مدل شامل مراقبت پویا، مراقبت استاندارد از سالمند سالم، مسئولیت‌پذیری، پاسخگویی، استقلال، اختیار تصمیم‌گیری و روابط بین حرفه‌ای بود. مدل مراقبت پویای سالمندی سالم با ارائه راهکارهای عملیاتی شامل مراقبت پیگیر از سالمندان

7. Chokalingam

- طراحی و اجرای اردوهای آموزشی فرهنگی ورزشی برای سالمندان
- طراحی و اجرای برنامه‌های کمک به ورزش در منزل / بدون نیاز به خروج از منزل برای سالمندانی که محدودیت ندارند.

نتیجه‌گیری

در نهایت این پژوهش یک مدل عملیاتی ارائه داد که با ارتقای کیفیت برنامه‌های سالمندی سالم، می‌تواند رضایت‌مندی سالمندان، خانواده‌ها و پرسنل مرتبط را به طور قابل توجهی افزایش دهد و به کاهش چالش‌های جمعیتی ناشی از پیری سریع جمعیت در ایران کمک کند. با اجرای این استراتژی‌ها، پارک‌های شهری به فضاهایی ایمن، جذاب و کاربردی برای ورزش همگانی تبدیل می‌شوند و نقش کلیدی در ترویج سالمندی فعال و بهبود کیفیت زندگی سالمندان ایفا می‌کنند. این برنامه‌ها با تأکید بر ایجاد زیرساخت‌های مناسب، آموزش‌های هدفمند، و تقویت حمایت‌های اجتماعی و روانی، زمینه‌ساز مشارکت فعال سالمندان در فعالیت‌های ورزشی می‌شوند. علاوه بر این، ادغام این مدل در سیاست‌گذاری‌های ملی و محلی می‌تواند به توسعه محیط‌های شهری دوستدار سالمند منجر شود و از بار بیماری‌های مزمن و هزینه‌های مرتبط با آن بکاهد. پیشنهاد می‌شود سیاست‌گذاران و مدیران شهری با تخصیص منابع کافی و برنامه‌ریزی دقیق، این مدل را در سطح ملی پیاده‌سازی کنند. همچنین تحقیقات آتی باید بر ارزیابی اثربخشی این برنامه‌ها در جوامع واقعی و بررسی تأثیرات بلندمدت آن‌ها بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی سالمندان تمرکز کنند تا بتوان به سمت جامعه‌ای سالم‌تر، پویاتر و فراگیرتر حرکت کرد.

تشکر و قدردانی

از توجه مسئولان نشریه صدرا علوم پزشکی شیراز سپاسگزاری می‌شود.

تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

سالم مطابق با پرونده مراقبتی طراحی شده، مشارکت دادن خانواده‌ها در برنامه مراقبتی، ارائه برنامه‌های منظم آموزش سالمندی سالم به سالمندان و خانواده‌ها، تداوم و پیگیری مراقبت‌ها از طریق برنامه‌های بازدید منزل و با اصلاح نگرش، مهارت‌ها و توانمندسازی پرسنل، توانست باعث اصلاح و بهبود برنامه مراقبت ادغام‌یافته در راستای سالمندی سالم، در محیط مرکز بهداشت شود (۲۹). برنامه مراقبت پویا با ویژگی‌های جامع، مستمر، حمایتی، فعال و مشارکت محور بودن، توانست به استمرار و تداوم برنامه سالمندی سالم کمک نموده و به تصمیمات مراقبتی مبتنی بر شواهد و مستندات عینی منجر گردد. برآیند نهایی تغییرات ناشی از تحقیق عملکردی مشارکتی، ارائه مدل عملیاتی، ارتقای کیفیت برنامه سالمندی سالم، رضایت‌مندی سالمندان سالم، خانواده‌ها و همین‌طور خود پرسنل بود. نتایج این پژوهش‌ها با پژوهش حاضر در یک راستا قرار دارند.

محدودیت‌های پژوهش

- با توجه به اینکه روش پژوهش حاضر کیفی و ابزار پژوهش نیز مصاحبه بود، برخی افراد تمایلی به مصاحبه نداشتند و برخی دیگر نیز تمایل کمتری برای مصاحبه حضوری از خود نشان می‌دادند و به ناچار بعضی مصاحبه‌ها به طور مجازی و برخط انجام پذیرفت.
- از دیگر محدودیت‌های تحقیق که در بیشتر تحقیق‌های کیفی نیز مشاهده می‌شود، طولانی شدن زمان تحقیق و وقت گیر بودن داده‌ها بود. محقق هنگام جمع‌آوری داده‌های حاصل از مصاحبه با حجم انبوهی از داده مواجه شد که برای تحلیل به زمان بسیار طولانی‌تری نیاز داشت.

پیشنهادات پژوهش

- بر اساس نتایج پیشنهادهای زیر مطرح می‌گردد:
- تدوین برنامه راهبردی زندگی فعال سالمندان
- تأسیس سازمان ورزشی سالمندان
- حمایت از تشکیل، ساماندهی و توسعه انجمن‌های ورزشی سالمندان
- طراحی فضاهای شهری ویژه مبتنی بر نیازهای گروه‌های خاص سالمندان با توجه ویژه به فعالیت‌های ورزشی
- تشویق به انجام برنامه‌های ورزشی گروهی / فردی و در خانه از طریق ابزارهای سنتی و نوین رسانه‌ای

منابع

- Hu FB. Diet strategies for promoting healthy aging and longevity: an epidemiological perspective. *J Intern Med.* 2024;295(4):508-31.
- Ravyts SG, Dzierzewski JM. Sleep and healthy aging: a systematic review and path forward. *Clin Gerontol.* 2024;47(3):367-79.
- Chen LK. Connecting the dots: sarcopenia's roles on chronic condition management toward healthy aging. *J Chin Med Assoc.* 2024;87(1):3-4.
- Xu W, Holm T, Lee S, Uherbelau G, Madraisau S, Subediang H. Toward healthy aging in Palau. *Gerontologist.* 2024;64(2):gnad078.
- Langevin HM, Weber W, Chen W. Integrated multicomponent interventions to support healthy aging of the whole person. *Aging Cell.* 2024;23(1):e14001.
- Bojang KP, Manchana V. Nutrition and healthy aging: a review. *Curr Nutr Rep.* 2023;12(3):369-75.
- Erkkola RU, Vasankari T, Erkkola RA. Opinion paper: exercise for healthy aging. *Maturitas.* 2021;144:45-52.
- Biglary I, Fahim DH, Esmailzadeh GMR, Peymanizad H. Explaining the model of healthy lifestyle with emphasis on sports activities of the elderly in the country. [Unpublished manuscript]. 2022.
- Espigares-Tribo G, Ensenyat A. Assessing an educational booklet for promotion of healthy lifestyles in sedentary adults with cardiometabolic risk factors. *Patient Educ Couns.* 2021;104(1):201-6.
- Fleg JL. Aerobic exercise training and healthy aging. In: *Encyclopedia of gerontology and population aging.* Cham: Springer; 2022. p. 98-101.
- Sabbaghzadeh A, Vazirinejad R, Khalili P, Sabzavari S. The effect of healthy lifestyle education on the quality of life of the elderly in Rafsanjan: a quasi-experimental study. *J Rafsanjan Univ Med Sci.* 2021;20(5):539-53. Persian.
- Tagharobi Z, Mohammadkhan KS, Mohammadi E. The facilitators of using complementary therapies in clinical nursing: a qualitative content analysis. *Iran J Nurs Midwifery Res.* 2016;15(8):691-714. Persian.
- Alahdadi N, Kordzanganeh J, Mirzaei E, Hlychy F. Sociological analysis of determinants affecting the feeling of despair and hopelessness of the elderly. *Soc Stud Res.* 2023;14(2):343-70. Persian.
- Wang Y, Tian Y, Du W, Fan L. Does work after retirement affect health-related quality of life: evidence from a propensity score matching study in China. *Geriatr Gerontol Int.* 2024;24(7):722-9.
- Santamaria-Garcia H, Sainz-Ballesteros A, Hernandez H, Moguilner S, Maito M, Ochoa-Rosales C, et al. Factors associated with healthy aging in Latin American populations. *Nat Med.* 2023;29(9):2248-58.
- Kim HK, Oh HS, Park CH. The mediating effects of social networks and wisdom on the relationship between lifestyle habits and healthy aging in older adults with chronic diseases. *Behav Sci (Basel).* 2023;13(8):688.
- Sharghi A, Salehi Kousalari F. Relationship between cognitive factors and social indicators in designing the healing spaces for old-age people. *Iran J Ageing.* 2017;12(3):346-59. Persian.
- Gholipour Z, Farahani M, Riahi L, Hajinabi K. Priorities of active aging policy in Iran. *Dep Health.* 2020;11:52-61. Persian.
- Ayoubi-Mahani S, Eghbali-Babadi M, Farajzadegan Z, Keshvari M, Farokhzadian J. Active aging needs from the perspectives of older adults and geriatric experts: a qualitative study. *Front Public Health.* 2023;11:1121761.
- Taghdisi MH, Doshmangir P, Dehdari T, Doshmangir L. Influencing factors on healthy lifestyle from viewpoint of elderly people: qualitative study. *Iran J Ageing.* 2013;7(4):47-58. Persian.
- Khalagi K, Hoveidaei AH, AziziKia H, Karimi A, Sattarpour R, Fahimfar N, et al. Identifying determinants for falls among Iranian older adults: insights from the Bushehr Elderly Health Program. *BMC Geriatr.* 2024;24(1):588.
- Jalali S, Roozbahani N, Shamsi M. Determinants of physical activity behaviors among people aged 30 to 50 years: an application of the trans-theoretical model. *J Educ Community Health.* 2019;6(1):17-23. Persian.
- Marzban M, Jamshidi A, Khorrami Z, Hall

- M, Batty JA, Farhadi A, et al. Determinants of multimorbidity in older adults in Iran: a cross-sectional study using latent class analysis on the Bushehr Elderly Health (BEH) program. *BMC Geriatr.* 2024;24(1):247.
24. Mohammadi Z, Keshkar S, Shahlaee Bagheri J. The role of social targeting, customer segmentation, and physical activity positioning for the development of sports among the Iranian elderly. *Soc Welf Q.* 2020;20(77):329-55. Persian.
25. Bakhshalipour V, Khodaparast S, Kalashi M, Farokhi A. Correlation between sports participation motivation with mental health, happiness and quality of life in the staff of Baqerul Uloom Marine Science Training Center. *J Mar Med.* 2022;4(1):48-55.
26. Reid KJ, Baron KG, Lu B, Naylor E, Wolfe L, Zee PC. Aerobic exercise improves self-reported sleep and quality of life in older adults with insomnia. *Sleep Med.* 2010;11(9):934-40.
27. Bagherian Farahabadi M, Naghshbandi S. Interior design's requirements of sport equipment and facilities for aged people. *J Gerontol.* 2018;3(2):14-26. Persian.
28. Chockalingam A, Singh A, Kathirvel S. Healthy aging and quality of life of the elderly. In: *Principles and application of evidence-based public health practice.* Amsterdam: Elsevier; 2024. p. 187-211.
29. Arensberg MB, Gahche JJ, Pemau RC, Kerr KW, Dwyer JT. Quality-of-life instruments and nutrition screening tools: overlaps, opportunities, and implications for healthy aging in the United States. *Nutr Today.* 2024;59(3):86-99.