

Title: Developing a Model for Older Adults' Sports Management with a Focus on Intergenerational Physical Activity Within the Context of Iranian Culture

Authors: Mehdi Hemmatjou¹, Yaghoob Badri Azarin^{2,*}, Fatemeh Abdavi²

1. *University of Tabriz, Tabriz, Iran*
2. *Department of Sports Management, University of Tabriz, Tabriz, Iran*

***Corresponding Author:** Yaghoob Badri Azarin, Department of Sports Management, University of Tabriz, Tabriz, Iran. Email: Badriazarin@gmail.com

To appear in: **Salmand: Iranian Journal of Ageing**

Received date: 2026/04/27

Revised date: 2026/07/22

Accepted date: 2026/07/27

First Online Published: 2026/09/08

This is a “Just Accepted” manuscript, which has been examined by the peer-review process and has been accepted for publication. A “Just Accepted” manuscript is published online shortly after its acceptance, which is prior to technical editing and formatting and author proofing. Salmand: Iranian Journal of Ageing provides “Just Accepted” as an optional service which allows authors to make their results available to the research community as soon as possible after acceptance. After a manuscript has been technically edited and formatted, it will be removed from the “Just Accepted” Website and published as a published article. Please note that technical editing may introduce minor changes to the manuscript text and/or graphics which may affect the content, and all legal disclaimers that apply to the journal pertain.

Please cite this article as:

Hemmatjou M, Badri Azarin Y, Abdavi F. [Developing a Model for Older Adults' Sports Management with a Focus on Intergenerational Physical Activity Within the Context of Iranian Culture (Persian)]. Salmand: Iranian Journal of Ageing. Forthcoming 2026. Doi: <http://dx.doi.org/10.32598/sija.2026.4363.1>
Doi: <http://dx.doi.org/10.32598/sija.2026.4363.1>

نسخه پذیرفته شده پیش از انتشار

عنوان: ارائه مدل مدیریت ورزش سالمندی با تمرکز بر فعالیت بدنی بین نسلی در بستر فرهنگ ایرانی

نویسندگان: مهدی همتجو^۱، یعقوب بدری آذرین^{۲*}، فاطمه عبدوی^۲

۱. دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

۲. گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

***نویسنده مسئول:** یعقوب بدری آذرین، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران. ایمیل: Badriazarin@gmail.com

نشریه: سالمند: مجله سالمندی ایران

تاریخ دریافت: 1405/2/7

تاریخ ویرایش: 1405/4/31

تاریخ پذیرش: 1405/5/5

این نسخه «پذیرفته شده پیش از انتشار» مقاله است که پس از طی فرایند داوری، برای چاپ، قابل پذیرش تشخیص داده شده است. این نسخه در مدت کوتاهی پس از اعلام پذیرش به صورت آنلاین و قبل از فرایند ویراستاری منتشر می شود. نشریه سالمند گزینه «پذیرفته شده پیش از انتشار» را به عنوان خدمتی به نویسندگان ارائه می دهد تا نتایج آن ها در سریع ترین زمان ممکن پس از پذیرش برای جامعه علمی در دسترس باشد. پس از آنکه مقاله ای فرایند آماده سازی و انتشار نهایی را طی می کند، از نسخه «پذیرفته شده پیش از انتشار» خارج و در یک شماره مشخص در وبسایت نشریه منتشر می شود. شایان ذکر است صفحه آرایی و ویراستاری فنی باعث ایجاد تغییرات صوری در متن مقاله می شود که ممکن است بر محتوای آن تأثیر بگذارد و این امر از حیطة مسئولیت دفتر نشریه خارج است.

لطفا این گونه استناد شود:

Hemmatjou M, Badri Azarin Y, Abdavi F. [Developing a Model for Older Adults' Sports Management with a Focus on Intergenerational Physical Activity Within the Context of Iranian Culture (Persian)].

Salmand: Iranian Journal of Ageing. Forthcoming 2026. Doi:

<http://dx.doi.org/10.32598/sija.2026.4363.1>

Doi: <http://dx.doi.org/10.32598/sija.2026.4363.1>

نسخه پذیرفته شده پیش از انتشار

Abstract

Background and Objectives: Intergenerational physical activity holds significant potential for reducing social isolation and enhancing the quality of life among older adults. However, a comprehensive management model that explains these activities within the context of Iranian culture is lacking. This study aimed to develop a model for older adults' sports management with a focus on intergenerational physical activity within the Iranian cultural context.

Methods and Materials: This applied qualitative study employed a grounded theory approach. Using purposive and theoretical sampling, 30 professors, specialists, and managers in physical education, health, and sports sociology from diverse cultural-geographical regions across Iran participated in in-depth, open, and semi-structured interviews. Data were analyzed concurrently with collection using the Strauss and Corbin method and MAXQDA 2020 software. The criterion of theoretical saturation determined the cessation of interviews.

Results: Data analysis resulted in the extraction of 784 initial codes, 370 secondary codes, and 133 core codes, which were organized into 20 major categories and ultimately formed a paradigmatic model. The core category was identified as “Institutionalizing intergenerational physical activity among older adults”. The extracted model was explained through five main components: 1. Causal conditions (individual, family, structural, and cultural barriers); 2. Contextual conditions (physical-environmental setting, socio-cultural fabric); 3. Intervening conditions (economic factors, family dynamics, gender barriers, intergenerational gap, and the role of technology); 4. Action strategies (social institutionalization, utilizing cultural assets, and structural empowerment); and 5. Consequences (multidimensional improvement of quality of life: physical, psychological, and social-intergenerational aspects).

Conclusions: The developed model reveals that promoting intergenerational physical activity in Iran is a multi-level process requiring the synergy of cultural policies, structural empowerment, and family participation. This theoretical framework can serve as a scientific foundation for national policymaking and the design of effective interventions in the field of elderly sports.

Keywords: Sports Management; Physical Activity; Aging; Iranian Culture

Extended Abstract

Objectives

Regular physical activity in old age plays a key role in maintaining physical, mental, and social health, and intergenerational interactions can increase older adults' motivation to participate. However, in Iran, despite the growing elderly population and the existence of rich cultural capacities, a comprehensive management model that simultaneously addresses intergenerational dimensions and cultural context has not been developed. Most previous studies have focused on the physiological or psychological benefits of elderly exercise and have overlooked the interplay of culture, family, and intergenerational interactions. On the other hand, evidence indicates that the physical activity level of Iranian older adults is lower than recommended, and barriers such as lack of infrastructure, cultural attitudes, and weak specialized programs have limited their participation. Therefore, the present study aimed to develop a model for older adults' sports management with a focus on intergenerational physical activity within the Iranian cultural context, in order to identify causal, contextual, and intervening conditions, as well as practical strategies and their consequences.

Materials and Methods

This qualitative study was conducted using a grounded theory approach with the Strauss and Corbin method. Participants were selected through purposive and theoretical sampling from among professors, specialists, and managers in the fields of physical education, health, and sports sociology. The inclusion criterion was having at least 5 years of work, practical, or research experience related to the subject. Sampling continued until theoretical saturation was reached, and ultimately 30 individuals from various provinces and ethnic groups across Iran participated in in-depth semi-structured interviews. The interview duration ranged from 25 to 110 minutes. Data were analyzed concurrently with collection using MAXQDA 2020 software and the constant comparative method. Coding was performed in three stages: open, axial, and selective. To ensure research quality, Lincoln and Guba's criteria including credibility, transferability, dependability, confirmability, and authenticity were used. Credibility was ensured through continuous data review and member checking. Transferability was enhanced by providing rich descriptions of the sample characteristics and research process. Dependability was achieved by calculating inter-coder reliability (83%) and full documentation of research steps. Confirmability was ensured by controlling researcher biases, and authenticity was guaranteed by directly reflecting participants' perspectives [23, 21].

Findings

Data analysis yielded 784 initial codes, 370 secondary codes, and 133 core codes, which were organized into 20 major categories and ultimately formed a paradigmatic model. The core category was identified as "Institutionalizing intergenerational physical activity in old age." The final model consists of five main components:

- **Causal conditions** included two categories: "individual and family barriers to older adults' participation" (e.g., physical limitations, fear of injury, overprotective family support, and generational gap) and "structural and cultural barriers in the elderly sports system" (lack of infrastructure, poor planning, negative attitudes, and inhibiting beliefs).
- **Contextual conditions** included four categories: "physical-environmental context" (urban spaces, walking paths, climatic conditions), "socio-cultural context" (religious, ethnic, and identity values), "social acceptance and normalization of family-based physical activity," and "demographic characteristics and social structure of the living context" (urban-rural differences, migration).
- **Intervening conditions** were classified into nine categories including economic factors, family dynamics, gender barriers, intergenerational gaps, managerial efficiency, the role of technology and media, institutional capacity, social empowerment, and shared facilities facilitating physical interaction.
- **Action strategies** were explained in four main categories: "social institutionalization of intergenerational physical activity" (family walks, local events), "utilization of cultural and spiritual assets" (indigenous games, religious-cultural activities), "structural and executive empowerment" (developing age-friendly infrastructure, training specialized personnel), and "cultural guidance and changing social attitudes toward elderly exercise" (media culturalization, support from religious institutions).
- **Consequences** were identified as "multidimensional improvement of older adults' quality of life in the context of intergenerational interactions," encompassing three dimensions: physical (disease prevention, improved physical ability), psychological (reduced stress and depression, increased self-confidence), and social-intergenerational (strengthened family relationships, reduced isolation, transmission of experience between generations). The graphical model illustrates the causal and effect relationships among these components [17, 9].

Discussion

The proposed model demonstrates that intergenerational sports management for older adults in Iran is a multi-level process requiring the synergy of cultural policies, structural empowerment, and active family participation. Unlike purely physiological approaches, this model emphasizes that individual, family, and cultural barriers, in interaction with environmental contexts and managerial interventions, determine the path of older adults' participation. Institutionalizing intergenerational physical activity necessitates redefining the role of older adults in the family and society, modifying cultural attitudes, and establishing sustainable supportive infrastructures. This theoretical framework can serve as a basis for national policymaking, local program design, and the development of cultural-sports interventions aimed at achieving active aging in Iranian society [24].

Ethical Considerations

This study was conducted in accordance with ethical principles for qualitative research. Prior to the interviews, informed written consent was obtained from all participants. They were assured that their information would remain confidential, their names would be coded, and they could withdraw from cooperation at any stage of the research.

Financial Support

This research received no financial support from any governmental or private organizations.

Authors' Contributions

The first author (M.H.) was responsible for the research design, data collection and analysis, and drafting the manuscript. The second and corresponding author (Y.B.A.) supervised the entire research process and performed the final review and editing of the manuscript. The third author (F.A.) actively participated in data analysis and the structural and content revision of the manuscript.

Conflict of Interest

The authors declare that they have no conflict of interest related to this research.

Acknowledgments

The authors sincerely thank all the participants who made this research possible by sharing their valuable experiences and perspectives. They also appreciate the University of Tabriz for providing the necessary facilities to conduct this study.

چکیده

زمینه و هدف: فعالیت بدنی بین‌نسلی پتانسیل بالایی برای کاهش انزوای اجتماعی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان دارد، با این حال، مدل مدیریتی جامعی که این فعالیت‌ها را با در نظر گرفتن بستر فرهنگ ایرانی تبیین کند، وجود ندارد. هدف این تحقیق، ارائه مدل مدیریت ورزش سالمندی با تمرکز بر فعالیت بدنی بین‌نسلی در بستر فرهنگ ایرانی بود. **روش و داده‌ها:** این پژوهش کیفی با رویکرد نظریه داده‌بنیاد (گراندد تئوری) و با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند و نظری انجام شد. ۳۰ نفر از اساتید، متخصصان و مدیران حوزه تربیت بدنی، سلامت و جامعه‌شناسی ورزشی با تنوع فرهنگی-جغرافیایی از سراسر ایران در مصاحبه‌های عمیق، باز و نیمه‌ساختاریافته شرکت کردند. تحلیل داده‌ها هم‌زمان با جمع‌آوری، با روش استراوس و کوربین و با استفاده از نرم‌افزار MAXQDA 2020 صورت گرفت. معیار اشباع نظری، توقف مصاحبه‌ها را تعیین کرد.

یافته‌ها: تحلیل داده‌ها منجر به استخراج ۷۸۴ کد اولیه، ۳۷۰ کد ثانویه، و ۱۳۳ کد اصلی شد که در ۲۰ مقوله عمده و نهایتاً در قالب یک مدل پارادایمی سازماندهی گردید. طبقه هسته پژوهش با عنوان «نهادینه‌سازی فعالیت بدنی بین‌نسلی در سالمندی» شناسایی شد. مدل استخراجی در پنج دسته اصلی شامل: ۱. شرایط علی (موانع فردی، خانوادگی، ساختاری و فرهنگی)، ۲. شرایط زمینه‌ای (بستر کالبدی-محیطی، بافت فرهنگی-اجتماعی)، ۳. شرایط مداخله‌گر (عوامل اقتصادی، پویایی‌های خانوادگی، موانع جنسیتی، شکاف بین‌نسلی و نقش فناوری)، ۴. راهبردهای کنش (نهادینه‌سازی اجتماعی، بهره‌گیری از سرمایه‌های فرهنگی، و توانمندسازی ساختاری)، و ۵. پیامدها (ارتقای چندبعدی کیفیت زندگی: جسمانی، روانی و اجتماعی-بین‌نسلی) تبیین گردید.

نتیجه‌گیری: مدل تدوین‌شده نشان می‌دهد که توسعه فعالیت بدنی بین‌نسلی در ایران، فرآیندی چندسطحی و نیازمند هم‌افزایی سیاست‌های فرهنگی، توانمندسازی ساختاری و مشارکت خانواده‌هاست. این چارچوب نظری می‌تواند پایه‌ای علمی برای سیاست‌گذاری ملی و طراحی مداخلات مؤثر در حوزه ورزش سالمندی فراهم آورد.

کلمات کلیدی: مدیریت ورزش؛ فعالیت بدنی؛ سالمندی؛ فرهنگ ایرانی

ورزش و فعالیت بدنی، به عنوان یکی از مهم ترین عناصر حفظ و ارتقای سلامت در تمامی مراحل زندگی شناخته می شود. فعالیت بدنی منظم می تواند به بهبود عملکرد جسمانی، روانی و اجتماعی کمک کند و تأثیرات مثبتی بر سلامتی و کیفیت زندگی داشته باشد. ورزش و فعالیت بدنی نقش حیاتی در سلامت و رفاه افراد در تمام سنین ایفا می کند. تحقیقات نشان داده است که فعالیت بدنی منظم می تواند خطر ابتلا به بیماری های مزمن را کاهش دهد، عملکرد شناختی را بهبود بخشد و کیفیت زندگی را افزایش دهد [۱]. با این حال، علیرغم مزایای شناخته شده ورزش، بسیاری از افراد، به ویژه در جوامع مدرن، سبک زندگی کم تحرک را انتخاب می کنند که می تواند منجر به طیف گسترده ای از مشکلات سلامتی شود [۲]. در میان گروه های سنی مختلف، سالمندان به طور خاص از مزایای ورزش و فعالیت بدنی بهره مند می شوند. با افزایش جمعیت سالمندان در سراسر جهان، توجه به سلامت و رفاه این گروه سنی اهمیت فزاینده ای پیدا کرده است [۳]. فعالیت بدنی منظم در دوران سالمندی می تواند به حفظ استقلال عملکردی، کاهش خطر سقوط، بهبود سلامت روان و افزایش تعامل اجتماعی کمک کند [۴]. با این وجود، بسیاری از سالمندان به دلایل مختلف از جمله محدودیت های جسمی، ترس از آسیب، یا عدم دسترسی به امکانات مناسب، در فعالیت های ورزشی شرکت نمی کنند [۵].

در سنین سالمندی که بدن با تغییرات فیزیولوژیک و افزایش احتمال بروز بیماری های مزمن مواجه است، اهمیت فعالیت بدنی دوچندان می شود. ورزش منظم می تواند به حفظ تحرک، جلوگیری از افتادن و شکستگی استخوان ها، و بهبود سلامت قلبی-عروقی کمک کند. علاوه بر این، فعالیت های بدنی به کاهش استرس، افسردگی و اضطراب کمک کرده و از طریق بهبود تعاملات اجتماعی، حس خودکفایی و عزت نفس را در سالمندان تقویت می کند [۶]. در سالمندی، فعالیت بدنی منظم می تواند به جلوگیری از انزوا و افزایش کیفیت زندگی کمک کند. با توجه به این که سالمندان در بسیاری از جوامع با چالش های روانی و اجتماعی همچون انزوا، افسردگی و کاهش تعاملات اجتماعی روبه رو هستند، ورزش و فعالیت بدنی می تواند به عنوان راهکاری مؤثر برای افزایش تعاملات اجتماعی و بهبود کیفیت زندگی عمل کند. علاوه بر این، فعالیت های بین نسلی، یعنی برنامه هایی که تعاملات ورزشی بین نسل های مختلف را تقویت می کنند، به عنوان یکی از روش های مؤثر در ارتقای سلامت جسمانی و روانی سالمندان معرفی شده است [۷]. همچنین، فرهنگ نقش مهمی در الگوی ورزش و فعالیت بدنی سالمندان ایفا می کنند. در فرهنگ هایی که ورزش و فعالیت بدنی بخشی از سبک زندگی محسوب می شود، افراد حتی در دوران سالمندی نیز به طور طبیعی به فعالیت بدنی ادامه می دهند [۸].

برنامه های ورزشی بین نسلی می توانند به بهبود تعاملات اجتماعی و تقویت پیوندهای خانوادگی کمک کنند. این برنامه ها از طریق ایجاد فرصت هایی برای مشارکت سالمندان و نسل های جوان تر، به تقویت حس تعلق و کاهش انزوا اجتماعی در سالمندان منجر می شوند [۹]. افزون بر این، تعاملات بین نسلی می تواند انگیزه سالمندان برای مشارکت در فعالیت های بدنی را افزایش داده و آن ها را به سمت یک سبک زندگی فعال تر سوق دهد. مطالعات نشان می دهند که سالمندانی که در فعالیت های ورزشی بین نسلی شرکت می کنند، علاوه بر بهبود وضعیت جسمانی، احساس شادی و رضایت بیشتری نیز تجربه می کنند [۱۰]. پژوهش های مختلفی نشان می دهند که حضور دانشجویان یا دانش آموزان در برگزاری برنامه های ورزشی و فعالیت های بدنی بین نسلی می تواند فواید فراوانی

برای همه گروه‌های سنی داشته باشد. برای مثال مک کونل و نایلور^۱ (۲۰۱۶)، نشان دادند که مشارکت جوانان و سالمندان در برنامه‌های ورزشی با هم می‌تواند حس تعلق و شادی را افزایش دهد. این فعالیت‌ها به هر دو گروه اعتماد به نفس و انگیزه بیشتری برای استفاده از مهارت‌های یادگرفته‌شان می‌دهد و فضای تعامل بین‌نسلی مثبتی را به وجود می‌آورد [۱۱]. مطالعه ویوم و سافونبوم^۲ (۲۰۱۹)، نشان داد که دانش‌آموزان در برنامه‌های ورزشی مدرسه به مهارت‌های اجتماعی مثل خودکنترلی و حل مسئله دست می‌یابند. این نوع برنامه‌ها با افزایش تعاملات اجتماعی، به رشد شناختی و روانی کمک می‌کند و از نظر سلامتی و روانی برای دانش‌آموزان مفید است [۱۲]. در یک پروژه مدارس اسلونی، دانش‌آموزان و پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها به همراه هم در فعالیت‌های ورزشی شرکت کردند. استفاده از فناوری مثل پدومتر باعث تشویق دو نسل به همکاری و انجام تمرینات ورزشی به صورت گروهی شد. این تجربه‌ها نه تنها برای سالمندان بلکه برای دانش‌آموزان نیز انگیزه‌بخش بودند و باعث شد تعامل بین‌نسلی به خوبی شکل بگیرد [۱۳]. همچنین استفاده از برنامه‌های نوآورانه مانند برنامه‌های جستجوی پاسخ^۳ به افزایش انگیزه دانشجویان برای شرکت در فعالیت‌های بدنی و تقویت مهارت‌های شناختی و خلاقانه کمک کرده و باعث می‌شود این برنامه‌ها به صورت پایدارتر دنبال شوند [۱۴]. فرهنگ عامل مهمی در شکل دادن رفتارهای مرتبط با سلامت، از جمله مشارکت در فعالیت‌های ورزشی است. تحقیقات نشان داده‌اند که ارزش‌ها و هنجارهای فرهنگی می‌توانند نگرش افراد نسبت به ورزش و تمایل آنها به شرکت در فعالیت‌های بدنی را تحت تأثیر قرار دهند [۱۵]. به عنوان مثال، در برخی فرهنگ‌ها، فعالیت‌های جسمانی برای سالمندان نامناسب تلقی می‌شود، در حالی که در فرهنگ‌های دیگر، ورزش به عنوان بخشی ضروری از سالمندی سالم در نظر گرفته می‌شود [۱۶].

با وجود مزایای بسیار برنامه‌های بین‌نسلی، همچنان چالش‌هایی در پیاده‌سازی این برنامه‌ها وجود دارد. یکی از این چالش‌ها، کمبود منابع و زیرساخت‌های مناسب برای اجرای برنامه‌های ورزشی بین‌نسلی است. همچنین، نگرش‌های منفی نسبت به ورزش در سنین بالا یا عدم وجود الگوهای مثبت ورزشی در بین سالمندان، می‌تواند مانع مشارکت آنها در این برنامه‌ها شود. تحقیقات بیشتری برای شناسایی راهکارهای مؤثر برای تغییر این نگرش‌ها و ایجاد محیط‌های ورزشی حمایتی برای سالمندان نیاز است. با وجود تحقیقات گسترده‌ای که بر روی اهمیت ورزش و فعالیت بدنی در سالمندان انجام شده است، همچنان شکاف‌هایی در تحقیقات وجود دارد. اکثر مطالعات موجود بدون در نظر گرفتن زمینه‌های گسترده‌تر فرهنگی، بر جنبه‌های خاصی از ورزش سالمندی مانند مزایای فیزیولوژیکی یا روانشناختی تمرکز کرده‌اند، اما به تأثیرات بین‌نسلی فعالیت بدنی و نحوه تأثیرگذاری تعاملات اجتماعی بین نسل‌ها بر سلامت سالمندان کمتر پرداخته شده است [۱۷]. علاوه بر این، رویکردهای بین‌نسلی در فعالیت بدنی، که می‌تواند مزایای اجتماعی و روانی قابل توجهی داشته باشد، به طور کافی مورد بررسی قرار نگرفته است [۱۸].

ایران نیز همانند بسیاری از کشورهای جهان با روند فزاینده سالمندی جمعیت مواجه است. بر اساس پیش‌بینی‌های جمعیت‌شناختی، سهم سالمندان در ساختار جمعیتی کشور در دهه‌های آینده به‌طور قابل توجهی افزایش خواهد یافت [۱۹]. در چنین شرایطی، حفظ سلامت و ارتقای کیفیت زندگی سالمندان به یکی از اولویت‌های نظام سلامت و سیاست‌گذاری اجتماعی تبدیل شده است. با این حال، شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که سطح فعالیت بدنی بسیاری از سالمندان ایرانی کمتر از میزان توصیه‌شده بوده و عواملی نظیر محدودیت‌های جسمانی، کمبود فضاها

¹ McConnell & Naylor

² Wiium & Säfvenbom

³ Quest Programs

و امکانات مناسب، موانع اقتصادی، نگرش‌های فرهنگی و ضعف برنامه‌های اختصاصی سالمندان، مشارکت آنان در فعالیت‌های ورزشی را با چالش مواجه کرده است. از سوی دیگر، تغییرات ساختار خانواده، کاهش تعاملات بین‌نسلی و گسترش سبک زندگی کم‌تحرک، ضرورت طراحی راهکارهای نوین برای توسعه فعالیت بدنی سالمندان را دوچندان کرده است [۱۹-۲۰]. بر این اساس، توجه به الگوهای مبتنی بر فعالیت بدنی بین‌نسلی و متناسب با بستر فرهنگی ایران می‌تواند نقش مؤثری در ارتقای مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی و تحقق سالمندی فعال ایفا کند.

مسئله اصلی و شکاف پژوهشی قابل توجه در حوزه ورزش سالمندی، فقدان یک مدل جامع مدیریتی است که به طور همزمان به عنصر کلیدی - فعالیت‌های بین‌نسلی، تأثیرات فرهنگی - توجه کند. علی‌رغم وجود تحقیقات گسترده در زمینه مزایای فیزیولوژیکی و روانشناختی ورزش برای سالمندان، اکثر مطالعات موجود رویکردی تک‌بعدی داشته و از تأثیر متقابل این دو عنصر غافل مانده‌اند. این در حالی است که مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی به شدت تحت تأثیر هنجارهای فرهنگی و کیفیت تعاملات بین‌نسلی قرار دارد. به عنوان مثال، در برخی فرهنگ‌ها ورزش سالمندی نامناسب تلقی می‌شود، در حالی که شرایط نامساعد می‌تواند مانع فعالیت‌های بیرونی شود. از سوی دیگر، پتانسیل برنامه‌های ورزشی بین‌نسلی در افزایش مشارکت سالمندان و بهبود سلامت جسمی و روانی آنها، علی‌رغم شواهد امیدوارکننده، به طور کامل مورد بررسی قرار نگرفته است. فقدان یک چارچوب مدیریتی یکپارچه که بتواند این عوامل را با هم در نظر بگیرد، منجر به ناکارآمدی برنامه‌های موجود و عدم مشارکت کافی سالمندان در فعالیت‌های بدنی شده است. بنابراین، تدوین مدلی که بتواند راهکارهای عملی برای غلبه بر موانع فرهنگی ارائه دهد و همزمان از پتانسیل تعاملات بین‌نسلی برای ترویج ورزش سالمندی بهره ببرد، می‌تواند گامی مهم در جهت پر کردن این شکاف پژوهشی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان باشد. دلیل اصلی انتخاب این موضوع، ضرورت ارائه یک رویکرد جامع و کاربردی برای مدیریت ورزش سالمندی است که بتواند پیچیدگی‌های موجود در تعامل بین فرهنگ و روابط بین‌نسلی را در نظر گرفته و راهکارهایی مؤثر برای افزایش مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی ارائه دهد.

بنابراین با توجه به روند رو به رشد سالمندی جمعیت، اهمیت فعالیت بدنی در ارتقای سلامت سالمندان و نقش تعاملات بین‌نسلی در افزایش مشارکت آنان در فعالیت‌های ورزشی، طراحی الگویی متناسب با ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی جامعه ایران ضروری به نظر می‌رسد. از این رو، پژوهش حاضر با هدف ارائه مدل نهاده‌سازی فعالیت بدنی بین‌نسلی در سالمندی در بستر فرهنگ ایرانی و تبیین شرایط علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، راهبردها و پیامدهای مرتبط با آن بر اساس رویکرد نظریه داده‌بنیاد انجام شد.

روش تحقیق

روش تحقیق از نظر هدف، از نوع پژوهش‌های کاربردی و به لحاظ روش انجام آن کیفی است. همچنین پژوهش حاضر اکتشافی است. این پژوهش از رویکرد نظریه داده‌بنیاد برای شناسایی مقولات و روابط میان آن‌ها استفاده می‌کند. نظریه داده‌بنیاد به عنوان روشی کیفی، امکان اکتشاف مقولات و روابط بین آن‌ها را از طریق داده‌های واقعی فراهم می‌آورد [۲۱]. با توجه به ماهیت اجرایی کار و اصول پژوهش نظریه داده‌بنیاد، انتخاب مشارکت‌کنندگان با نمونه‌گیری هدفمند ملاک‌مدار و نظری از میان اساتید، صاحب‌نظران، خبرگان، کارشناسان و

مدیران فعال در حوزه‌های تربیت بدنی، سلامت، جامعه‌شناسی ورزشی و ورزش سالمندی صورت گرفت. معیارهای گزینش مصاحبه‌شوندگان بر اساس تجربه کاری، فعالیتی یا پژوهشی حداقل ۵ ساله در رابطه با موضوع تحقیق بود. همچنین با تکیه بر داده‌های استخراج‌شده از اسناد، نمونه‌گیری نظری به‌منظور انتخاب افرادی که به گسترش بیشتر مفاهیم در حال توسعه و نظریه در حال شکل‌گیری کمک می‌کنند، ادامه یافت. حجم نمونه با معیار اشباع نظری تعیین شد. اشباع نظری زمانی حاصل شد که داده‌های جدید اطلاعات نو یا متفاوتی به مقولات موجود اضافه نکردند، روابط بین مقولات مستحکم و ویژگی‌ها و ابعاد مقولات به‌طور کامل پر شدند [۲۱]. فرآیند تحلیل هم‌زمان داده‌ها و مقایسه مستمر مصاحبه‌ها نشان داد که تا مصاحبه بیست‌ودوم (P22)، تمامی مقوله‌های اصلی پژوهش استخراج، تکرار و تثبیت شدند و پس از این مصاحبه، داده‌های جدید منجر به تولید مفهوم، مقوله یا رابطه مفهومی تازه‌ای نگردید. با وجود دستیابی به اشباع نظری در مصاحبه P22، مصاحبه‌ها تا ۳۰ نفر ادامه یافتند تا با پوشش تنوع فرهنگی-جغرافیایی کشور، اعتبار، غنای تحلیلی و قابلیت انتقال مدل نهایی افزایش یابد. مصاحبه‌های پس از اشباع (P23 تا P30) صرفاً در نقش تأییدکننده و مقایسه‌ای عمل کرده و ساختار مفهومی مدل را در بافت‌های فرهنگی متفاوت تثبیت نمودند. این مصاحبه‌ها به‌صورت عمیق، باز و نیمه‌ساختاریافته و به مدت ۲۵ تا ۱۱۰ دقیقه با هر یک از مصاحبه‌شوندگان به طول انجامید. در طول فرآیند جمع‌آوری داده‌ها، یادداشت‌های نظری و میدانی به‌صورت مداوم ثبت شدند. یادداشت‌های میدانی شامل مشاهدات از تعاملات مصاحبه‌شوندگان و برداشت‌های اولیه از پاسخ‌ها بودند که به شناسایی الگوهای اولیه کمک کردند. یادداشت‌های نظری نیز برای ثبت تأملات پژوهشگر درباره مفاهیم در حال ظهور و روابط بین آن‌ها استفاده شدند. این یادداشت‌ها به‌عنوان مبنای نمونه‌گیری نظری و توسعه مقولات در مراحل بعدی تحلیل به کار رفتند [۲۱].

در این پژوهش، تمامی شرکت‌کنندگان قبل از مصاحبه، رضایت آگاهانه کتبی ارائه دادند. به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعاتشان محرمانه باقی می‌ماند و در هر مرحله می‌توانند از ادامه همکاری انصراف دهند. برای حفظ محرمانگی، نام مشارکت‌کنندگان با کد جایگزین شد. برخی از سؤالات اصلی مصاحبه عبارت بودند از:

۱. به نظر شما چه عواملی باعث تشویق یا کاهش مشارکت سالمندان در فعالیتهای بدنی در ایران می‌شوند؟ چه موانع جسمانی، اجتماعی یا فرهنگی می‌توانند مشارکت آن‌ها، به‌ویژه در فعالیتهای مشترک با نسل‌های دیگر (مانند فرزندان یا نوه‌ها)، را محدود کنند؟

۲. فرهنگ ایرانی و ارزش‌های خانوادگی چگونه بر نگرش سالمندان نسبت به فعالیت بدنی تأثیر می‌گذارند؟ به نظر شما چه باورها یا سنت‌های فرهنگی خاصی ممکن است مانع یا مشوق ورزش کردن سالمندان باشند؟

۳. آیا فعالیتهای بدنی مشترک بین سالمندان و نسل‌های جوان‌تر در جامعه ایران رایج است؟ در صورت مثبت بودن پاسخ، چه نمونه‌هایی از این فعالیت‌ها مشاهده کرده‌اید و چه عواملی آن‌ها را موفق یا ناموفق کرده است؟

۴. به نظر شما فناوری‌های نوین مانند اپلیکیشن‌های ورزشی، ویدئوهای آموزشی آنلاین و شبکه‌های اجتماعی چگونه می‌توانند به افزایش فعالیت بدنی سالمندان، به‌ویژه در تعامل با نسل‌های دیگر، کمک کنند؟

۵. نهادهایی مانند شهرداری‌ها، وزارت ورزش و جوانان و سایر سازمان‌های مرتبط چه اقداماتی می‌توانند برای افزایش مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی انجام دهند؟

۶. چه راهبردها و برنامه‌هایی می‌توانند فعالیت بدنی مشترک بین سالمندان و سایر اعضای خانواده را تقویت کنند و زمینه نهادینه‌شدن فعالیت بدنی بین‌نسلی را فراهم سازند؟

۷. به نظر شما فعالیت بدنی منظم چه تأثیری بر سلامت جسمانی، روانی و روابط اجتماعی سالمندان دارد و انجام این فعالیت‌ها به‌صورت مشترک با اعضای خانواده چه پیامدهایی برای روابط بین‌نسلی خواهد داشت؟

فرآیند اصلی در تکنیک نظریه داده‌بنیاد به‌عنوان روش تحلیلی داده‌ها شامل کدگذاری و طبقه‌بندی داده‌های خام و استخراج مفاهیم و مقولات اصلی و روابط بین آن‌ها در چارچوب یک نظریه محقق‌ساخته است. این فرآیند مبنای اصلی تمایز این شیوه از سایر روش‌های تجزیه و تحلیل داده‌ها در پژوهش‌های کیفی است. به این منظور، در نظریه داده‌بنیاد از سه شیوه کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی استفاده شد [۲۲]. فرآیند مقایسه مداوم به‌عنوان هسته اصلی نظریه داده‌بنیاد، برای استخراج کدها و مقولات به کار رفت. در مرحله کدگذاری باز، متن مصاحبه‌ها به‌صورت پاراگراف به پاراگراف تحلیل شد و کدها و مفاهیم اولیه از طریق عبارات مستقیم مصاحبه‌شوندگان، مقایسه پاسخ‌ها، یادداشت‌های میدانی و داده‌های اسنادی شکل گرفتند. در کدگذاری محوری، مقولات از طریق مقایسه کدها و مفاهیم مشابه و شناسایی روابط بین آن‌ها در قالب شرایط علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، پدیده محوری، راهبردها و پیامدها استخراج شدند. این فرآیند مقایسه‌ای تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. در نهایت، در مرحله کدگذاری انتخابی، مقوله هسته شناسایی و مدل پارادایمی نهایی ترسیم گردید.

برای تضمین کیفیت پژوهش از معیارهای اعتبار^۱، انتقال‌پذیری^۲، اعتمادپذیری^۳، تأییدپذیری^۴ و اصالت^۵ استفاده شد [۲۳]. اعتبار از طریق بازبینی مستمر داده‌ها، مرور یافته‌ها توسط برخی مشارکت‌کنندگان و مقایسه مداوم داده‌ها تأمین گردید. انتقال‌پذیری از طریق ارائه توصیف دقیق ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان و فرایند پژوهش افزایش یافت. اعتمادپذیری با ثبت و مستندسازی تمامی مراحل پژوهش و بازبینی فرآیند تحلیل توسط متخصصان حاصل شد. برای تأیید اعتماد، از روش توافق درون‌موضوعی دو کدگذار استفاده شد که درصد پایایی کلی کدگذاری‌ها ۸۳ درصد محاسبه گردید و نشان‌دهنده ثبات فرآیند تحلیل بود. تأییدپذیری نیز از طریق نگهداری مستندات تحلیل و کنترل سوگیری‌های احتمالی پژوهشگر تأمین گردید. همچنین اصالت با انعکاس دیدگاه‌های

¹ Credibility

² Transferability

³ Dependability

⁴ Confirmability

⁵ Authenticity

متنوع مشارکت کنندگان و استفاده از نقل قول های مستقیم تضمین شد. کلیه تحلیل های کیفی با استفاده از نرم افزار MAXQDA 2020 انجام گرفت.

یافته های تحقیق

جدول ۱. آمار توصیفی مصاحبه شونده ها

کد	سن	جنسیت	مدرک تحصیلی	تخصص و سمت	سابقه کار (سال)	استان	قومیت	مذهب
P1	42	مرد	دکتر	عضو هیأت علمی و مدیر آموزشی دانشگاه	17	تهران	ترک	شیعه جعفری
P2	44	مرد	دکتر	عضو هیأت علمی و متخصص مدیریت ورزش	16	تهران	فارس	شیعه جعفری
P3	40	زن	کارشناسی ارشد	کارشناس حوزه ورزش همگانی در بخش مدیریت شهری	15	کردستان	کرد	سنی
P4	61	مرد	کارشناسی	مدیر یازنشته حوزه ورزش استان	34	سیستان و بلوچستان	بلوچ	سنی
P5	46	مرد	دکتری فیزیولوژی	عضو هیأت علمی و پژوهشگر حوزه فیزیولوژی ورزشی و سالمندی	25	لرستان	لر	شیعه جعفری
P6	40	زن	دکتر	عضو هیأت علمی حوزه مدیریت ورزش	15	گیلان	گیلکی	شیعه جعفری
P7	59	مرد	کارشناسی ارشد	از مسئولین ارشد در هیأت های ورزشی استان	31	گلستان	ترکمن	سنی
P8	41	زن	کارشناسی ارشد	کارشناس حوزه سلامت و فعالیت بدنی	13	خوزستان	عرب	سنی
P9	43	مرد	کارشناسی ارشد	مدیر حوزه ورزش در مدیریت شهری	24	مازندران	مازنی	شیعه جعفری
P10	48	مرد	کارشناسی ارشد	مدیر مرکز پژوهشی حوزه ورزش و سالمندی	25	کرمانشاه	کرد	شیعه جعفری
P11	65	زن	کارشناسی ارشد	مشاور ارشد حوزه سالمندان	35	اصفهان	فارس	شیعه جعفری
P12	39	زن	دکتر	عضو هیأت علمی جامعه شناسی ورزش	15	اردبیل	ترک	شیعه جعفری
P13	58	زن	کارشناسی ارشد	کارشناس برنامه ریزی ورزشی	33	چهارمحال و بختیاری	بختیاری	شیعه جعفری
P14	63	مرد	کارشناسی ارشد	مسئول نظارت در حوزه ورزش همگانی	31	هرمزگان	بندری	شیعه جعفری
P15	67	زن	کارشناسی ارشد	پژوهشگر پیشکسوت حوزه ورزش سالمندی	35	خراسان رضوی	فارس	شیعه جعفری
P16	36	زن	دکتر	عضو هیأت علمی علوم ورزشی	8	آذربایجان شرقی	ترک	شیعه جعفری

P17	49	مرد	دکتر	متخصص مدیریت راهبردی ورزش	20	خراسان رضوی	فارس	شیعه جعفری
P18	59	مرد	دکتر	مدیر پیشین حوزه ورزش	29	گلستان	فارس	شیعه
P19	60	مرد	کارشناسی ارشد	از مسئولین ارشد حوزه ورزش روستایی	35	قم	فارس	شیعه
P20	56	مرد	دکتر	مسئول علمی رویدادهای تخصصی ورزش سالمندی	29	قزوین	فارس	شیعه جعفری
P21	57	مرد	کارشناسی	مربی پیشکسوت ورزش سالمندان	28	همدان	فارس	شیعه جعفری
P22	41	زن	دکتر	کارشناس ارشد توسعه ورزش همگانی	16	فارس	ترک قشقایی	شیعه جعفری
P23	50	زن	دکتر	مدیر حوزه مطالعات فرهنگی و اجتماعی ورزش	16	سیستان و بلوچستان	سیستانی	شیعه جعفری
P24	55	مرد	کارشناسی	کارشناس برنامه ریزی شهری	27	سیستان و بلوچستان	بلوچ	سنی
P25	67	زن	کارشناسی ارشد	مشاور اجتماعی حوزه سالمندان	30	آذربایجان غربی	ترک	شیعه جعفری
P26	52	مرد	کارشناسی	مدیر آموزشی دانشگاه علوم پزشکی	27	زنجان	ترک	شیعه جعفری
P27	43	مرد	کارشناسی ارشد	کارشناس ارشد جامعه‌شناسی ورزشی	17	آذربایجان غربی	کرد	سنی
P28	62	زن	دکتری مدیریت ورزشی	عضو هیأت علمی مدیریت ورزشی و مشاور حوزه ورزش	30	البرز	فارس	شیعه جعفری
P29	48	زن	کارشناسی ارشد	کارشناس فرهنگی و ورزشی اقلیت‌های دینی	28	یزد	ایرانی	زرتشتی
P30	57	مرد	کارشناسی ارشد	مدیر حوزه ورزش در مدیریت شهری	30	بوشهر	فارس	شیعه جعفری

جدول ۱، مشخصات توصیفی مشارکت‌کنندگان پژوهش کیفی حاضر را نشان می‌دهد. در مجموع، ۳۰ نفر از خبرگان و افراد آگاه در حوزه فعالیت بدنی، سالمندی و فرهنگ‌های بومی از استان‌های مختلف کشور در این پژوهش شرکت داشته‌اند که با کدهای P1 تا P30 نام‌گذاری شده‌اند تا محرمانگی اطلاعات حفظ شود. تنوع سنی مشارکت‌کنندگان از ۳۶ تا ۶۷ سال است و هر دو جنس زن و مرد در نمونه حضور دارند، به‌طوری‌که امکان بررسی دیدگاه‌ها از منظر جنسیتی نیز فراهم شده است. از نظر تحصیلات، اغلب مشارکت‌کنندگان دارای مدارک تحصیلی کارشناسی ارشد و دکتری هستند که این امر نشان‌دهنده سطح بالای تخصص و تجربه علمی نمونه پژوهش است. سابقه کاری افراد بین ۸ تا ۳۵ سال متغیر بوده و بیانگر برخورداری آنان از تجربه حرفه‌ای طولانی در زمینه‌های مرتبط با موضوع پژوهش است. این ویژگی، اعتبار داده‌های کیفی استخراج‌شده از مصاحبه‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین مشارکت‌کنندگان از استان‌ها و قومیت‌های متنوعی شامل فارس، ترک، کرد، لر، بلوچ، عرب، ترکمن، گیلک، مازنی و سایر گروه‌های قومی انتخاب شده‌اند. این تنوع جغرافیایی و فرهنگی امکان درک عمیق‌تر تفاوت‌ها و شباهت‌های نگرش‌ها نسبت به فعالیت بدنی و فعالیت‌های بین‌نسلی سالمندان در بافت‌های فرهنگی مختلف را فراهم کرده است. از نظر مذهب نیز مشارکت‌کنندگان متعلق به مذاهب شیعه جعفری، اهل سنت و زرتشتی بوده‌اند.

که به غنای داده‌ها و جامعیت تحلیل کمک کرده است. در مجموع، ویژگی‌های توصیفی نمونه پژوهش نشان می‌دهد که ترکیب مشارکت‌کنندگان از نظر سن، جنس، تحصیلات، تجربه کاری و زمینه فرهنگی، شرایط مناسبی را برای دستیابی به اشباع نظری و تبیین پدیده مورد مطالعه فراهم کرده است.

در این پژوهش با بهره‌گیری از رویکرد نظریه داده‌بنیاد [۲۱]، حساسیت نظری از طریق تحلیل عمیق و خطبه‌خط داده‌های کیفی (مصاحبه‌ها) تقویت شد تا بصیرت‌های نظری از بطن داده‌ها استخراج شود. به حساسیت نظری به‌عنوان توانایی محقق در شناسایی مفاهیم و روابط معنادار در داده‌ها و پیوند آن‌ها با چارچوب‌های نظری، در تمام مراحل کدگذاری توجه شد. این فرایند با کدگذاری باز آغاز شد؛ جایی که عبارات مستقیم مصاحبه‌شوندگان به کدها تبدیل شدند تا از مکانیکی شدن تحلیل جلوگیری شود. در فرآیند تحلیل داده‌ها به روش نظریه داده‌بنیاد و در مرحله کدگذاری باز، تعداد ۷۸۴ کد اولیه شناسایی شد. این کدها از بررسی دقیق متن‌های مصاحبه و داده‌های موجود استخراج شده بودند و نمایانگر موضوعات و مفاهیم مختلف مرتبط با پژوهش بودند. با این حال، در مرحله تحلیل دقیق‌تر، مشخص شد که بسیاری از این کدها با وجود تفاوت در نحوه بیان و اصطلاحات به‌کاررفته، در واقع از نظر مفهومی مشابه هستند و به موضوعات یکسانی در داده‌ها اشاره دارند. این شباهت‌ها نشان داد که برخی کدها قابلیت ادغام و تجمیع دارند. به همین دلیل، فرآیند تلفیق کدهای مشابه انجام شد تا تکرار و پراکندگی مفاهیم کاهش یابد و داده‌ها به صورت سازمان‌یافته‌تر و متمرکزتری نمایان شوند. نتیجه این مرحله منجر به استخراج ۳۷۰ کد ثانویه و سپس در مرحله پالایش عمیق‌تر و انتزاع مفهومی، ۱۳۳ کد اصلی شد که نسبت به مرحله ابتدایی، نماینده مفاهیم اصلی‌تر و جامع‌تری از داده‌ها هستند. این کدهای اصلی به عنوان پایه‌ای برای تحلیل عمیق‌تر و تولید نظریه در مراحل بعدی پژوهش استفاده شد. برای انسجام بیشتر مفاهیم و تولید کدهای منسجم‌تر، پس از استخراج کدهای پراکنده، مرحله دوم کدگذاری انجام شد. سپس با بررسی دقیق‌تر مفاهیم استخراج‌شده و ترکیب عمیق‌تر آن‌ها، همچنین یافتن ارتباطات مقدماتی میان این مفاهیم، مقوله‌های اصلی و بنیادینی که بر مدیریت ورزش سالمندی با تمرکز بر فعالیت بدنی بین نسلی در بستر فرهنگ ایرانی، تأثیرگذار هستند، شناسایی شدند. نتایج این فرآیند در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. مفاهیم و مقولات عمده تولیدشده در مرحله کدگذاری باز نظریه داده‌بنیاد

مقولات	مفاهیم	کد اصلی (نهایی پالایش‌شده)
موانع فردی و خانوادگی مشارکت سالمندان در فعالیت بدنی	چالش‌های سلامت و محدودیت‌های جسمانی و روانی سالمندان	بیماری‌ها و مشکلات جسمانی سالمندان نا توانی و محدودیت حرکتی سالمندان ترس و احتیاط در انجام فعالیت بدنی انزوا و کاهش تعامل اجتماعی سالمندان
	فرسایش پیوندهای حمایتی خانواده و فاصله نسلی	کاهش حمایت خانوادگی و فاصله نسلی ضعف تعامل و فعالیت بین‌نسلی
	ضعف ساختاری و مدیریتی در نظام سازماندهی ورزش سالمندی	کمبود زیرساخت و امکانات ورزشی مناسب سالمندان ضعف برنامه‌ریزی و مدیریت فعالیت‌های ورزشی کمبود بسترهای جمعی و مشارکتی ورزش سالمندان
	موانع ساختاری و فرهنگی در نظام ورزش سالمندی	کمبود نیروی انسانی متخصص سالمندی نگرش‌ها و باورهای منفی نسبت به ورزش سالمندان نگرش‌های انفعالی نسبت به سالمندی

کد اصلی (نهایی پالایش شده)	مفاهیم	مقولات
باورها و سنت‌های فرهنگی بازدارنده	نگرش‌ها و هنجارهای فرهنگی بازدارنده نسبت به فعالیت بدنی سالمدان	
فضاهای ورزشی شهری و عمومی		
فضاهای سرپوشیده و تخصصی ورزشی		
مسیرهای پیاده‌روی و فضاهای طبیعی		
فعالیت‌های بدنی مبتنی بر محیط طبیعی و معیشتی	بستر فضایی/محیطی زندگی و امکان‌پذیری فعالیت بدنی	بستر کالبدی-محیطی زندگی سالمدان
فضاهای شهری و طبیعی برای فعالیت		
مناسب‌بودن محیط و بستر اجرا		
شرایط محیطی و اقلیمی نامناسب		
ازدحام و مشکلات محیطی	شرایط محیطی و اقلیمی	
شرایط اقلیمی محدودکننده		
فرهنگ و باورهای کلان اجتماعی		
فرهنگ‌ها و هویت‌های محلی و قومی	زمینه فرهنگی-اجتماعی کلان و محلی	بافت فرهنگی-اجتماعی جامعه ایرانی
فرهنگ و باورهای دینی-مذهبی	ایران	
سنت‌ها و هنجارهای اجتماعی و خانوادگی		
احترام و منزلت اجتماعی سالمدان		
نهادهای فرهنگی و رسانه‌ای		
ارزش‌ها و اهمیت روابط خانوادگی	رواج و پذیرش اجتماعی فعالیت‌های خانوادگی	پذیرش اجتماعی و عادی‌سازی فعالیت بدنی خانوادگی
تجربه مثبت نشاط و سلامت فرهنگی		
پذیرش و رواج اجتماعی فعالیت‌ها		
محدودیت‌های ناشی از ساختار جمعیتی	محدودیت‌های جمعیتی و اجتماعی	ویژگی‌های جمعیتی و ساخت اجتماعی بستر زندگی
موانع اقتصادی مشارکت در فعالیت بدنی		
فعالیت‌های رایگان و کم‌هزینه ورزشی	اقتصاد و مقرون‌به‌صرفه بودن مشارکت	
برنامه‌ها و خدمات ورزشی رایگان و کم‌هزینه		
محدودیت‌های کلی مشارکت سالمدان	شرایط ساختاری-سبکی زندگی	شرایط اقتصادی و ساختاری مشارکت در فعالیت بدنی
محدودیت‌های سبک زندگی روستایی		
دسترسی فضایی و عدالت مکانی	کیفیت دسترسی و عدالت مکانی	
پوشش محدود حمایتی نهادهای خاص		
حمایت و حضور خانواده در فعالیت‌ها		
حمایت و مراقبت خانوادگی از سالمدان		
حمایت افراطی و بازدارنده خانواده		
کاهش همراهی نسل جوان	نقش خانواده	پویایی‌های خانوادگی و نقش خانواده در تسهیل یا بازدارندگی مشارکت
تعامل و همراهی بین‌نسلی در خانواده		
ترویج فعالیت بدنی در بستر خانواده		
نقش خانواده در استفاده از فناوری		
محدودیت‌ها و موانع اجتماعی-جنسیتی مشارکت زنان	جنسیت و موانع اجتماعی مشارکت زنان سالمند	موانع جنسیتی و نابرابری‌های اجتماعی مشارکت
محدودیت‌های جنسیتی و فضایی زنان سالمند		
تفاوت‌ها و تعارض‌های بین‌نسلی	تعارض‌ها و شکاف‌های اجتماعی-بین‌نسلی	شکاف‌ها، تعارض‌ها و پویایی‌های بین‌نسلی
تعارض‌ها و موانع اجتماعی گذشته		

کد اصلی (نهایی پالایش شده)	مفاهیم	مقولات
ضعف سازمان‌دهی و برنامه‌ریزی فعالیت‌ها	نارسایی‌های مدیریتی و اجرایی فعالیت‌های ورزشی	کارآمدی مدیریتی، اجرایی و ایمنی فعالیت‌های ورزشی
ناتوانی اجرایی در برگزاری رویدادها	امنیت و ایمنی مشارکت	
موانع امنیتی مشارکت		
ایمنی در فعالیت‌های بدنی		
اپلیکیشن‌ها و ابزارهای دیجیتال ورزشی	فناوری و تکنولوژی	
فناوری دیجیتال در ترویج فعالیت بدنی		
شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها		
گروه‌های مجازی و خانوادگی		
محتوای ویدئویی و آموزش آنلاین		
فضای رسانه‌ای و اثرگذاری رسانه‌ها		
نیاز به آموزش و توانمندسازی دیجیتال سالمندان		نقش فناوری و رسانه در شکل‌دهی مشارکت سالمندان
سواد دیجیتال پایین سالمندان		
مشکلات کاربری و محدودیت استفاده از فناوری		
محدودیت‌های دسترسی و زیرساخت فناوری		
موانع اقتصادی استفاده از فناوری	چالش‌های سواد و توانمندی دیجیتال	
ترجیح روش‌های غیر دیجیتال		
رقابت و جایگزینی فناوری با فعالیت بدنی		
پذیرش و جذابیت فناوری		
بومی‌سازی زبانی فناوری		
برنامه‌ریزی و طراحی برنامه‌های ورزشی	سیاست‌گذاری و ظرفیت اجرایی نهادها	ظرفیت نهادی و حکمرانی ورزش سالمندی
نهادها و ساختارهای اجرایی ورزش سالمندان		
نقش نهادهای دولتی و محلی		
مشارکت نهاد آموزش		
تناسب فرهنگی برنامه‌های ورزشی		
طراحی مذهبی برنامه‌ها		
برنامه‌های ورزشی منطقه‌ای و محلی		
نگرش‌های توانمندساز اجتماعی	نگرش‌های توانمندساز اجتماعی سالمندان	توانمندسازی اجتماعی و کنش‌گری سالمندان
اثرگذاری اجتماعی سالمندان		
ابزارها و امکانات مشترک فعالیت بدنی	ابزارها و امکانات مشترک فعالیت بدنی	امکانات مشترک و تسهیل‌کننده تعامل بدنی
پیاده‌روی در بسترهای طبیعی و فرهنگی	نهادینه‌سازی فعالیت بدنی بین‌نسلی در زندگی روزمره	نهادینه‌سازی اجتماعی فعالیت بدنی بین‌نسلی
کوهپیمایی و پیاده‌روی خانوادگی و سبک		
فعالیت‌های ورزشی صبحگاهی و روزمره		
برنامه‌ها و فعالیت‌های تفریحی و گردشگری خانوادگی		
مشارکت و حضور خانواده و جوانان		
ورزش‌ها و بازی‌های خانوادگی مدرن	توسعه و تنوع‌بخشی به الگوهای فعالیت بدنی خانوادگی	
بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی		
جشنواره‌ها و رویدادهای پیاده‌روی	رویدادمحوری و مناسب‌سازی برای طبیعی‌سازی ورزش بین‌نسلی	
جشنواره‌ها و رویدادهای ورزشی و آیینی		
رویدادها و مناسب محلی و بین‌نسلی		
رویدادها و فستیوال‌های بین‌نسلی		

مقولات	مفاهیم	کد اصلی (نهایی پالایش شده)
بهره‌گیری از سرمایه‌های فرهنگی و معنایی جامعه ایرانی	فعال‌سازی ظرفیت‌های فرهنگی، بومی و آیینی در ورزش سالمندی	بازی‌ها و فعالیت‌های سنتی و بومی
		فعالیت‌های آیینی و نمایشی محلی
		فعالیت‌ها و بازی‌های بومی-سنتی
		فعالیت‌های مذهبی-فرهنگی مبتنی بر تحرک
		فعالیت‌های سنتی و معیشتی
توانمندسازی ساختاری و اجرایی نظام ورزش سالمندی	توسعه فضاها و زیرساخت‌های دوستدار سالمند	ادغام ورزش در سنت‌ها و فرهنگ محلی
		فضاها و زیرساخت‌های ورزشی سالمندان
		فضاهای باز و طبیعی برای فعالیت بدنی
		مسیرها و امکانات بومی فعالیت بدنی
		فضاها و مراکز محله‌محور ورزشی
توانمندسازی ساختاری و اجرایی نظام ورزش سالمندی	طراحی و اجرای برنامه‌های همگانی، آموزشی و محله‌محور	توسعه و بهبود زیرساخت‌ها
		برنامه‌های صبحگاهی و همگانی ورزشی
		کلاس‌ها و برنامه‌های آموزشی-ورزشی شهری
		نیروی انسانی و تخصص سالمندی
		رقابت و الگوهای تمرینی سالم
هدایت فرهنگی و تغییر نگرش اجتماعی نسبت به ورزش سالمندان	فرهنگ‌سازی، رسانه و هدایت تغییر نگرشی اجتماعی	فرهنگ‌سازی اجتماعی و مذهبی
		فرهنگ‌سازی رسانه‌ای
		رسانه‌ها و برنامه‌های جمعی تصویری
		کمپین‌ها و برنامه‌های رسانه‌ای
		نهادهای دینی و اجتماعی
ارتقای چندبعدی کیفیت زندگی سالمندان در بستر تعاملات بین‌نسلی	پیامدهای جسمانی	تشویق به فعالیت و مشارکت مشترک
		تغییر نگرش و فضای فرهنگی جامعه
		رویکرد جامع در تغییر اجتماعی
		آموزش و آگاهی‌بخشی عمومی
		بهبود و پیشگیری از بیماری‌های جسمی
ارتقای چندبعدی کیفیت زندگی سالمندان در بستر تعاملات بین‌نسلی	پیامدهای روانی	کاهش درد و مشکلات اسکلتی-عضلانی
		بهبود توان جسمانی و عملکرد بدنی
		ارتقای سلامت جسمی کلی
		بهبود کیفیت خواب
		بهبود سلامت روان و پیشگیری از اختلالات روانی
پیامدهای اجتماعی و بین‌نسلی	پیامدهای اجتماعی و بین‌نسلی	کاهش استرس و تنش‌های روانی
		بهبود خلق، شادی و نشاط روانی
		افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی
		کاهش انزوا و تنهایی سالمندان
		افزایش حس تعلق و پیوند اجتماعی
انتقال تجربه، ارزش‌ها و معنا بین نسل‌ها	پیامدهای اجتماعی و بین‌نسلی	تقویت روابط خانوادگی و بین‌نسلی
		بهبود و گسترش روابط اجتماعی
		تقویت روابط عاطفی و صمیمیت
		انسجام و همبستگی اجتماعی
		حمایت متقابل و همیاری اجتماعی

مقولات	مفاهیم	کد اصلی (نهایی پالایش شده)
		شکل گیری خاطرات مشترک خانوادگی
		بهبود کیفیت زندگی و طول عمر سالم

در مرحله کدگذاری محوری، روابط میان مقولات استخراج شده مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد که تمامی عوامل شناسایی شده در قالب یک فرآیند منسجم به توسعه و تثبیت مشارکت سالمندان در فعالیتهای بدنی بین نسلی منتهی می شوند. بر این اساس، مقوله هسته‌ای «نهادینه سازی فعالیت بدنی بین نسلی در سالمندی» شناسایی شد. این مقوله از طریق تحلیل مستمر داده‌ها و یادداشت‌های نظری^۱ استخراج شد که توانایی تبیین ارتباط میان شرایط علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، راهبردها و پیامدها را داراست. بر همین اساس، سایر طبقات در قالب شرایط علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، راهبردها و پیامدها به شرح زیر بررسی شد:

شرایط علی

تحلیل داده‌ها نشان داد که مهم‌ترین شرایط علی شکل‌دهنده پدیده مورد مطالعه، موانع فردی و خانوادگی مشارکت سالمندان در فعالیت بدنی و نیز موانع ساختاری و فرهنگی در نظام ورزش سالمندی است. این موانع از یک سو شامل محدودیت‌های جسمانی، ترس از آسیب، کاهش انگیزه و حمایت افراطی خانواده و از سوی دیگر شامل ضعف زیرساخت‌ها، کمبود برنامه‌های تخصصی و نگرش‌های فرهنگی بازدارنده می‌شود. یکی از مشارکت‌کنندگان در این زمینه بیان کرد: «خیلی از سالمندان توانایی انجام فعالیت بدنی دارند، اما خانواده‌ها به دلیل نگرانی بیش از حد، آن‌ها را از بسیاری از فعالیت‌ها منع می‌کنند.»

شرایط زمینه‌ای

یافته‌ها نشان داد که شرایط زمینه‌ای شامل بسترهای کالبدی-محیطی، فرهنگی-اجتماعی، پذیرش اجتماعی فعالیت بدنی و ویژگی‌های جمعیتی جامعه است. این عوامل می‌توانند زمینه تسهیل یا تضعیف مشارکت سالمندان در فعالیتهای بدنی بین‌نسلی را فراهم کنند. یکی از مشارکت‌کنندگان اظهار داشت: «وقتی پارک محله مسیر مناسب و فضای امن داشته باشد، هم سالمندان و هم نوه‌ها راحت‌تر در کنار هم فعالیت می‌کنند.»

شرایط مداخله‌گر

تحلیل داده‌ها نشان داد که عوامل اقتصادی، خانوادگی، جنسیتی، مدیریتی، فناورانه، نهادی و محیطی می‌توانند به عنوان شرایط مداخله‌گر، فرآیند مدیریت ورزش سالمندی را تسهیل یا تضعیف کنند. این عوامل در عمل به صورت مستقل عمل نمی‌کنند، بلکه در تعامل با یکدیگر بر میزان مشارکت سالمندان در فعالیتهای بدنی بین‌نسلی اثر می‌گذارند. در این زمینه یکی از مشارکت‌کنندگان بیان کرد: «حتی اگر سالمند انگیزه کافی برای ورزش داشته باشد، هزینه کلاس‌ها، نبود امکانات مناسب در محله، نگرانی خانواده، کمبود مربیان آشنا با نیازهای سالمندان و گاهی هم مشکلات رفت‌وآمد باعث می‌شود نتواند به‌طور مستمر در برنامه‌های ورزشی شرکت کند. از طرف دیگر، وقتی خانواده همراهی کند، امکانات مناسب وجود داشته باشد و برنامه‌ها به‌خوبی اطلاع‌رسانی شوند، مشارکت سالمندان خیلی بیشتر می‌شود.»

¹ Memos

راهبردها

یافته‌ها نشان داد که نهادهای سازای فعالیت بدنی بین‌نسلی، بهره‌گیری از ظرفیت‌های فرهنگی، توسعه زیرساخت‌های دوستدار سالمند و فرهنگ‌سازی اجتماعی از مهم‌ترین راهبردهای مدیریت ورزش سالمندی هستند. یکی از مشارکت‌کنندگان اظهار داشت: «اگر فعالیت‌های ورزشی در قالب برنامه‌های خانوادگی و محلی طراحی شود، استقبال سالمندان بسیار بیشتر خواهد بود.»

پیامدها

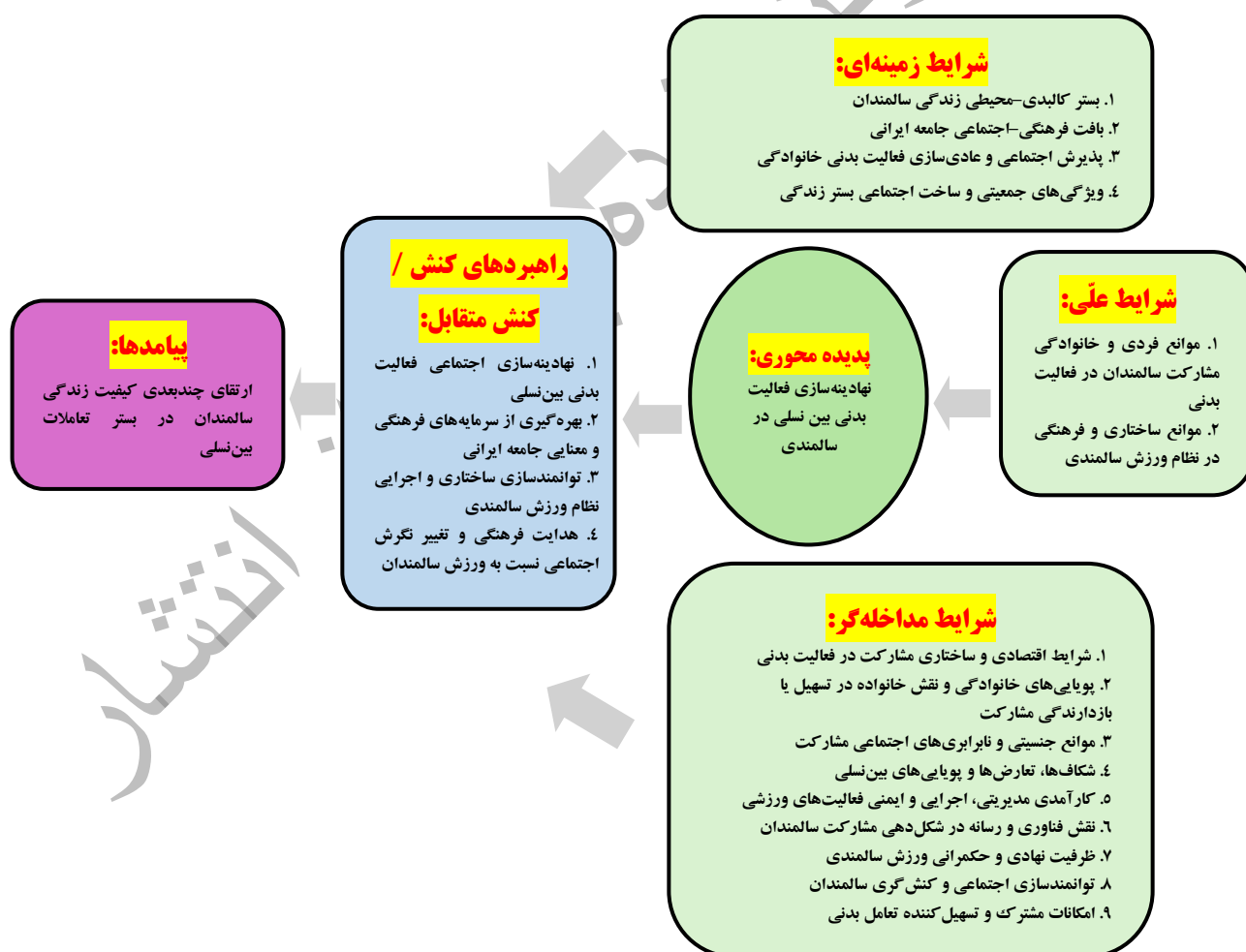
یافته‌ها نشان داد که اجرای این راهبردها می‌تواند به ارتقای سلامت جسمانی، بهبود روان و تقویت روابط خانوادگی و اجتماعی سالمندان منجر شود. در این خصوص یکی از مشارکت‌کنندگان بیان کرد: «وقتی همراه نوه‌ها پیاده‌روی می‌کنم، هم احساس شادابی بیشتری دارم و هم رابطه ما صمیمانه‌تر شده است.» در نهایت، مدل گرافیکی کدگذاری محوری که شامل طبقه محوری و ارتباط آن با سایر طبقات است، به عنوان نمایی جامع از نتایج پژوهش در شکل ۱ ارائه شده است.



شکل ۱. مقولات عمده در مرحله کدگذاری محوری

در مرحله کدگذاری انتخابی، ضمن شناسایی و تبیین «مقوله هسته‌ای»، روابط میان مقولات اصلی بررسی و نظریه نهایی پژوهش تدوین شد. مقوله هسته‌ای در نظریه داده‌بنیاد مفهومی است که بیشترین ارتباط را با سایر مقولات داشته و قادر است الگوی کلی پدیده مورد مطالعه را تبیین کند [۲۴]. تحلیل مستمر داده‌ها و بررسی ارتباط میان مقولات استخراج‌شده نشان داد که تمامی شرایط علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، راهبردها و پیامدهای شناسایی‌شده حول فرآیند «نهادینه‌سازی فعالیت بدنی بین‌نسلی در سالمندی» سازمان می‌یابند. از این‌رو، این مفهوم به عنوان مقوله هسته‌ای پژوهش انتخاب شد. بر این اساس، سایر مقولات استخراج‌شده به عنوان اجزای مؤثر بر شکل‌گیری، توسعه یا تضعیف فرآیند نهادینه‌سازی فعالیت بدنی بین‌نسلی در سالمندی تفسیر شدند. پس از تعیین مقوله هسته‌ای و یکپارچه‌سازی مقولات اصلی، نظریه برآمده از داده‌ها تدوین گردید.

نظریه حاصل از پژوهش نشان می‌دهد که مدیریت ورزش سالمندی با تمرکز بر فعالیت بدنی بین‌نسلی در بستر فرهنگ ایرانی، فرآیندی پویا، چندسطحی و چندبعدی است که هدف نهایی آن نهادینه‌سازی مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی مشترک با نسل‌های دیگر است. این فرآیند تحت تأثیر موانع فردی و خانوادگی مشارکت سالمندان در فعالیت بدنی و همچنین موانع ساختاری و فرهنگی نظام ورزش سالمندی به عنوان شرایط علی شکل می‌گیرد. در ادامه، شرایط زمینه‌ای شامل ویژگی‌های محیطی، فرهنگی، اجتماعی و ساختاری جامعه ایرانی بستر ظهور این پدیده را فراهم می‌سازند. همچنین مجموعه‌ای از شرایط مداخله‌گر نظیر وضعیت اقتصادی، تحولات اجتماعی، نابرابری‌های جنسیتی، ظرفیت‌های نهادی و امکانات فناورانه می‌توانند روند اجرای راهبردها را تسهیل یا محدود کنند. موانع فردی ناظر بر ویژگی‌ها و محدودیت‌های درون‌فردی سالمندان است، در حالی که موانع جنسیتی به محدودیت‌های اجتماعی-فرهنگی ناشی از جنسیت اشاره دارد. در پاسخ به این شرایط، راهبردهایی نظیر فرهنگ‌سازی، توسعه زیرساخت‌های مناسب سالمندان، تقویت مشارکت خانوادگی و بین‌نسلی، بهره‌گیری از ظرفیت‌های فرهنگی جامعه و بهبود نظام حکمرانی ورزش سالمندی اتخاذ می‌شود. اجرای این راهبردها در نهایت به پیامدهایی همچون ارتقای سلامت جسمانی، بهبود سلامت روانی، افزایش سرمایه اجتماعی، تقویت روابط بین‌نسلی و ارتقای کیفیت زندگی سالمندان منجر می‌شود.



شکل ۲. مدل تفصیلی مدیریت ورزش سالمندی با تمرکز بر فعالیت بدنی بین‌نسلی در بستر فرهنگ ایرانی

بحث

مدل استخراجی نشان می‌دهد که مقوله اصلی «نهادینه‌سازی فعالیت بدنی بین‌نسلی در سالمندی» در یک فرایند خطی از شرایط علی (موانع فردی، خانوادگی، ساختاری و فرهنگی) آغاز شده، سپس در بستر زمینه‌ای (محیطی، فرهنگی-اجتماعی و جمعیتی) قرار گرفته و تحت تأثیر شرایط مداخله‌گر (اقتصادی، جنسیتی، فناوری و ...) قرار می‌گیرد. در پاسخ، راهبردهایی مانند نهادینه‌سازی اجتماعی، بهره‌گیری از سرمایه‌های فرهنگی، توانمندسازی ساختاری و هدایت فرهنگی اتخاذ می‌شوند که پیامد نهایی آن ارتقای چندبعدی کیفیت زندگی سالمندان است. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که مدیریت ورزش سالمندی با تمرکز بر فعالیت بدنی بین نسلی مستلزم توجه همزمان به عوامل فردی، خانوادگی، فرهنگی، اجتماعی و ساختاری است. نتایج بیانگر آن بود که مشارکت پایدار سالمندان در فعالیت‌های بدنی زمانی محقق می‌شود که ظرفیت‌های خانواده، جامعه و نهادهای مسئول به صورت هماهنگ در خدمت توسعه فعالیت‌های بین نسلی قرار گیرند.

شرایط علی مدیریت ورزش سالمندی با تمرکز بر فعالیت بدنی بین‌نسلی در بستر فرهنگ ایرانی

در این پژوهش، شرایط علی مدیریت ورزش سالمندی با تمرکز بر فعالیت بدنی بین‌نسلی در بستر فرهنگ ایرانی در دو مقوله اصلی «موانع فردی و خانوادگی مشارکت سالمندان در فعالیت بدنی» و «موانع ساختاری و فرهنگی در نظام ورزش سالمندی» دسته‌بندی شده است:

- در مقوله نخست، چالش‌های سلامت و محدودیت‌های جسمانی و روانی سالمندان (شامل بیماری‌ها، محدودیت حرکتی، ترس و احتیاط در فعالیت و انزوای اجتماعی) در کنار فرسایش پیوندهای حمایتی خانواده و فاصله نسلی (مانند کاهش حمایت خانوادگی و ضعف تعامل بین‌نسلی) قرار دارد که یافته‌های پژوهش با استناد به تحقیقات امرایی و همکاران [۲۵]، زری‌نژاد و همکاران [۲۶]، اصغری و همکاران [۲۷]، الرشیدی و همکاران [۲۸] و ژوو و همکاران [۲۹] نشان می‌دهد فاصله گرفتن سالمند از فعالیت بدنی نه صرفاً به دلیل ناتوانی واقعی، بلکه غالباً ناشی از «ادراک ناتوانی» و نگرش محافظه‌کارانه و حمایت افراطی خانواده است. یافته‌های پژوهش حاضر نیز نشان داد که ترس از آسیب و درد، حمایت بیش از حد اعضای خانواده، فاصله نسلی و احساس تنهایی می‌تواند انگیزه سالمندان برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی را کاهش داده و سطح تحرک آنان را محدود سازد.
- در مقوله دوم نیز ضعف ساختاری و مدیریتی در نظام سازماندهی ورزش سالمندی (از جمله کمبود زیرساخت و امکانات ورزشی مناسب، ضعف برنامه‌ریزی و فقدان استمرار در فعالیت‌ها، کمبود بسترهای جمعی و مشارکتی و کمبود نیروی انسانی متخصص سالمندی) همراه با نگرش‌ها و هنجارهای فرهنگی بازدارنده (نگرش منفی به ورزش سالمندان، نگرش انفعالی به دوره سالمندی و باورها و سنت‌های فرهنگی محدودکننده) به عنوان موانع اصلی شناخته شده‌اند که یافته‌های مستند به تحقیقات حداد و همکاران [۳۰]، خان‌محمدی و همکاران [۳۱]، همدی خطبه‌سرا و همکاران [۳۲]، ون هولند و همکاران [۳۳] و ژونگ و همکاران [۱۷] نشانگر ماهیت مقطعی، پراکنده و غیربین‌نسلی برنامه‌های ورزشی سالمندی و طراحی فضاهای شهری عمدتاً برای جوانان است. همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که فقدان برنامه‌های پایدار و منسجم، نامناسب بودن برخی فضاهای شهری برای سالمندان، کمبود نیروی متخصص در حوزه ورزش سالمندی و تداوم برخی نگرش‌های فرهنگی که ورزش را برای سالمندان ضرورتی تلقی

نمی‌کنند، از مهم‌ترین موانع توسعه فعالیت بدنی بین‌نسلی به شمار می‌روند. مجموع این موانع فردی، خانوادگی، ساختاری و فرهنگی، نظام‌مندی مسأله را آشکار ساخته و ضرورت بازآرایی نهادی و فرهنگی و تدوین یک مدل مدیریتی منسجم و بین‌نسلی را ایجاب می‌کند.

شرایط زمینه‌ای مدیریت ورزش سالمندی با تمرکز بر فعالیت بدنی بین‌نسلی در بستر فرهنگ ایرانی

در این پژوهش، شرایط زمینه‌ای مدیریت ورزش سالمندی با تمرکز بر فعالیت بدنی بین‌نسلی در بستر فرهنگ ایرانی در چهار مقوله اصلی شامل «بستر کالبدی-محیطی زندگی سالمندان»، «بافت فرهنگی-اجتماعی جامعه ایرانی»، «پذیرش اجتماعی و عادی‌سازی فعالیت بدنی خانوادگی» و «ویژگی‌های جمعیتی و ساخت اجتماعی بستر زندگی» شناسایی شده است که کیفیت، جهت و امکان‌پذیری اجرای راهبردها را تعیین می‌کنند:

- در مقوله بستر کالبدی-محیطی، وجود فضاهای ورزشی شهری و عمومی، فضاهای سرپوشیده و تخصصی، مسیرهای پیاده‌روی و فضاهای طبیعی، همراه با شرایط محیطی و اقلیمی مناسب یا نامناسب (مانند گرما، آلودگی هوا و ازدحام) به عنوان زمینه‌ای اساسی مطرح است و یافته‌های همسو با تحقیقات زری‌نژاد و همکاران [۲۶]، رحمانی و همکاران [۳۴] و ثورنتون و همکاران [۳۵] نشان می‌دهد که دسترسی به فضاهای ایمن، طبیعی و محله‌محور امکان تعامل بین‌نسلی و مشارکت سالمندان را افزایش می‌دهد. همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که وجود پارک‌های مناسب، مسیرهای پیاده‌روی استاندارد و امکانات متناسب با نیازهای سالمندان از عوامل تسهیل‌کننده مشارکت آنان در فعالیت‌های بدنی است، در حالی که شرایط نامساعد اقلیمی و کمبود زیرساخت‌های مناسب می‌تواند این مشارکت را محدود کند.
- مقوله بافت فرهنگی-اجتماعی جامعه ایرانی نیز زمینه‌های ارزشی، هنجاری و هویتی شامل فرهنگ و باورهای کلان اجتماعی، فرهنگ‌ها و هویت‌های محلی و قومی، فرهنگ و باورهای دینی-مذهبی، سنت‌ها و هنجارهای اجتماعی و خانوادگی، احترام و منزلت اجتماعی سالمندان و نقش نهادهای فرهنگی و رسانه‌ای را در بر می‌گیرد که به استناد تحقیقات امرایی و همکاران [۲۵]، بیگلری و همکاران [۳۶] و خانیزاده و همکاران [۳۷]، از یک سو احترام به سالمند ارزشی محوری است اما گاه به معنای کناره‌گیری از نقش فعال اجتماعی تفسیر می‌شود. یافته‌های پژوهش حاضر نیز نشان داد که تغییر نگرش جامعه نسبت به فعالیت بدنی سالمندان، بهره‌گیری از ظرفیت‌های فرهنگی و مذهبی و همچنین بازنمایی سالمندان فعال در رسانه‌ها می‌تواند در افزایش پذیرش اجتماعی ورزش سالمندی نقش مؤثری داشته باشد.
- در مقوله پذیرش اجتماعی و عادی‌سازی فعالیت بدنی خانوادگی، ارزش‌ها و اهمیت روابط خانوادگی، تجربه مثبت نشاط و سلامت فرهنگی و میزان رواج و مشروعیت اجتماعی فعالیت‌های بدنی خانوادگی زمینه‌ساز کاهش مقاومت فرهنگی است و یافته‌های مستند به تحقیقات تاراسوا [۹] و راموس و همکاران [۳۸]، همسو با یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که حضور نسل‌های جوان‌تر در فعالیت‌های بدنی مشترک، انگیزه سالمندان را برای مشارکت افزایش می‌دهد و تبدیل ورزش به یک فعالیت تفریحی خانوادگی می‌تواند به عادی‌سازی و تداوم این رفتار کمک کند.
- در نهایت، مقوله ویژگی‌های جمعیتی و ساخت اجتماعی بستر زندگی به محدودیت‌های ناشی از ساختار جمعیتی و اجتماعی ناشی از تغییرات جمعیتی، مهاجرت و سبک زندگی شهری و روستایی اشاره دارد

که همسو با یافته‌های همدمی خطبه‌سرا و همکاران [۳۲] حاکی از حفظ فعالیت‌های بدنی سنتی در روستاها و غلبه سبک زندگی کم‌تحرک در شهرهای بزرگ است. همچنین نتایج پژوهش نشان داد که تفاوت سبک زندگی در مناطق شهری و روستایی و کاهش تعاملات بین‌نسلی ناشی از زندگی آپارتمانی و تغییر ساختار خانواده می‌تواند بر فرصت‌های مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی مشترک تأثیرگذار باشد. در مجموع این شرایط زمینه‌ای، بسترهای کالبدی، فرهنگی، اجتماعی و جمعیتی را برای شکل‌گیری یا تضعیف پدیده مدیریت ورزش سالمندی بین‌نسلی فراهم می‌آورد.

شرایط مداخله‌گر مدیریت ورزش سالمندی با تمرکز بر فعالیت بدنی بین‌نسلی در بستر فرهنگ ایرانی

در این پژوهش، شرایط مداخله‌گر مدیریت ورزش سالمندی با تمرکز بر فعالیت بدنی بین‌نسلی در بستر فرهنگ ایرانی در نه مقوله اصلی شامل «شرایط اقتصادی و ساختاری مشارکت»، «پویایی‌های خانوادگی و نقش خانواده»، «موانع جنسیتی و نابرابری‌های اجتماعی»، «شکاف‌ها و تعارض‌های بین‌نسلی»، «کارآمدی مدیریتی و ایمنی فعالیت‌ها»، «نقش فناوری و رسانه»، «ظرفیت نهادی و حکمرانی»، «توانمندسازی اجتماعی و کنش‌گری سالمندان» و «امکانات مشترک و تسهیل‌کننده تعامل بدنی» دسته‌بندی شده است که همگی به عنوان متغیرهای پویا در فاصله میان شرایط علی و راهبردهای کنش، شدت و کیفیت اجرا را تنظیم می‌کنند:

- در مقوله شرایط اقتصادی و ساختاری، عواملی چون موانع اقتصادی مشارکت، فعالیت‌های رایگان و کم‌هزینه، محدودیت‌های سبک زندگی و عدالت مکانی مطرح است و یافته‌های مستند به تحقیقات کارگر و همکاران [۳۹] و راموس و همکاران [۳۸] نشان می‌دهد که هزینه‌های بالای کلاس‌ها و حمل‌ونقل و کمبود زیرساخت در مناطق حاشیه‌ای، مشارکت سالمندان بازنشسته را به شدت کاهش می‌دهد. یافته‌های پژوهش حاضر نیز نشان داد که هزینه‌های بالای کلاس‌های ورزشی، هزینه رفت‌وآمد و دسترسی نابرابر به امکانات ورزشی در مناطق مختلف، از مهم‌ترین عوامل کاهش مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی به شمار می‌روند.
- در مقوله پویایی‌های خانوادگی، خانواده به عنوان اصلی‌ترین کانون تصمیم‌گیری در فرهنگ ایرانی، نقشی دوگانه دارد که از یک سو همراهی فرزندان و نوه‌ها انگیزه سالمند را چند برابر می‌کند و از سوی دیگر حمایت افراطی و نگرش‌های محافظه‌کارانه مانع حضور فعال می‌شود و این یافته‌ها با استناد به تحقیقات اصغری و همکاران [۲۷]، تاراسوا [۹] و ژوو و همکاران [۲۹]، بر نقش تعدیل‌کننده رفتاری خانواده تأکید دارد. یافته‌های پژوهش حاضر نیز نشان داد که همراهی اعضای خانواده، به‌ویژه فرزندان و نوه‌ها، انگیزه سالمندان را برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی افزایش می‌دهد، در حالی که حمایت افراطی و نگرش‌های محافظه‌کارانه می‌تواند مانع حضور فعال آنان شود.
- مقوله موانع جنسیتی و نابرابری‌های اجتماعی با اشاره به محدودیت‌های اجتماعی-جنسیتی و فضایی زنان سالمند و با تکیه بر تحقیقات امرایی و همکاران [۲۵]، اصغری و همکاران [۲۷] و الرشیدی و همکاران [۲۸] نشان می‌دهد که هنجارهای فرهنگی و ترس از قضاوت اجتماعی در برخی محله‌ها حضور زنان سالمند در پارک‌ها را کاهش می‌دهد. همچنین نتایج پژوهش نشان داد که محدودیت‌های اجتماعی و فرهنگی مرتبط با جنسیت، به‌ویژه برای زنان سالمند، می‌تواند مشارکت آنان را در فعالیت‌های بدنی

کاهش دهد و فراهم‌سازی فضاهای ایمن، مناسب و در دسترس، نقش مهمی در افزایش حضور این گروه دارد.

- در مقوله شکاف‌ها و تعارض‌های بین‌نسلی، تفاوت در سبک زندگی و علایق نسل‌ها مانعی تعاملی برای فعالیت مشترک است و یافته‌های همسو با تحقیقات ژوو و همکاران [۲۹]، ون هولند و همکاران [۳۳] و ژونگ و همکاران [۱۷]، نشان می‌دهد که تفاوت در علایق، سبک زندگی و الگوهای ارتباطی نسل‌ها می‌تواند مانعی برای مشارکت مشترک باشد، اما طراحی فعالیت‌های جذاب و متناسب با نیازهای هر دو نسل قادر است تعاملات بین‌نسلی را تقویت کند.
- مقوله کارآمدی مدیریتی و ایمنی با تأکید بر ضعف سازمان‌دهی و برنامه‌ریزی، نگرانی از ایمنی و ضرورت استمرار برنامه‌ها، به استناد تحقیقات حداد و همکاران [۳۰]، خان‌محمدی و همکاران [۳۱] و ون هولند و همکاران [۳۳]، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که نبود برنامه‌ریزی منسجم، کمبود مربیان متخصص در حوزه سالمندی و نگرانی‌های مرتبط با ایمنی فعالیت‌ها می‌تواند اعتماد خانواده‌ها و سالمندان را کاهش داده و استمرار مشارکت آنان را با چالش مواجه سازد.
- در مقوله نقش فناوری و رسانه، ابزارهای دیجیتال و رسانه‌ها عاملی دوگانه و تسهیل‌گر مشروط محسوب می‌شوند و یافته‌های مبتنی بر تحقیقات الرشیدی و همکاران [۲۸]، نایت و همکاران [۴۰] و تاراسوا [۹]، نشان داد که فناوری‌های نوین و رسانه‌ها در صورت آموزش مناسب می‌توانند ابزار مؤثری برای افزایش مشارکت سالمندان باشند، هرچند محدودیت سواد دیجیتال و ترجیح برخی سالمندان به ارتباطات حضوری همچنان از چالش‌های موجود محسوب می‌شود.
- مقوله ظرفیت نهادی و حکمرانی با اشاره به نقش سیاست‌گذاری و هماهنگی میان نهادهای دولتی، محلی و آموزش و پرورش، با تکیه بر تحقیقات خان‌محمدی و همکاران [۳۱]، همدی خطبه‌سرا و همکاران [۳۲] و ون هولند و همکاران [۳۳]، پژوهش حاضر نیز نشان داد که نبود هماهنگی میان نهادهای مسئول و فقدان برنامه‌ریزی یکپارچه، پایداری و اثربخشی برنامه‌های ورزش سالمندی را کاهش می‌دهد و ضرورت تقویت حکمرانی بین‌بخشی در این حوزه را آشکار می‌سازد.
- در مقوله توانمندسازی اجتماعی، نگرش‌های توانمندساز و اثرگذاری اجتماعی سالمندان به عنوان محرک درونی استمرار فعالیت مطرح است و به استناد تحقیقات بیگری و همکاران [۳۶] و ژونگ و همکاران [۱۷]، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که واگذاری نقش‌های اجتماعی معنادار به سالمندان و فراهم‌سازی فرصت مشارکت فعال آنان در جامعه، می‌تواند انگیزه حضور در فعالیت‌های بدنی را افزایش داده و زمینه اثرگذاری اجتماعی بیشتر آنان را فراهم کند.
- در نهایت مقوله امکانات مشترک و تسهیل‌کننده تعامل بدنی با اشاره به ابزارها و امکانات مشترک فعالیت بدنی در فضاهای عمومی، با استناد به تحقیقات زری‌نژاد و همکاران [۲۶] و ثورنتون و همکاران [۳۵]، یافته‌ها نشان داد که طراحی فضاهای عمومی با رویکرد بین‌نسلی و تأمین امکانات ساده و در دسترس ورزشی می‌تواند تعامل عملی میان نسل‌ها را تقویت کند، در حالی که کمبود امکانات رفاهی و استراحتی مناسب، مانعی برای مشارکت سالمندان محسوب می‌شود.

راهبردهای کنش/ کنش متقابل مدیریت ورزش سالمندی با تمرکز بر فعالیت بدنی بین‌نسلی در بستر فرهنگ ایرانی

در این پژوهش، راهبردهای کنش/کنش متقابل مدیریت ورزش سالمندی با تمرکز بر فعالیت بدنی بین‌نسلی در بستر فرهنگ ایرانی در چهار مقوله اصلی شامل «نهادینه‌سازی اجتماعی فعالیت بدنی بین‌نسلی»، «بهره‌گیری از سرمایه‌های فرهنگی و معنایی جامعه ایرانی»، «توانمندسازی ساختاری و اجرایی نظام ورزش سالمندی» و «هدایت فرهنگی و تغییر نگرش اجتماعی نسبت به ورزش سالمندان» دسته‌بندی شده است که همگی اقدامات عملی کنشگران نظام ورزش سالمندی را در پاسخ به شرایط علی، زمینه‌ای و مداخله‌گر نشان می‌دهند:

- در مقوله نهادینه‌سازی اجتماعی، راهبردهایی چون پیاده‌روی در بسترهای طبیعی و فرهنگی، کوهپیمایی و پیاده‌روی خانوادگی، فعالیت‌های ورزشی صبحگاهی و روزمره، برنامه‌های تفریحی و گردشگری خانوادگی، ورزش‌ها و بازی‌های خانوادگی مدرن، بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی، و جشنواره‌ها و رویدادهای پیاده‌روی، ورزشی، آیینی و بین‌نسلی مطرح است و یافته‌های مستند به تحقیقات محمدی و کشر [۴۱]، رحمانی و همکاران [۳۴]، تاراسوا [۹] و راموس و همکاران [۳۸]، نشان داد که تبدیل فعالیت بدنی از برنامه رسمی و مقطعی به تجربه‌ای لذت‌بخش، خانوادگی و روزمره از طریق پیاده‌روی ساده و رویدادهای محلی، تداوم مشارکت سالمندان را افزایش می‌دهد. همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که فعالیت‌های ساده و در دسترس نظیر پیاده‌روی خانوادگی، برنامه‌های محله‌محور و رویدادهای جمعی، ظرفیت بالایی برای نهادینه‌سازی فعالیت بدنی بین‌نسلی در جامعه ایرانی دارند.
- در مقوله بهره‌گیری از سرمایه‌های فرهنگی و معنایی، راهبرد فعال‌سازی ظرفیت‌های فرهنگی، بومی و آیینی از طریق بازی‌ها و فعالیت‌های سنتی و بومی، فعالیت‌های آیینی و نمایشی محلی، فعالیت‌های مذهبی-فرهنگی مبتنی بر تحرک و ادغام ورزش در سنت‌ها و فرهنگ محلی مورد تأکید است و به استناد تحقیقات امرایی و همکاران [۲۵]، محمدی و کشر [۴۱]، خانیزاده و همکاران [۳۷] و الرشیدی و همکاران [۲۸]، پیوند ورزش با هویت محلی و مناسک اجتماعی، مقاومت فرهنگی را کاهش داده و فعالیت بدنی را از رفتاری مدرن و غیرضروری به رفتاری طبیعی و پذیرفته‌شده تبدیل می‌کند. یافته‌های پژوهش حاضر نیز بر اهمیت استفاده از ظرفیت‌های فرهنگی و مذهبی جامعه ایرانی در توسعه فعالیت بدنی بین‌نسلی تأکید دارد.
- در مقوله توانمندسازی ساختاری و اجرایی، راهبردهای توسعه فضاها و زیرساخت‌های دوستدار سالمند شامل فضاهای ورزشی، فضاهای باز و طبیعی، مسیرهای بومی و مراکز محله‌محور، طراحی و اجرای برنامه‌های همگانی، آموزشی و محله‌محور مانند برنامه‌های صبحگاهی و کلاس‌های آموزشی-ورزشی شهری، و توانمندسازی منابع انسانی و الگوهای تمرینی سالمندی با تأکید بر نیروی انسانی متخصص مطرح است و یافته‌های همسو با تحقیقات حداد و همکاران [۳۰]، خان‌محمدی و همکاران [۳۱]، زری‌نژاد و همکاران [۲۶] و ون هولند و همکاران [۳۳]، بدون فراهم‌سازی زیرساخت‌های مناسب، مسیرهای ایمن پیاده‌روی و بهره‌گیری از نیروهای متخصص، امکان دستیابی به مشارکت پایدار سالمندان محدود خواهد بود. یافته‌های پژوهش حاضر نیز بر نقش تعیین‌کننده زیرساخت‌های مناسب و برنامه‌ریزی تخصصی در موفقیت برنامه‌های ورزش سالمندی تأکید دارد.

- در مقوله هدایت فرهنگی و تغییر نگرش اجتماعی، راهبردهای فرهنگ‌سازی اجتماعی و مذهبی، فرهنگ‌سازی رسانه‌ای از طریق رسانه‌ها و برنامه‌های جمعی تصویری، کمپین‌ها و برنامه‌های رسانه‌ای، نقش نهادهای دینی و اجتماعی، تشویق به فعالیت مشترک، تغییر نگرش و فضای فرهنگی جامعه و آموزش و آگاهی‌بخشی عمومی به عنوان اهرم‌های شکستن کلیشه‌های قالبی مانند ناتوان‌پنداری سالمندان و غیرضروری دانستن ورزش برای آنان عمل می‌کنند و به استناد تحقیقات امرایی و همکاران [۲۵]، محمدی و کشر [۴۱]، خانیزاده و همکاران [۳۷] و ژونگ و همکاران [۱۷]، بازنمایی سالمندان فعال در رسانه‌ها، حمایت نهادهای فرهنگی و مذهبی و گسترش آموزش عمومی می‌تواند به عادی‌سازی و مشروعیت‌بخشی فعالیت بدنی سالمندان در جامعه ایرانی منجر شود. یافته‌های پژوهش حاضر نیز این موضوع را تأیید می‌کند.

پیامدهای مدیریت ورزش سالمندی با تمرکز بر فعالیت بدنی بین‌نسلی در بستر فرهنگ ایرانی

در این پژوهش، پیامدهای مدیریت ورزش سالمندی با تمرکز بر فعالیت بدنی بین‌نسلی در بستر فرهنگ ایرانی در قالب یک مقوله کلان «ارتقای چندبعدی کیفیت زندگی سالمندان در بستر تعاملات بین‌نسلی» و متشکل از سه مفهوم اصلی «پیامدهای جسمانی»، «پیامدهای روانی» و «پیامدهای اجتماعی و بین‌نسلی» دسته‌بندی شده است که نشان‌دهنده تأثیر نهایی تعامل شرایط علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر و اجرای راهبردها می‌باشد:

- در مقوله پیامدهای جسمانی، مولفه‌هایی چون بهبود و پیشگیری از بیماری‌های جسمی، کاهش درد و مشکلات اسکلتی-عضلانی، بهبود توان جسمانی و عملکرد بدنی، ارتقای سلامت جسمی کلی و بهبود کیفیت خواب مطرح است و یافته‌های مستند به تحقیقات اسمی و همکاران [۴۲]، چریک و همکاران [۴۳]، ژونگ و همکاران [۱۷] و ثورنتون و همکاران [۳۵]، نشان داد که فعالیت بدنی منظم در قالب تعاملات بین‌نسلی نقش مؤثری در پیشگیری از بیماری‌های مزمن و حفظ عملکرد جسمانی سالمندان دارد. یافته‌های پژوهش حاضر نیز نشان داد که مشارکت مستمر در فعالیت‌های بدنی بین‌نسلی می‌تواند موجب افزایش تحرک، بهبود کیفیت خواب، کاهش دردهای اسکلتی-عضلانی و ارتقای سلامت جسمانی سالمندان شود.

- در مقوله پیامدهای روانی، مولفه‌های بهبود سلامت روان و پیشگیری از اختلالات روانی، کاهش استرس و تنش‌های روانی، بهبود خلق، شادی و نشاط روانی، و افزایش اعتمادبه‌نفس و خودکارآمدی مورد تأکید است و به استناد تحقیقات بیگلری و همکاران [۳۶]، چریک و همکاران [۴۳]، نایت و همکاران [۴۰] و ژونگ و همکاران [۱۷]، مشارکت در فعالیت‌های بدنی بین‌نسلی می‌تواند موجب کاهش افسردگی، اضطراب و احساس تنهایی شده و احساس نشاط، تعلق و کارآمدی را در سالمندان افزایش دهد. یافته‌های پژوهش حاضر نیز این نتایج را تأیید کرده و نشان داد که حضور در فعالیت‌های مشترک خانوادگی و گروهی، سلامت روان سالمندان را بهبود می‌بخشد.

- در مقوله پیامدهای اجتماعی و بین‌نسلی، مولفه‌های کاهش انزوا و تنهایی سالمندان، افزایش حس تعلق و پیوند اجتماعی، تقویت روابط خانوادگی و بین‌نسلی، بهبود و گسترش روابط اجتماعی، تقویت روابط عاطفی و صمیمیت، انسجام و همبستگی اجتماعی، حمایت متقابل و همیاری اجتماعی، انتقال تجربه، ارزش‌ها و معنا بین نسل‌ها، شکل‌گیری خاطرات مشترک خانوادگی، و بهبود کیفیت زندگی و طول عمر

سالم مطرح است و یافته‌های همسو با تحقیقات محمدی و کشر [۴۱]، رحمانی و همکاران [۳۴]، تاراسوا [۹] و ژونگ و همکاران [۱۷]، نشان داد که فعالیت بدنی بین‌نسلی می‌تواند بستری برای تقویت تعاملات اجتماعی و خانوادگی فراهم آورد. یافته‌های پژوهش حاضر نیز نشان داد که مهم‌ترین پیامد متمایزکننده این نوع فعالیت‌ها، تقویت پیوندهای خانوادگی و بین‌نسلی، افزایش احساس تعلق اجتماعی و ایجاد فرصت انتقال تجربه و ارزش‌ها میان نسل‌ها است؛ موضوعی که فعالیت بدنی بین‌نسلی را فراتر از یک مداخله سلامت‌محور و به یک مداخله اجتماعی-فرهنگی مؤثر در تقویت انسجام اجتماعی تبدیل می‌کند.

نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که مدیریت ورزش سالمندی با تمرکز بر فعالیت بدنی بین‌نسلی در بستر فرهنگ ایرانی، پدیده‌ای چندسطحی، پویا و نظام‌مند است که در تعامل پیچیده میان شرایط علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، راهبردهای کنش/کنش متقابل و پیامدها شکل می‌گیرد. یافته‌ها بیانگر آن است که مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی بین‌نسلی صرفاً تحت تأثیر ویژگی‌های فردی یا وضعیت سلامت آنان نیست، بلکه مجموعه‌ای از عوامل خانوادگی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، مدیریتی و محیطی در شکل‌گیری یا تضعیف این مشارکت نقش دارند. مدل ارائه‌شده در این پژوهش نشان می‌دهد که توسعه ورزش سالمندی در ایران نیازمند رویکردی فراتر از مداخلات صرفاً ورزشی است و باید به‌عنوان یک فرایند اجتماعی-فرهنگی مورد توجه قرار گیرد. در این چارچوب، نهادینه‌سازی فعالیت بدنی بین‌نسلی، بهره‌گیری از ظرفیت‌های فرهنگی و مذهبی جامعه ایرانی، توسعه زیرساخت‌های دوستدار سالمند، توانمندسازی نظام اجرایی ورزش سالمندی و اصلاح نگرش‌های اجتماعی نسبت به سالمندی فعال، مهم‌ترین راهبردهای مؤثر در ارتقای مشارکت سالمندان محسوب می‌شوند. بر اساس یافته‌های پژوهش، اجرای این راهبردها می‌تواند به ارتقای سلامت جسمانی و روانی سالمندان، تقویت روابط خانوادگی و بین‌نسلی، افزایش مشارکت اجتماعی و در نهایت ارتقای چندبعدی کیفیت زندگی آنان منجر شود. از این‌رو، مدیریت ورزش سالمندی با تمرکز بر فعالیت بدنی بین‌نسلی باید به‌عنوان یک اولویت در سیاست‌گذاری‌های حوزه سالمندی، ورزش همگانی و سلامت اجتماعی مورد توجه قرار گیرد. در مجموع، مدل ارائه‌شده می‌تواند مبنایی برای طراحی برنامه‌های ملی و محلی، تدوین سیاست‌های حمایتی و توسعه مداخلات فرهنگی-ورزشی با هدف تحقق سالمندی فعال، پویا و مشارکت‌محور در جامعه ایرانی باشد.

محدودیت‌های پژوهش

پژوهش حاضر با وجود تلاش برای ارائه مدلی جامع از مدیریت ورزش سالمندی با تمرکز بر فعالیت بدنی بین‌نسلی در بستر فرهنگ ایرانی، با محدودیت‌هایی همراه بود. نخست، مشارکت‌کنندگان پژوهش عمدتاً از میان صاحب‌نظران، مدیران و متخصصان حوزه ورزش، سالمندی و سیاست‌گذاری انتخاب شدند و تعداد سالمندان حاضر در نمونه محدود بود؛ بنابراین، تجربه زیسته سالمندان به اندازه دیدگاه متخصصان در مدل نهایی منعکس نشده است. دوم، ماهیت کیفی پژوهش و استفاده از نمونه‌گیری هدفمند، امکان تعمیم مستقیم یافته‌ها به تمامی گروه‌های سالمندان کشور را محدود می‌کند. سوم، تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و جغرافیایی مناطق مختلف ایران ممکن است بر الگوهای مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی بین‌نسلی تأثیرگذار باشد؛ در حالی که امکان

بررسی همه این تفاوت‌ها در پژوهش حاضر فراهم نبود.

کاربردهای عملی پژوهش

یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند برای سیاست‌گذاران، مدیران ورزشی، شهرداری‌ها، سازمان‌های مرتبط با سالمندان و نهادهای فرهنگی و اجتماعی کاربرد داشته باشد. بر اساس مدل ارائه‌شده، توسعه فضاهای ورزشی دوستدار سالمند، طراحی برنامه‌های فعالیت بدنی بین‌نسلی در سطح محلات، استفاده از ظرفیت خانواده‌ها در ترویج فعالیت بدنی سالمندان، بهره‌گیری از رسانه‌ها و نهادهای فرهنگی برای تغییر نگرش جامعه نسبت به ورزش سالمندان و تربیت نیروی انسانی متخصص در حوزه ورزش سالمندی می‌تواند به افزایش مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی و ارتقای کیفیت زندگی آنان کمک کند. همچنین نتایج پژوهش می‌تواند مبنایی برای تدوین برنامه‌های ملی و محلی ورزش سالمندی مبتنی بر فرهنگ ایرانی قرار گیرد.

پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آینده

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، دیدگاه و تجربه زیسته سالمندان به‌عنوان ذی‌نفعان اصلی فعالیت‌های بدنی بین‌نسلی با گستردگی بیشتری مورد بررسی قرار گیرد. همچنین انجام پژوهش‌های کمی برای آزمون و اعتبارسنجی مدل ارائه‌شده در جمعیت‌های مختلف سالمندی کشور توصیه می‌شود. بررسی تفاوت‌های جنسیتی، قومی، فرهنگی و منطقه‌ای در الگوهای مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی بین‌نسلی و مطالعه نقش فناوری‌های نوین و رسانه‌های دیجیتال در توسعه این فعالیت‌ها نیز می‌تواند زمینه مناسبی برای پژوهش‌های آتی فراهم کند. علاوه بر این، ارزیابی اثربخشی برنامه‌ها و مداخلات مبتنی بر مدل پیشنهادی در محیط‌های واقعی از دیگر موضوعات قابل توجه برای تحقیقات آینده است.

بیانیه استفاده از هوش مصنوعی

در فرآیند نگارش و ویرایش این مقاله، از ابزارهای هوش مصنوعی صرفاً به‌منظور بهبود نگارش، ویرایش زبانی و اصلاح ساختار متنی استفاده شد. تمامی مراحل طراحی پژوهش، جمع‌آوری داده‌ها، تحلیل داده‌ها، تفسیر نتایج و نگارش نهایی مقاله توسط نویسندگان انجام شده و مسئولیت کامل محتوای مقاله بر عهده نویسندگان است.

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020.
2. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2019;380(9838):219-229.
3. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. World Population Ageing 2019: Highlights. 2019.
4. Bauman A, Merom D, Bull FC, Buchner DM, Fiatarone Singh MA. Updating the evidence for physical activity: summative reviews of the epidemiological evidence, prevalence, and interventions to promote "active aging". *Gerontologist*. 2016;56(Suppl_2):S268-S280.
5. Franco MR, Tong A, Howard K, Sherrington C, Ferreira PH, Pinto RZ, et al. Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *Br J Sports Med*. 2021;49(19):1268-1276.
6. Singh R. The importance of exercise as a therapeutic agent. *Malays J Med Sci*. 2002.
7. Bullo V, Bergamin M, Gobbo S, Sieverdes JC, Zaccaria M, Neunhaeuserer D, et al. The effects of Pilates exercise training on physical fitness and wellbeing in the elderly: A systematic review for future exercise prescription. *Prev Med*. 2021;75:1-11.
8. Yan JH, McCullagh P. Cultural influence on youth's motivation of participation in physical activity. *J Sport Behav*. 2004;27(4).
9. Tarasova LV. Physical activity of older citizens in the context of intergenerational interactions: a review of foreign studies. *Soc Secur Insights*. 2023;6(2):211-222.
10. Buonsenso A, Fiorilli G, Mosca C, Centorbi M, Notarstefano CC, Di Martino G, et al. Exploring the enjoyment of the intergenerational physical activity. *J Funct Morphol Kinesiol*. 2021;6(2):51.
11. McConnell J, Naylor PJ. Feasibility of an intergenerational-physical-activity leadership intervention. *J Intergenerational Relatsh*. 2016;14(3):220-241.
12. Wiium N, Säfvenbom R. Participation in organized sports and self-organized physical activity: Associations with developmental factors. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(4):585.
13. Perhavec MB. Intergenerational Cooperation of Students and Grandparents and the Use of Pedometer in Sports Activity. 2021.
14. Pasko V. Formation of motivation of students of higher education to engage in physical culture and sports based on quest programs. *Sci J Natl Pedagog Dragomanov Univ Ser 15*. 2022;(10(155)):28. doi:10.31392/npu-nc.series15.2022.10(155).28.
15. Horne M, Skelton DA, Speed S, Todd C. Perceived barriers to initiating and maintaining physical activity among South Asian and White British adults in their 60s living in the United Kingdom: a qualitative study. *Ethn Health*. 2017;18(6):626-645.
16. Sialino LD, Wijnhoven HA, Van Oostrom SH, Picavet HS, Verschuren WM, Visser M, Vader S, Schaap LA. Perspectives of older women in the Netherlands: identifying motivators and barriers for healthy lifestyles and determinants of healthy aging. *BMC Public Health*. 2023 Apr 11;23(1):664.
17. Zhong S, Lee C, Foster MJ, Bian J. Intergenerational communities: A systematic literature review of intergenerational interactions and older adults' health-related outcomes. *Soc Sci Med*. 2020;264:113374.
18. Kaplan M, Sánchez M, Hoffman J. Intergenerational pathways to a sustainable society. Springer International Publishing; 2017.
19. Naderian, F., Heydarinejad, S. Survey the global status of physical activity of the elderly: comparison between Iran and developed countries. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 2025; (); - . doi: 10.22080/jsmb.2025.27415.3912 [In Persian]
20. Soleimani M, Nemati T, Karami T, Zanganeh A, Parizadi T. Analysis of spatial distribution patterns of population aging in Tehran metropolis. *Journal of Spatial Analysis Environmental Hazards* 2025; 12 (1) : 6 URL: <http://jsaeh.khu.ac.ir/article-1-3491-fa.html> [In Persian]
21. Strauss AL, Corbin JM. Grounded theory in practice. Sage; 1997. doi:10.13140/RG.2.2.28138.72645.
22. Flick U. The SAGE handbook of qualitative research design. London: SAGE Publications Ltd; 2022. ISBN: 9781529766943.
23. Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1988). *Criteria for Assessing Naturalistic Inquiries as Reports*. Educational Resources Information Center (ERIC). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED297007.pdf>

24. Saeednia HR, Gholij Khan A, Davoudi A. Qualitative research guide: Protocol writing, interview, and coding techniques in qualitative research . Entrepreneur University; 2019. Available from: <https://B2n.ir/rk7436>. [In Persian]
25. Amraei M, Talebpour A, Ghadimi B. Social and cultural barriers to elderly sports and requirements for change in a sedentary lifestyle. *Social Continuity and Change*. 2025. doi:10.22034/jscc.2025.23002.1253. [In Persian]
26. Zarinejad B, Ghorbani S, Dana A. [Designing a qualitative model of environmental factors affecting the participation of the elderly in physical activity (Persian)]. *Razi Journal of Medical Sciences*. 2023;3(5):337-349. [In Persian]
27. Asghari F, Dousti M, Kelateh Seifari M. Investigating the cultural and social factors affecting the development of elderly sports: A mixed-methods study. *Journal of Health and Ageing of the Caspian Sea*. 2019;4(2):66-74. [In Persian]
28. Alrashidi L, Prue G, Wilson I. Exploring the influence of culture on the physical activity routines of elderly individuals with chronic diseases: A scoping review. *BMC Public Health*. 2025;25(1):3624. doi:10.1186/s12889-025-3624-0.
29. Zhou F, Zhang H, Wang HY, Liu LF, Zhang XG. Barriers and facilitators to older adult participation in intergenerational physical activity program: A systematic review. *Aging Clin Exp Res*. 2024;36(1):39. doi:10.1007/s40520-024-02751-8.
30. Haddad M, Mirzazadeh ZS, Moghadam A, Talebpour M. Designing a strategic plan for optimal management of elderly sports in Iran using the Metaswat technique. *Research in Sport Physiology and Management*. 2025. doi:10.22034/spmi.2025.534483.2764. [In Persian]
31. Khanmohammadi M, Dousti M, Farzan F, Razavi SMH. Developing a model for the development of elderly sports in Iran. *Contemporary Research in Sports Management*. 2022;12(24):173-188. doi:10.22084/smms.2022.25621.2999. [In Persian]
32. Hamdami Khotbesara S, Doroudian AA, Sadat Moshir Estekharez Z, Rezaeian Ghieh Bashi A. [Structural analysis of key factors affecting the future of elderly sports in Iran. *Sport Management Studies*. 2020;12(64):57-90. doi:10.22089/smrj.2020.8838.3009. [In Persian]
33. Van Holland B, Mombarg R, Tomat SB. Working principles for intergenerational sports programs: Scoping review. *Eur J Public Health*. 2023;33(Supplement_1):ckad133-164. doi:10.1093/eurpub/ckad133.
34. Rahmani A, Baseri A, Afarinesh Khaki A, Ghadimi B. Identification and prioritization of sociological analysis factors of public sports for the elderly in parks. *Iranian Social Science Studies*. 2019;63:42-56. [In Persian]
35. Thornton CM, Kerr J, Conway TL, Saelens BE, Sallis JF, Ahn DK, et al. Physical activity in older adults: an ecological approach. *Ann Behav Med*. 2017;51(2):159-169.
36. Biglari A, Fahim Devin H, Esmailzadeh MR, Peymanizad H. Explaining the model of a healthy lifestyle with an emphasis on physical activity for the elderly in the country. *Journal of North Khorasan University of Medical Sciences*. 2022;14(2):43-53. [In Persian]
37. Khanizadeh S, Ehsani M, Hosseini RNS, Ghaedrahmati S, Yoon YJ. Culture of active aging in the neighborhood environment in Iran: An ethnographic approach. *J Cross Cult Gerontol*. 2025:1-13. doi:10.1007/s10823-025-09424-1.
38. Ramos AK, Dinkel D, Trinidad N, Carvajal-Suarez M, Schmeits K, Molina D, et al. Acceptability of intergenerational physical activity programming: a mixed methods study of Latino aging adults in Nebraska. *J Aging Health*. 2024;36(1-2):14-24.
39. Kargar G, Keshkar S, Ghafouri F, Elhaki V. [Model for developing sports tourism for the Iranian elderly. *Sports Management Studies*. 2024. doi:10.22089/smrj.2024.14085.3813. [In Persian]
40. Knight RL, Chalabaev A, Mackintosh KA, McNarry MA, Hudson J. Technology-Driven Intergenerational Physical Activity Intervention: An Instrumental Case Study. *J Ageing Longev*. 2024;4(3):188-199.
41. Mohammadi Z, Keshkar S. A comparative study of strategies for promoting elderly sports in selected countries and providing practical measures in Iran. *Quarterly Journal of Applied Research in Sport Management*. 2023;12(2):79-92. doi:10.30473/arsm.2023.64459.3678. [In Persian]
42. Esmi L, Nikbakhsh R, Zargar T, Ghasemalipour H. [Meta-analysis of studies on factors affecting sports and physical activity in the elderly in Iran (Persian)]. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*. 2024;19(1):22-39. [In Persian]

43. Cherik A, Naderi Nasab M, Hemmati Afif A. [Designing a physical-mental health model for elderly leisure time based on mental health indicators (Persian)]. Quarterly Journal of Psychological Methods and Models. 2021;12(44):1-12. doi:10.30495/jpmm.2021.27097.3300. [In Persian]

نسخه پذیرفته شده پیش از انتشار