



Research Article

Prerequisites, Strategies and Consequences of Healthy Lifestyle with Emphasis on Elderly Sports Activity: A Phenomenological Study

Iraj Biglary ¹ , Hasan Fahim Devin ^{2,*} , Mohammad Reza Esmailzadeh Ghandehari ³ , Hossein Peymanizad ² 

¹ PhD Student in Sports Management, Islamic Azad University, Mashhad Branch, Mashhad, Iran

² Associate Professor, Department of Sports Management, Islamic Azad University, Mashhad Branch, Mashhad, Iran

³ Assistant Professor, Department of Physical Education, Islamic Azad University, Mashhad Branch, Mashhad, Iran

* **Corresponding author:** Hasan Fahim Devin, Associate Professor, Department of Sports Management, Islamic Azad University, Mashhad Branch, Mashhad, Iran. E-mail: Fahim_pe@yahoo.com

DOI: [10.52547/nkums.13.2.50](https://doi.org/10.52547/nkums.13.2.50)

How to Cite this Article:

Biglary I, Fahim Devin H, Peymanizad H, Esmailzadeh Ghandehari MR. Prerequisites, Strategies and Consequences of Healthy Lifestyle with Emphasis on Elderly Sports Activity: A Phenomenological Study. *J North Khorasan Univ Med Sci.* 2021;**13**(2):50-60. DOI: [10.29252/nkjms-13027](https://doi.org/10.29252/nkjms-13027)

Received: 12 Apr 2021

Accepted: 17 Jul 2021

Keywords:

Strategies, Lifestyle, Elderly, Data Theory

Abstract

Introduction: The aim of this study was to identify the precursors, strategies and consequences of a healthy lifestyle with emphasis on sports activity of the elderly based on data theory.

Methods: The present study is applied research in terms of purpose and qualitative in terms of data search and based on data theory and in terms of data analysis method is exploratory in which data collection is field Done. The statistical population of the study included all scientific and experimental experts with research and work experience in the field of the elderly. The statistical sample was selected as a snowball, which ultimately led to the theoretical saturation of the data with 15 interviews, which was considered as the final sample. Data collection was done through semi-structured and exploratory interviews with experts. Foundation data analysis method (Strauss and Corbin) was used for data analysis.

Results: The findings showed that the concepts obtained from coding signs in the category of predecessors include 14 items in three categories of concepts of personal, organizational and socio-cultural factors, in the category of strategies including 14 items in two categories of hardware and software strategies. Concepts about future consequences including 18 cases were divided into three categories of individual, social and organizational consequences.

Conclusions: The country's sports managers can use the obtained model to institutionalize a healthy lifestyle with emphasis on sports activities for the elderly.



پیش آیندها، راهبردها و پس آیندهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان: یک مطالعه فنومنولوژی

ایرج بیگلری^۱ , دکتر حسن فهیم دوین^{۲*} , محمد رضا اسماعیل زاده قندهاری^۳ , حسین پیمانی
زاد^۴ 

^۱ دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد، مشهد، ایران

^۲ دانشیار گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد، مشهد، ایران

^۳ استاد یار گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد، مشهد، ایران

* نویسنده مسئول: دکتر حسن فهیم دوین، دانشیار گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد، مشهد، ایران. ایمیل:

Fahim_pe@yahoo.com

DOI: 10.52547/nkums.13.2.50

<p>چکیده</p>	<p>تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۱/۲۳ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۴/۲۶</p>
<p>مقدمه: هدف از پژوهش حاضر شناسایی پیش آیندها، راهبردها و پس آیندهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان بر اساس نظریه داده بنیاد بود.</p>	<p>واژگان کلیدی:</p>
<p>روش کار: تحقیق حاضر به لحاظ هدف از نوع تحقیقات کاربردی و به لحاظ نوع جستجوی دادهها از نوع کیفی و بر اساس نظریه داده بنیاد و به لحاظ روش تجزیه و تحلیل دادهها از نوع اکتشافی می باشد که جمع آوری دادهها به صورت میدانی انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه خبرگان علمی و تجربی با سابقه پژوهش و کار در زمینه سالمندان بودند که نمونه آماری به صورت گلوله برفی انتخاب که در نهایت با ۱۵ نفر مصاحبه به اشباع نظری دادهها منجر شد که همان به عنوان نمونه نهایی در نظر گرفته شد. جمع آوری دادهها از طریق مصاحبه نیمه ساختار یافته و اکتشافی با خبرگان صورت پذیرفت. جهت تحلیل دادهها از روش تحلیل داده بنیاد (استراوس و کوربین) استفاده شد.</p>	<p>راهبردها، سبک زندگی، سالمندان، نظریه داده بنیاد</p>
<p>یافتهها: یافتهها نشان داد که مفاهیم بدست آمده از کدگذاری نشانهها در مقوله پیش آیندها شامل ۱۴ مورد در سه دسته مفاهیم عوامل شخصی، سازمانی و فرهنگی-اجتماعی، در مقوله راهبردها شامل ۱۴ مورد در دو دسته راهبردهای سخت افزاری و نرم افزاری و مفاهیم بدست آمده در مورد پس آیندها شامل ۱۸ مورد در سه دسته پس آیندهای فردی، اجتماعی و سازمانی تقسیم شدند. نتیجه گیری: مدیران ورزش کشور می توانند مدل بدست آمده را در جهت نهادینه سازی سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان بکار گیرند.</p>	

مقدمه

به دو بعد فیزیکی و روانی، بعد اخلاق و ارزشهای اجتماعی را نیز افزود. بدین ترتیب، دخالت این عوامل را در سلامتی بشر مورد تأیید قرار داد (۳). از جمله مؤلفههای سبک زندگی سالم، شامل فعالیت جسمانی، تفریح و سرگرمی، تغذیه سالم، مدیریت تنش، روابط اجتماعی و بین فردی و معنویت می باشد؛ به عبارت دیگر، شرایط دستیابی به "شیوه زندگی سالم" برای فرد سالمند عبارتند از: رعایت اصول تغذیه صحیح، رعایت بهداشت خواب، تحرک لازم در طول شبانه روز، عدم استعمال دخانیات، انجام معاینات دورهای منظم، برخورداری از سلامت روان و مشارکت فرد سالمند در فعالیتهای اجتماعی و زندگی در کنار خانواده (۴). از آنجایی که پیری فرآیندی است که متوقف نمی شود و تنها با داشتن زندگی سالم و مراقبت های ویژه، می توان این دوران را به دورانی مطلوب و لذتبخش توأم با سلامتی تبدیل کرد، لذا اتخاذ سبک زندگی سالم در دوران سالمندی از اهمیت قابل توجهی برخوردار است. با توجه به اینکه جمعیت سالمند ایران، روز به روز در حال افزایش بوده،

انسان ها طی فرآیند زیستی با مرحله ای به نام سالمندی روبرو می شوند، که در گذرگاه رشد طبیعی به دست می آید، به طوری که با سرنوشت آدمی عجین شده و ضرورتی اجتناب ناپذیر محسوب می شود. سالمندی بنا بر تعریف سازمان بهداشت جهانی، عبور از مرز شصت سالگی است. هر سال ۱/۷ درصد به جمعیت جهان و ۲/۵ درصد به جمعیت ۶۵ سال و بالاتر افزوده می شود (۱). سالمندی، فرآیندی است که با دگرگونی های عمیق در سه بعد فیزیولوژیک، روان شناختی و جامعه شناختی انسان همراه است. علاوه بر سیر نزولی فرآیندهای زیست شناختی و افزایش کمی و کیفی استرس های دوران سالمندی، مواجهه با مرگ، اجتناب ناپذیر و اضطراب همراه با آن، در ایجاد اختلالات روانی این دوره، نقش مهمی دارد (۲). سلامت بدون تردید یکی از مهمترین جنبه های زندگی سالمندان است. موضوع سلامت، گفتگوی غالب سالمندان است. در سال ۱۹۴۶، سازمان بهداشت جهانی (WHO)، مقارن با تأسیس خود، تعریف سلامت را توسعه داد و به عبارت دیگر،

ی 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 زیادی نشان داده‌اند جسم انسان حالات روحی انسان را تحت تأثیر به طور مثبت البته قرار می‌دهد (۹-۱۱). دوره شیوع ویروس کرونا نیز از جمله عواملی است که می‌تواند اهمیت ورزش در شیوه زندگی مردم را دو چندان کند. بسته بودن باشگاه‌ها و ترس از گرفتن بیماری عده بسیاری از مردم را خانه نشین کرده است و اگر ورزش در شیوه زندگی آنها وجود نداشته باشد، کم تحرکی می‌تواند در سال‌های بعد، جامعه را به یک جامعه‌ی بیمار تبدیل کند و از طرفی می‌تواند هزینه زیادی را بر دوش دولت و جامعه تحمیل کند (۱۲). بنابراین به نظر می‌رسد تدوین یک سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت بدنی منظم می‌تواند جامعه را از فقر حرکتی موجود خصوصاً در دوره کرونا نجات دهد و از طرفی موجب اجتماعی شدن افراد می‌شود، از این رو می‌توان شاهد جامعه‌ای با نشاط و با قوای جسمانی بهتر باشیم.

مطالعات پژوهش‌های گذشته نشان داد سبک زندگی سالم دارای اهمیت زیادی برای جامعه و خصوصاً سالمندان می‌باشد که متأسفانه هنوز الگوی مدونی برای توسعه سبک زندگی سالم مبتنی بر فعالیت‌های بدنی و ورزشی برای سالمندان در کشور وجود ندارد. در این راستا جما و همکاران (۲۰۲۰) در تحقیقی دریافتند که آموزش سبک زندگی سالم خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد (۱۳). مارکوس و همکاران (۲۰۱۹) در مطالعه‌ای نشان دادند که دانش آموزانی که نمره بالاتری در سبک زندگی سالم کسب کردند از کیفیت زندگی بالاتری برخوردار بودند (۱۴). جورکش و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی نشان دادند که ورزش سالمندی ایران نیاز ضروری کشور می‌باشد و مدیران باید به این مسئله توجه نمایند (۱۵). در پژوهش توکلی و همکاران (۱۳۹۳)، اثربخشی آموزش گروهی سبک زندگی سالم بر افسرده خوی و اضطراب تأیید شد (۱۶). در پژوهش حکمت پور، شمسی و زمانی (۱۳۹۲) تأثیر آموزش شیوه زندگی سالم بر کیفیت زندگی سالمندان تأیید گردید (۱۷).

با توجه به مطالب ذکر شده می‌توان گفت که برآیند تحقیقات پیشینه نشان می‌دهد که سبک زندگی سالم می‌تواند بر اختلالات روانی اثرگذار باشد و سبک زندگی سالم می‌تواند تأثیرات مثبتی بر حالات روحی داشته باشد، همچنین با توجه به اینکه، مطالعات اندکی در زمینه‌ی آموزش سبک زندگی سالم، در سالمندان انجام شده است و الگوی مشخصی برای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان وجود ندارد، این پژوهش با هدف تبیین الگوی سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور بر اساس نظریه داده بنیاد می‌باشد. بنابراین این پژوهش درصدد پاسخگویی به این سؤال است، که پیش آینده‌ها، راهبردها و پس آینده‌های سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان بر اساس نظریه داده بنیاد کدامند؟

روش شناسی

روش پژوهش حاضر از نوع کیفی و رویکرد استقرایی (جزء به کل) است و پارادایم غالب بر پژوهش حاضر، پارادایم تفسیری-برساختی است. روش پژوهش، روش نظری داده بنیاد است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه خبرگان علمی و تجربی در زمینه مسائل سالمندان در شهرستان

شناسایی عوامل تأثیرگذار بر ارتقای سبک زندگی آنان از دغدغه‌های ذهنی سیاست‌گذاران نظام سلامت کشورمان می‌باشد؛ بنابراین، سلامت سالمندان، یکی از مسائل بهداشت در اکثر جوامع است و مقابله با این مشکلات نیازمند سیاست‌گذاری و برنامه ریزی‌های دقیق و صحیح می‌باشد. سالمندانی که شیوه زندگی سالمی دارند، از توانایی بیشتری برای بهره‌مندی از یک زندگی سالم برخوردار بوده و احتمالاً به مدت طولانی‌تری، از یک زندگی بدون بار بیماری و ناتوانی بهره خواهند برد؛ به طور کلی، انتخاب شیوه زندگی سالم در زندگی فردی همه، خصوصاً افراد سالمند، جنبه‌ی بسیار حیاتی دارد. لذا در پژوهش حاضر محقق به دنبال بررسی تبیین الگوی سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور بر اساس نظریه داده بنیاد می‌باشد. در این فصل به بیان مسئله تحقیق، اهمیت و ضرورت تحقیق، اهداف و سؤالات تحقیق و تعاریف متغیرهای پژوهش پرداخته می‌شود. سالمندی همواره با مفاهیم برکت، تجربه و دانایی مترادف بوده و آن را یک دستاورد می‌دانند، اما، واقعیت این است که روی دیگر سکه، که مسائل و مشکلات دوران سالمندی است، همیشه، در همه‌ی اعصار و در تمام جوامع وجود داشته و دارد. اساساً، کهولت، به دلیل فرسایش طبیعی اندام‌ها باعث بروز ضعف در قوای جسمانی و دماغی و بعضاً موجب از کار افتادگی و خانه نشینی سالمند می‌شود، بدیهی است که در این دوران نگرانی برای تأمین نیازهای مادی و معنوی به اوج می‌رسد (۵) که اهمیت پژوهش حاضر برجسته می‌گردد.

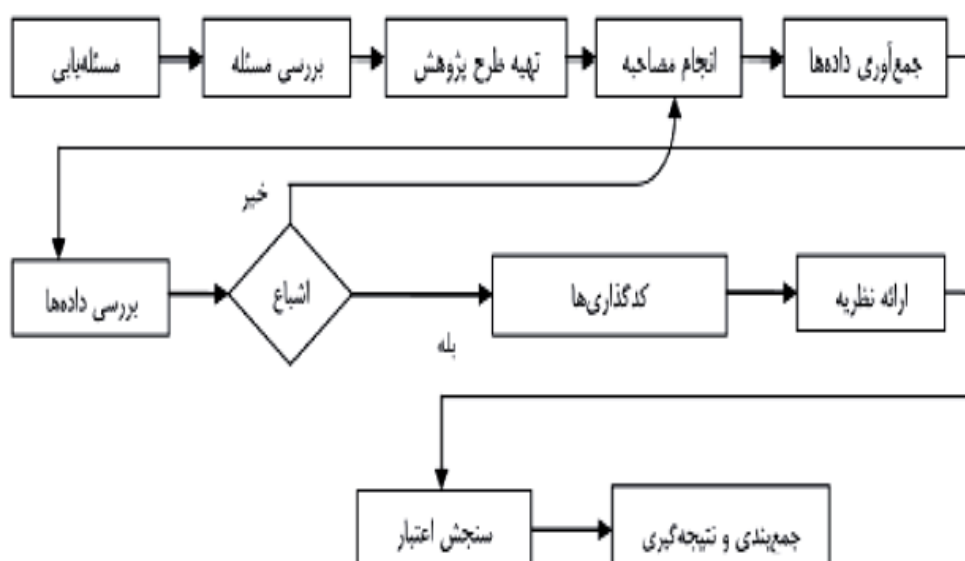
در حالیکه کشورهای پیشرفته دنیا بر لزوم پیشگیری از بیماری‌های جسمی و ذهنی تاکید دارند. هنوز در کشور ما سبک زندگی مشخصی وجود ندارد. هرچند که در هیچ جای دنیا نیز سبک زندگی مشخصی وجود ندارد و افراد مختلف بنا بر متغیرهای مختلفی نوع سبک زندگی خودشان را تدوین می‌کنند. اما بنای دولت و مسئولان و تلاش آنها در راستای این است که سبک زندگی سالم را در بین مردم ارتقا دهند. خلأ تحقیقی بسیار واضح و مبرهنی در کشور ما دیده می‌شود. تاکنون تحقیقی مبنی بر شناسایی عوامل زمینه‌ای، عوامل علی، عوامل مداخله گر و راهبردهای توسعه‌ای سبک زندگی سالم که در آن ورزش نیز لحاظ شده باشد، انجام نشده است. یک خلأ تحقیقاتی هم از نظر نوع اجرا و روش کار و هم از نظر مفاهیمی که در مورد سبک زندگی سالم کار شده است وجود دارد. بیشتر الگوهای موجود مربوط به سبک زندگی ایرانی- اسلامی می‌باشد. و در برخی از مطالعات از سبک زندگی به عنوان یک متغیر مستقل استفاده شده است به عنوان مثال تأثیر سبک بر هویت اجتماعی (۶)، بررسی تأثیر سبک زندگی بر سبک مصرف کتب و نشریات (۷). سبک زندگی سالم می‌تواند از اختلالات روانی نیز جلوگیری کند (۸). بنابراین یکی از ضروریات انجام این تحقیق نبود یک تحقیق به روش کیفی در این حوزه می‌باشد.

یکی از ابعاد مهم و تأثیرگذار بر سبک زندگی سالم فعالیت ورزشی است. ورزش کردن مرتب و روزانه باعث تنظیم سوخت و ساز بدن شده و نقش بسزایی در سلامت انسان دارد و باعث تقویت قلب و ریه و عضلات بدن شده، خطر حملات قلبی، فشار خون بالا و دیابت را کاهش داده، باعث سوزاندن چربی‌های بدن شده و به فرد کمک می‌کند تا وزن خود را کنترل و در حد قابل قبول حفظ کند و تأثیرات زیاد دیگری که در تحقیقات مختلف به آن اشاره شده است. شواهد موجود در کشورهای توسعه یافته، دال بر این است که علت بسیاری از مرگ و میر ها، نتیجه

بجنورد بودند. همچنین جامعه آماری پژوهش، باید دارای ویژگی‌های مشترکی باشند: حداقل ۵ سال در زمینه مسائل سالمندان و ورزش سالمندی را داشته باشند. نمونه تحقیق با استفاده از روش گلوله برفی انتخاب شد. در روش گلوله برفی از مصاحبه شوندگان خواسته شده است تا افرادی مطلع در رابطه با موضوع تحقیق را جهت انجام مصاحبه‌های بعدی معرفی نمایند. مبنای اتمام مصاحبه‌ها، اشباع نظری داده‌ها بوده است که در نهایت با ۱۵ نفر مصاحبه، داده‌ها به اشباع رسید که همان به عنوان نمونه نهایی در نظر گرفته شد.

داده‌های پژوهش حاضر با استفاده از مصاحبه‌های فردی نیمه ساختار یافته جمع آوری شدند در این مطالعه به واحدهای مطالعه مشارکت افراد در پژوهش به صورت داوطلبانه و با آگاهی از اهداف تحقیق صورت گرفته و برای ضبط و یادداشت برداری از آنها اجازه گرفته شده و به آنها اطمینان خاطر داده شده است که اطلاعات به دست آمده به صورت گروهی انتشار داده شده و مشخصات آنها محرمانه خواهد بود. همچنین رعایت حریم خصوصی و رازداری و مشارکت داوطلبانه از جمله ملاحظات اخلاقی بوده است. سوالات پرسیده شده از آنها در رابطه با ابعاد استخراج شده از پیشینه تحقیق و زیر معیارهای مرتبط با هر کدام از عوامل مؤثر بر پیش آیندها، راهبردها و پس آیندهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان بود و شامل ۶ پرسش بود. سوالات مطرح شده شامل: سؤال ۱: مقوله اصلی (پدیده اصلی) سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور کدام است؟ سؤال ۲: شرایط علی سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور کدام است؟ سؤال ۳: شرایط زمینه‌ای (بستر) سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور کدام است؟ سؤال ۴: شرایط مداخله گر سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور کدام است؟ سؤال ۵: ساختار و راهبردهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور کدام است؟ سؤال ۶: پیامدهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور کدام است؟ بودند. در این مرحله با ارائه سوالات مرتبط با مصاحبه، پاسخ‌هایی دریافت می‌شد که در نهایت با تحلیل مصاحبه‌های خبرگان چارچوب نهایی تحقیق استخراج شد. پس از انجام پژوهش، لازم است که مشخص شود آیا تبیین نظری تحقیق از نظر شرکت کنندگان معنی دار است یا نه؟ و نیز از صحت وقایع و توالی آنها در فرایند نظریه اطمینان حاصل شود (۱۸). به منظور رسیدن به این هدف، نتایج تحلیل به ۴ نفر از اساتید دانشگاه و آشنا با موضوع پژوهش نشان داده شده است و فرآیند رسیدن به دیاگرام برای آنها تشریح گردید. یافته‌های حاصل از این کار، باید یافته‌های کلی پژوهش را تأیید نماید. همچنین از تکنیک "زاویه بندی" کریستینسن به نقل از (۵) هم برای ارزیابی اعتبار و کیفیت یافته‌ها استفاده شده است. بر این مبنا، سعی شده است با درگیری مداوم و مستمر ذهنی با داده‌ها، وسعت اطلاعات و عمق اطلاعات امکان پذیر شود. که جهت بررسی اعتبار درونی ابزار پژوهش کیفی، مریام (۱۹۸۸) موارد زیر را پیشنهاد نموده است (۱۹) که در تحقیق حاضر اجرا شد: کثرت گرای: پژوهشگر در تحقیق حاضر از نظر ۲ تن از متخصصین حوزه سالمندان استفاده و این دو نفر به مفاهیم در حال ظهور نظارت نموده و نظرات اصلاحی خود را ارائه کرده‌اند. بررسی‌های اعضا: بدین منظور از الگوی نهایی به ۴ نفر از مصاحبه شوندگان عرضه و نظرات اصلاحی آنها اخذ و لحاظ گردید.

مشاهده بلند مدت در بازدید از محل تحقیق یا مشاهدات تکراری پدیده مشابه: بدین منظور داده‌های پژوهش در دوره زمانی همراه الی اسفندماه ۱۳۹۹ جمع آوری شده است. کنار گذاشتن تعصبات: پژوهشگر بدین منظور در ابتدای کار، آگاهانه و با توجه به تجربه خود در تحقیقات کیفی، همه پیش فرض‌ها و تعصبات خود را کنترل کرده و اجازه مداخله در فرآیند پژوهش را نداده است. انتقال در پژوهش کیفی، معادل روایی بیرونی در پژوهش کمی است. منظور از روایی بیرونی میزان قابلیت تعمیم یافته‌ها است. در مطالعه حاضر، ثبت و نمایش تمامی نکات کلیدی در مرحله کدگذاری باز و مستندسازی مفاهیم، حاکی از تحقق نسبی این معیار است. اعتماد در پژوهش کیفی، معادل پایایی در پژوهش کمی به معنی میزان ثبات نتایج به دست آمده در شرایط زمانی و مکانی مختلف است. به منظور در نظر گرفتن این معیار در این پژوهش از سه روش متعارف که در نظریه داده بنیاد بسیار متداول هستند استفاده شد که این روش‌ها عبارتند از: کنترل و یا اعتباریابی: توسط مشارکت کنندگان در پژوهش که در بالا به آن اشاره شد. مقایسه‌های تحلیلی: به داده‌های خام رجوع شد تا ساخت نظریه با داده‌های خام مقایسه و ارزیابی شود. استفاده از روش ممیزی: چند متخصص نظریه داده بنیاد، بر مراحل مختلف کدگذاری، مفهوم سازی و استخراج مقولات نظارت دارند. بنا به نوع پژوهش که رساله دکتری است و تحت نظارت و راهنمایی اساتید راهنما و مشاور قرار دارد، تمامی مراحل تحقیق تحت نظارت و کنترل آن‌ها بوده است. تأیید در پژوهش کیفی، معادل عینیت در پژوهش کمی است که به معنای به حداقل ممکن رساندن تأثیر قضاوت شخصی پژوهشگر بر یافته‌هاست. تأییدپذیری نظریه داده بنیاد به صورت ذاتی، هنگامی حاصل می‌شود که پژوهشگر به کدگذاری می‌پردازد (۲۰). اصالت؛ ارائه منصفانه همه دیدگاه‌ها، ارزش‌ها و عقاید و انعکاس آن‌ها بدون غرض‌ورزی و بی‌طرفانه است. در این پژوهش با استفاده از مستندسازی مفاهیم استخراج شده و کنترل مشارکت کنندگان در پژوهش تلاش شد که نشان داده شود یافته‌های حاضر، بی‌طرفانه و منصفانه منعکس شده است. همچنین در پژوهش حاضر، مدت زمان انجام هر مصاحبه به طور متوسط حدود ۴۵ دقیقه به طول می‌انجامید و پژوهشگر به منظور ثبت اطلاعات حاصل از مصاحبه‌ها، علاوه بر یادداشت رئوس مطالب، با کسب اجازه از فرد مصاحبه شونده به ضبط مصاحبه با استفاده از دستگاه ویژه ضبط صدا اقدام نمود همچنین کلیه مصاحبه‌های انجام شده، در کمترین فاصله ممکن ویرایش و کدگذاری گردید. تحلیل داده‌های بدست آمده در فرآیند مصاحبه با خبرگان با استفاده از رویکرد کدگذاری سه مرحله‌ای (۲۱). صورت گرفته است. کدگذاری به صورت خط به خط انجام شده است. مرحله اول، کدگذاری باز است که به خردکردن، مقایسه سازی، نام گذاری، مفهوم پردازی و مقوله بندی داده‌ها می‌پردازد. در مرحله کدگذاری محوری برقراری رابطه بین مقوله‌های تولید شده در مرحله کدگذاری باز هدف است. این کدگذاری، به این دلیل محوری نامیده شده که کدگذاری حول محور یک مقوله مرکزی تحقق می‌یابد. پس از تعریف مقوله محوری، با کدگذاری مجدد داده‌ها انواع شرایط تأثیرگذار بر مقوله محوری شامل پیش آیندها (شرایط علی)، راهبردها (کنش‌ها و واکنش‌ها) که برای اداره، کنترل یا پاسخ به مقوله محوری به وجود می‌آیند، و پس آیندهای ناشی از آنها نیز تعریف می‌شوند. مراحل انجام پژوهش به تفکیک مراحل در شکل ۱ نشان داده شده است:



شکل ۱. مراحل انجام پژوهش

یافته‌ها

بهبودی، بهداشت و غیره با ۵ نفر معادل ۳۳/۳۳ درصد بودند. بیشترین فراوانی‌های مربوط به گروه سنی بین ۴۶ تا ۵۰ سال با ۷ نفر معادل ۴۶/۶۲ درصد، در متغیر جنسیت مربوط به مردان با ۱۲ نفر معادل ۷۹/۹۲ درصد، در وضعیت تأهل مربوط به افراد متأهل با ۱۴ نفر معادل ۹۳/۳۴ درصد، در وضعیت مدرک تحصیلی مربوط به مدرک تحصیلی دکتری با ۱۰ نفر معادل ۶۶/۶ درصد و در متغیر سابقه کار مربوط به سابقه بین ۱۱ تا ۱۵ سال با ۶ نفر معادل ۳۱/۳ درصد بود.

یافته‌های توصیفی بخش جمعیت شناختی نمونه‌های تحت بررسی نشان داد که از ۱۵ نفر نمونه، بیشترین فراوانی سمت سازمانی نمونه‌ها مربوط به اساتید دانشگاه با ۸ نفر معادل ۴۵/۷ درصد و کمترین فراوانی مربوط به مسئولین ورزش سالمندان فدراسیون ورزش همگانی با ۲ نفر معادل ۱۳/۳۴ درصد می‌باشد و مسئولین اجرایی درگیر با سالمندان نظیر

جدول ۱. پیش‌آیندهای شناسایی و کدگذاری شده مربوط به سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان

کدگذاری گزینشی (مقوله مرکزی)/کدگذاری محوری (مفاهیم/مقوله فرعی)/کدگذاری باز (داده‌های خام)		فراوانی کدها
پیش‌آیندها		
عوامل شخصی		
احساس نیاز به شادابی،	۱۲	
سلامت جسمانی،	۹	
روحیه بالا،	۱۴	
نیاز به احساس خودکارآمدی،	۱۱	
احساس تعلق به گروه و دوست یابی،	۷	
کاهش احساس تنهایی،	۳	
آرامش فکری و روانی،	۷	
عوامل سازمانی		
نیاز به توسعه سلامتی در جامعه،	۹	
کاهش هزینه‌های درمان،	۱۲	
کاهش هزینه‌های نگهداری،	۱۴	
ترویج سبک زندگی فعال و سالم	۱۵	
عوامل اجتماعی و فرهنگی		
نیاز به بهبود نگرش جامعه به توانمندی سالمندان،	۱۱	
توجه به نقش و جایگاه سالمندان،	۶	
توسعه ورزش سالمندی به معنای ورزش برای همه	۹	

پیش‌آیندها در این تحقیق شامل مفهیمی بود که از نشانه‌های کدگذاری شده در مورد اهمیت پدیده اصلی مورد بررسی و نیاز و

پیش‌آیندها (شرایط علی) سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور کدام است؟

درمان، کاهش هزینه‌های نگهداری، ترویج سبک زندگی فعال و سالم نیاز به بهبود نگرش جامعه به توانمندی سالمندان، توجه به نقش و جایگاه سالمندان، توسعه ورزش سالمندی به معنای ورزش برای همه.

ساختار و راهبردهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور کدام است؟

راهبردها، کنش‌های هدفمندی هستند که راه حل‌هایی برای پدیده مورد نظر فراهم می‌سازند و منجر به ایجاد پیامد می‌شوند. ارائه نقطه نظرات در مواردی که به کنش‌ها یا کنش‌های متقابل خاصی است که از پدیده محوری منتج می‌شوند و تحت تأثیر شرایط زمینه‌ای و مداخله گر قرار دارند (استراوس و کوربین، ۲۰۰۸). در جدول ۲ نتایج حاصل از کدگذاری باز، محوری و گزینشی در مورد راهبردهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور بیان گردیده است:

ضرورتی که برای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور وجود دارد به دست آمد. در جدول ۱ نتایج حاصل از کدگذاری باز، محوری و گزینشی در مورد پیش‌آیندهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور بیان گردیده است:

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، مفاهیم بدست آمده از کدگذاری نشانه‌ها، شامل ۱۴ مورد بود که در مقوله پیش‌آیندها، به سه دسته مفاهیم عوامل شخصی، سازمانی و اجتماعی و فرهنگی نشانه گذاری گردید که به طور کلی پیش‌آیندهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور عبارت بود از احساس نیاز به شادابی، سلامت جسمانی، روحیه بالا، نیاز به احساس خودکارآمدی، احساس تعلق به گروه و دوست‌یابی، کاهش احساس تنهایی، آرامش فکری و روانی. نیاز به توسعه سلامتی در جامعه، کاهش هزینه‌های

جدول ۲. راهبردهای شناسایی و کدگذاری شده مربوط به سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان

کدگذاری گزینشی (مقوله مرکزی) / کدگذاری محوری (مفاهیم / مقوله فرعی) / کدگذاری باز (داده‌های خام)	فراوانی کدها
راهبردهای پیاده سازی	
راهبردهای سخت افزاری	
ایجاد کمیته‌ای برای سالمندان و ورزش سالمندان با هدف توسعه سبک زندگی سالم،	۱۲
ایجاد مراکز مشاوره با هدف تبیین آثار جسمانی و روانی ورزش و سبک زندگی سالم برای سالمندان،	۹
ایجاد مراکز تندرستی و بوستان‌ها و فضاهای متناسب با روحیات و توانمندی جسمانی سالمندان،	۶
تهیه و نصب تجهیزات و وسایل ورزشی متناسب با سالمندان و نیازهای آنان،	۸
تقویت کمیته ورزش سالمندی فدراسیون ورزش‌های همگانی با هدف توسعه سبک زندگی سالم	۴
راهبردهای نرم افزاری	
برگزاری کارگاه‌ها و ارائه محتوای سریالی با هدف آشنایی با سبک زندگی فعال (بهداشت، تغذیه و فعالیت بدنی)،	۷
تدوین برنامه‌هایی جهت تغییر نگرش سالمندان و گرایش به سبک زندگی فعال،	۸
تدوین برنامه راهبردی با هدف تعیین وظایف بخش‌ها و ارگان‌های شهری در جهت توسعه سبک زندگی فعال سالمندان،	۹
آموزش و توانمندساختن نیروی انسانی لازم (مربی، مشاور و...) در جهت ورزش سالمندی،	۱۴
فراخوان طرح‌های پژوهشی و اجرایی خلاقانه در جهت توسعه سبک زندگی سالم سالمندی،	۱۵
بهره‌گیری از بخش خصوصی و ظرفیت این بخش در جهت توسعه ورزش سالمندی،	۱۱
ارائه برنامه‌های آموزشی به خانواده‌ها و افزایش دانش و آگاهی در خصوص سالمندان و نیازهای آنان،	۳
اجرای برنامه‌های ورزشی خانوادگی و جشنواره‌ها و مسابقات با هدف ایجاد انگیزه در سالمندان و توسعه سبک زندگی سالم آنان،	۷
انجام مطالعات تطبیقی و الگو برداری از کشورهای موفق در خصوص سبک زندگی سالم سالمندان.	۱۰

شهری در جهت توسعه سبک زندگی فعال سالمندان، آموزش و توانمندساختن نیروی انسانی لازم (مربی، مشاور و...) در جهت ورزش سالمندی، فراخوان طرح‌های پژوهشی و اجرایی خلاقانه در جهت توسعه سبک زندگی سالم سالمندی، بهره‌گیری از بخش خصوصی و ظرفیت این بخش در جهت توسعه ورزش سالمندی، ارائه برنامه‌های آموزشی به خانواده‌ها و افزایش دانش و آگاهی در خصوص سالمندان و نیازهای آنان، اجرای برنامه‌های ورزشی خانوادگی و جشنواره‌ها و مسابقات با هدف ایجاد انگیزه در سالمندان و توسعه سبک زندگی سالم آنان، انجام مطالعات تطبیقی و الگو برداری از کشورهای موفق در خصوص سبک زندگی سالم سالمندان.

پس‌آیندهای (پیامدها) سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور کدام است؟

پس‌آیندها، حاصل از پیاده‌سازی راهبردهای بدست آمده می‌باشند که موجب تغییر در بستر موجود می‌شود (استراوس و کوربین، ۲۰۰۸). در جدول ۳ نتایج حاصل از کدگذاری باز، محوری و گزینشی در مورد پس

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، مفاهیم بدست آمده از کدگذاری نشانه‌ها، شامل ۱۴ مورد بود که در مقوله راهبردها، به دو دسته مفاهیم راهبردهای سخت افزاری و راهبردهای نرم افزاری نشانه گذاری گردید که به طور کلی راهبردهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور عبارت بود از ایجاد کمیته‌ای برای سالمندان و ورزش سالمندان با هدف توسعه سبک زندگی سالم، ایجاد مراکز مشاوره با هدف تبیین آثار جسمانی و روانی ورزش و سبک زندگی سالم برای سالمندان، ایجاد مراکز تندرستی و بوستان‌ها و فضاهای متناسب با روحیات و توانمندی جسمانی سالمندان، تهیه و نصب تجهیزات و وسایل ورزشی متناسب با سالمندان و نیازهای آنان، تقویت کمیته ورزش سالمندی فدراسیون ورزش‌های همگانی با هدف توسعه سبک زندگی سالم، برگزاری کارگاه‌ها و ارائه محتوای سریالی با هدف آشنایی با سبک زندگی فعال (بهداشت، تغذیه و فعالیت بدنی)، تدوین برنامه‌هایی جهت تغییر نگرش سالمندان و گرایش به سبک زندگی فعال، تدوین برنامه راهبردی با هدف تعیین وظایف بخش‌ها و ارگان‌های

آیندهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور بیان گردیده است:

جدول ۳. پس آیندهای شناسایی و کدگذاری شده مربوط به سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان

فرآوانی کدها	کدگذاری گزینشی (مقوله مرکزی)/کدگذاری محوری (مفاهیم/مقوله فرعی)/کدگذاری باز (داده‌های خام)
پس آیندهای سبک زندگی سالم سالمندان	
پیامدهای سازمانی	
۱۳	توسعه برنامه‌های عملیاتی تخصصی با محوریت سالمندان،
۸	توسعه زیرساخت متناسب با ورزش سالمندی،
۴	کاهش هزینه‌های درمانی دولت،
۷	کاهش هزینه‌های نگهداری،
۱۱	حرکت به سوی جامعه سالم،
پیامدهای اجتماعی	
۱۴	افزایش سطح عملکرد جامعه،
۹	توسعه سبک زندگی سالم در جامعه،
۵	توسعه نشاط و پویایی جامعه،
۸	ایجاد انگیزه در دیگر افراد خانواده و استحکام خانواده
پیامدهای فردی	
۱۱	افزایش نشاط سالمندان،
۱۳	توسعه سلامت جسمانی و روانی سالمندان،
۱۵	افزایش حس استقلال و خودکارآمدی،
۱۲	افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس در سالمندان،
۸	افزایش امید به زندگی،
۵	کاهش حس تنهایی،
۳	کاهش افسردگی و اضطراب،
۷	افزایش رضایت از زندگی،
۶	کاهش بیماری‌های روحی و روانی

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، مفاهیم بدست آمده از کدگذاری نشانه‌ها، شامل ۱۸ مورد بود که در مقوله پیامدها، به سه دسته مفاهیم پیامدهای سازمانی، اجتماعی و فردی نشانه گذاری گردید که به طور کلی پیامدهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور شامل توسعه برنامه‌های عملیاتی تخصصی با محوریت سالمندان، توسعه زیرساخت متناسب با ورزش سالمندی، کاهش هزینه‌های درمانی دولت، کاهش هزینه‌های نگهداری، حرکت به سوی جامعه سالم، افزایش سطح عملکرد جامعه، توسعه سبک زندگی سالم در جامعه، توسعه نشاط و پویایی جامعه، ایجاد انگیزه در دیگر افراد خانواده و استحکام خانواده، افزایش نشاط سالمندان، توسعه سلامت جسمانی و روانی سالمندان، افزایش حس استقلال و خودکارآمدی، افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس در سالمندان، افزایش امید به زندگی، کاهش حس تنهایی، کاهش افسردگی و اضطراب، افزایش رضایت از زندگی، کاهش بیماری‌های روحی و روانی بود.

بحث

شناسایی شرایط علی سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور نشان داد که مفاهیم بدست آمده از کدگذاری نشانه‌ها، شامل ۱۴ مورد بود که به سه دسته مفاهیم عوامل شخصی، سازمانی و اجتماعی و فرهنگی نشانه گذاری گردید که به طور کلی شرایط علی سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور در بخش عوامل شخصی عبارت بود از احساس نیاز به شادابی،

سلامت جسمانی، روحیه بالا، نیاز به احساس خودکارآمدی، احساس تعلق به گروه و دوست یابی، کاهش احساس تنهایی، آرامش فکری و روانی در بخش عوامل سازمانی شامل نیاز به توسعه سلامتی در جامعه، کاهش هزینه‌های درمان، کاهش هزینه‌های نگهداری، ترویج سبک زندگی فعال و سالم و در بخش عوامل اجتماعی و فرهنگی شامل نیاز به بهبود نگرش جامعه به توانمندی سالمندان، توجه به نقش و جایگاه سالمندان، توسعه ورزش سالمندی به معنای ورزش برای همه بود. فعالیت‌های ورزشی و آثار جسمانی، روانی و اجتماعی آن یکی از مسیرهای دستیابی به سبک زندگی سالم در میان سالمندان می‌باشد. شرایط علی موجود و شناسایی شده در تحقیق حاضر مبین اهمیت و ضرورت پرداختن به سبک زندگی سالم سالمندان در جامعه می‌باشد که این یافته با یافته‌های تحقیقات جورکش و همکاران (۱۳۹۸)، ترک فر و طهماسبی (۱۳۹۷)، یاتینگ و همکاران (۲۰۲۰)، مارکوس و همکاران (۲۰۱۹) و خلیلا و لیتوین (۲۰۱۴) همسو می‌باشد (۱۴، ۱۵، ۲۲، ۲۳). مارکوس و همکاران (۲۰۱۹) در مطالعه‌ای تأثیر توسعه سبک زندگی سالم را بر بهبود کیفیت زندگی تأیید نمودند (۲۳). جورکش و همکاران (۱۳۹۸) در تحقیقی با عنوان الگوی ورزش سالمندی ایران، بهبود نگرش نسبت به سالمندی و توانایی‌های آنان، نیاز به توسعه ابعاد جسمانی و روحی و روانی آنان را به عنوان شرایط علی ورزش سالمندی شناسایی نمودند (۱۵). ترک فر و طهماسبی (۱۳۹۷) در تحقیقی نیاز به ایجاد آرامش و فضای شاد در محیط خانواده، پرکاری، سلامت روانی و آرامش در خانواده را برای ترغیب جامعه به ورزش مؤثر دانسته‌اند (۱۴). یاتینگ و همکاران (۲۰۲۰) در تحقیقی پیاده سازی شیوه زندگی

سالم را در جهت نیاز به سلامت جسمانی و کاهش سطح لیپیدهای سرم بزرگسالان کشور چین را ضروری دانستند (۲۲). همچنین نتایج پژوهش خلیلا و لیتوین (۲۰۱۴) نشان داد که بین تغییر سبک زندگی (رفتارهای سالم) و کاهش علائم اضطراب و افسردگی رابطه وجود دارد که یافته‌های پژوهش حاضر را تأیید می‌نماید (۲۳). با توجه به این یافته می‌توان نتیجه گرفت که مسئولین باید در جهت مرتفع کردن مشکلات شخصی، اجتماعی و فرهنگی موجود در بین سالمندان، با برنامه ریزی های لازم این مشکلات و شرایط نامناسب را از سر راه بردارند تا سالمندان بتوانند سبک زندگی سالم خود مبتنی بر فعالیت ورزشی را توسعه دهند.

شناسایی راهبردهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور نشان داد که مفاهیم بدست آمده از کدگذاری نشانه‌ها، شامل ۱۴ مورد بود که به دو دسته مفاهیم راهبردهای سخت افزاری و راهبردهای نرم افزاری نشانه گذاری گردید که به طور کلی راهبردهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان کشور در سطح راهبردهای سخت افزاری عبارت بود از ایجاد کمیته‌ای برای سالمندان و ورزش سالمندان با هدف توسعه سبک زندگی سالم، ایجاد مراکز مشاوره با هدف تبیین آثار جسمانی و روانی ورزش و سبک زندگی سالم برای سالمندان، ایجاد مراکز تندرستی و بوستان‌ها و فضاهای متناسب با روحیات و توانمندی جسمانی سالمندان، تهیه و نصب تجهیزات و وسایل ورزشی متناسب با سالمندان و نیازهای آنان و تقویت کمیته ورزش سالمندی فدراسیون ورزش‌های همگانی با هدف توسعه سبک زندگی سالم و در سطح راهبردهای نرم افزاری شامل برگزاری کارگاه‌ها و ارائه محتوای سریالی با هدف آشنایی با سبک زندگی فعال (بهداشت، تغذیه و فعالیت بدنی)، تدوین برنامه‌هایی جهت تغییر نگرش سالمندان و گرایش به سبک زندگی فعال، تدوین برنامه راهبردی با هدف تعیین وظایف بخش‌ها و ارگان‌های شهری در جهت توسعه سبک زندگی فعال سالمندان، آموزش و توانمندسازی نیروی انسانی لازم (مربی، مشاور و...) در جهت ورزش سالمندی، فراخوان طرح‌های پژوهشی و اجرایی خلاقانه در جهت توسعه سبک زندگی سالم سالمندی، بهره گیری از بخش خصوصی و ظرفیت این بخش در جهت توسعه ورزش سالمندی، ارائه برنامه‌های آموزشی به خانواده‌ها و افزایش دانش و آگاهی در خصوص سالمندان و نیازهای آنان، اجرای برنامه‌های ورزشی خانوادگی و جشنواره‌ها و مسابقات با هدف ایجاد انگیزه در سالمندان و توسعه سبک زندگی سالم آنان و انجام مطالعات تطبیقی و الگو برداری از کشورهای موفق در خصوص سبک زندگی سالم سالمندان بود.

شیوهی زندگی سالم، مفهومی است که مکرراً در مباحث ارتقاء سلامت، سلامت عمومی و اجرای مداخلات مربوط به سلامت به کار می‌رود. شیوهی زندگی سالم، عامل ارزشمندی در کاهش شیوع مشکلات بهداشتی و نیز منبع ارتقاء سلامت، تطابق با عوامل استرس زای زندگی و ارتقاء کیفیت زندگی خصوصاً در بین سالمندان است. شواهد موجود در کشورهای توسعه یافته دال بر این است که علت بسیاری از مرگ و میر ها، نتیجه سبک زندگی ناسالم و رفتارهای خاص و نامطلوب است؛ الگوی غذایی ناسالم ورزش نکردن، استرس زیاد، مصرف مواد و حوادثی از این قبیل هستند که راهبردهای شناسایی شده در پژوهش حاضر مبتنی بر این شواهد می‌تواند راهگشای این مسئله باشد. این یافته با

یافته‌های تحقیقات جما و همکاران (۲۰۲۰)، تاکومی و همکاران (۲۰۲۰)، ابطی نیا و راستگو (۱۳۹۹)، جورکش و همکاران (۱۳۹۸) و شیروبی و همکاران (۱۳۹۷) همسو بود (۱۳، ۱۵، ۲۱، ۲۴، ۲۵). در این راستا جما و همکاران (۲۰۲۰) در مطالعه‌ای نشان دادند که آموزش و فرهنگ سازی سبک زندگی سالم می‌تواند تا حد زیادی بر گرایش بزرگسالان به ورزش و فعالیت بدنی نقش داشته باشد که یافته‌های پژوهش حاضر در زمینه راهبردهای نرم افزاری مبنی بر آموزش، فرهنگ سازی و تغییر نگرش خانواده و جامعه نسبت به سبک زندگی سالمندان و نیاز آنها را تأیید می‌نماید (۱۳). تاکومی و همکاران (۲۰۲۰) نیز در تحقیق خود به تأیید نقش ایجاد مراکز توانمندی سالمندان با تجهیزات مناسب آنها بر بهبود کیفیت و رضایت از زندگی آنان پرداختند که یافته‌های پژوهش حاضر در بخش راهبردهای سخت افزاری را تأیید نمود (۲۴). همچنین ابطی نیا و راستگو (۱۳۹۹) در مطالعه‌ای نشان دادند که حمایت اجتماعی بر کیفیت زندگی و بهزیستی فضیلت‌گرای سالمندان تأثیر مستقیم و معناداری داشت که بر یافته‌های پژوهش حاضر در بخش راهبردهای نرم افزاری صحه گذارده است که نشان دهنده نقش فعالیت‌ها و اقدامات ترغیب کننده برای نهادینه کردن سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی در سالمندان می‌باشد (۲۵). جورکش و همکاران (۱۳۹۸) نیز در مطالعه‌ای با عنوان الگوی ورزش سالمندی ایران با رویکرد داده‌بنیاد راهبردهایی را مبتنی بر عوامل ساختاری و فرهنگ سازی در جهت توسعه ورزش سالمندی کشور پیشنهاد دادند که یافته‌های پژوهش حاضر را در سطح راهبردهای سخت افزاری و نرم افزاری تأیید نمود که نشان از اهمیت پرداختن به زیر ساخت‌ها در کنار تغییر نگرش سالمندان و خانواده آنان و ترغیب به سبک زندگی سالم مبتنی بر فعالیت ورزشی دارد (۱۵). شیروبی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهش خود نشان دادند که بین خانواده، رسانه جمعی و آموزش با نهادینه کردن ورزش همگانی ارتباط معناداری وجود دارد که اهمیت راهبردهای نرم افزاری که در یافته‌های پژوهش حاضر شناسایی گردیدند را برجسته می‌نماید. بنابراین با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که در جهت نهادینه سازی سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی در سالمندان می‌بایست مطابق با راهبردهای شناسایی شده در بخش سخت افزاری و نرم افزاری، برنامه ریزی عملیاتی تدوین گردد و می‌توان همزمان با پیاده سازی راهبردهای سخت افزاری در جهت فراهم نمودن زیرساخت‌ها، امکانات و تجهیزات مناسب سالمندان و مراکز تندرستی و ورزشی مختص آنها، در جهت پیاده سازی راهبردهای نرم افزاری و فرهنگ سازی های لازم نیز برنامه‌های عملیاتی لازم تدوین گردند (۲۱).

شناسایی پیامدهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور نشان داد که مفاهیم بدست آمده از کدگذاری نشانه‌ها، شامل ۱۸ مورد بود که به سه دسته مفاهیم پیامدهای سازمانی، اجتماعی و فردی نشانه گذاری گردید که به طور کلی پیامدهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان کشور در بخش پیامدهای سازمانی شامل توسعه برنامه‌های عملیاتی تخصصی با محوریت سالمندان، توسعه زیرساخت متناسب با ورزش سالمندی، کاهش هزینه‌های درمانی دولت، کاهش هزینه‌های نگهداری، حرکت به سوی جامعه سالم و در بخش پیامدهای اجتماعی شامل افزایش سطح

عملکرد جامعه، توسعه سبک زندگی سالم در جامعه، توسعه نشاط و پویایی جامعه، ایجاد انگیزه در دیگر افراد خانواده و استحکام خانواده و در بخش پیامدهای فردی شامل افزایش نشاط سالمندان، توسعه سلامت جسمانی و روانی سالمندان، افزایش حس استقلال و خودکارآمدی، افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس در سالمندان، افزایش امید به زندگی، کاهش حس تنهایی، کاهش افسردگی و اضطراب، افزایش رضایت از زندگی، کاهش بیماری‌های روحی و روانی بود بود.

با عنایت به مبانی نظری و یافته‌های تحقیق حاضر می‌توان گفت که سبک زندگی سالم شامل رفتارهایی است که سلامت جسمی و روانی انسان را تضمین می‌کند؛ به عبارت دیگر، سبک زندگی سالم در بردارنده ابعاد جسمانی و روانی است. بعد جسمانی شامل تغذیه، ورزش و خواب است و بعد روانی شامل ارتباطات اجتماعی، مقابله با استرس و معنویت است. تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش و فعالیت منظم استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد و باعث بهبود نگرش و عملکرد و کاهش خطا می‌شود، همچنین خودپنداره افراد را تقویت می‌کند؛ چون افرادی که ورزش می‌کنند بهتر می‌توانند وزنشان را کنترل کنند، ظاهر جذاب‌تری دارند و در فعالیتهای فیزیکی شرکت می‌کنند، این به آن‌ها کمک می‌کند تا احساس احترام بیشتر کرده و فواید اجتماعی زیادی کسب کنند. یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های تحقیقات یاتینگ و همکاران (۲۰۲۰)، کانت و کلوستر (۲۰۲۰)، تاکومی و همکاران (۲۰۲۰)، مارکوس و همکاران (۲۰۱۹)، ابطی نیا و راستگو (۱۳۹۹)، جورکش و همکاران (۱۳۹۸)، ترک فر و طهماسبی (۱۳۹۷)، توکلی و همکاران (۱۳۹۳)، حکمت پور و همکاران (۱۳۹۲)، یوسفی و همکاران (۱۳۹۱)، کاوه و همکاران (۱۳۹۱)، سیفی قزابلو (۱۳۹۱) و جعفری (۱۳۸۸) همسو بود (۱۴-۱۷، ۲۲-۲۸). یاتینگ و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهش خود ضمن تأیید اثر شیوه زندگی سالم و کاهش سطح چربی غیر ضروری و سلامت جسمانی سالمندان، یافته‌های پژوهش حاضر در بخش پیامدهای فردی و سلامتی جسمانی ناشی از سبک زندگی سالم مبتنی بر فعالیت ورزشی سالمندان را تأیید نمودند (۲۲). همچنین کانت و کلوستر (۲۰۲۰) در تحقیقی رابطه بین تغییر سبک زندگی به سالم بر بهبودی بیماران قلبی را تأیید نمودند که یافته‌های پژوهش حاضر در بخش پیامدهای فردی را تأیید نمود (۲۶). تاکومی و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهش خود اثر رفتارهای سبک زندگی سالم را بر کنار آمدن با حوادث ناگوار زندگی تأیید نمودند که یافته‌های پژوهش حاضر در سطح پیامدهای فردی و توسعه قوای روحی و روانی خودکارآمدی و اعتماد به نفس سالمندان تأیید می‌نماید (۲۴). مارکوس و همکاران (۲۰۱۹) در تحقیقی نشان دادند که سبک زندگی سالم بر کیفیت زندگی خانواده‌ها اثر گذار است که بر یافته‌های پژوهش حاضر در بخش پیامدهای اجتماعی مبتنی بر توسعه نشاط و پویایی خانواده و افزایش عملکرد جامعه صحت گذارده است (۲۳). همچنین یافته‌های ابطی نیا و راستگو (۱۳۹۹) مبتنی بر اثر سبک زندگی سالم بر توسعه اجتماعی و فضیلت اجتماعی بر یافته‌های پژوهش حاضر در بخش پیامدهای اجتماعی مهر تأیید می‌زند (۲۵). جورکش و همکاران (۱۳۹۸) در تحقیق خود پیامدهای نهادی و سازمانی توسعه سبک زندگی سالم مبتنی بر کاهش هزینه‌های درمان و نگهداری و توسعه زیرساخت‌ها و تجهیزات لازم را نشان دادند که بر یافته‌های پژوهش حاضر در سطح

پیامدهای سازمانی صحت می‌گذارد و بدین معنی است که اگر سازمان‌ها در جهت نهادینه سازی سبک زندگی سالم سالمندان گام بردارند در دراز مدت توسعه امکانات و همچنین کاهش هزینه‌های درمان را به همراه خواهد داشت (۱۵). ترک فر و طهماسبی (۱۳۹۷) در تحقیقی تأثیر ورزش همگانی بانوان سالمند بر سلامت خانواده شهرشیراز را تأیید نمودند که با یافته‌های تحقیق حاضر در بخش پیامدهای اجتماعی همسو بود (۱۴). توکلی و همکاران (۱۳۹۳) اثربخشی آموزش گروهی سبک زندگی سالم بر کاهش افسرده خوی و اضطراب گروهی را تأیید کردند که پیامدهای سطح فردی و اجتماعی پژوهش حاضر را تأیید می‌نماید (۱۶). در پژوهشی که حکمت پور و همکاران (۱۳۹۲)، در خصوص آموزش شیوه زندگی سالم بر کیفیت زندگی سالمندان انجام دادند، نتایج نشان داد که قبل و بعد از آموزش بین نمره‌های کیفیت زندگی اختلاف معناداری وجود دارد (۱۷). یافته‌های مشترک پژوهش سیفی قزابلو (۱۳۹۱)، یوسفی و همکاران (۱۳۹۱) و جعفری (۱۳۸۸) نشان داد که بین فعالیت جسمانی با کیفیت زندگی و رضایت از زندگی سالمندان و کاهش میزان استرس، اضطراب و افسردگی ارتباط معنی داری وجود دارد که مهر تأییدی بر یافته‌های حاضر در سطح پیامدهای فردی می‌باشد (۲۷، ۲۸).

با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که سالمندی بخشی از فرآیندی زیستی است که تمام موجودات زنده از جمله انسان را شامل شود و گذشت عمر را نمی‌توان متوقف کرد، ولی می‌توان با تغییر سبک زندگی به سبک زندگی سالم مبتنی بر فعالیتهای ورزشی و به کارگیری روش‌ها و مراقبت‌های مناسب، تا حدود زیادی از اختلالات و محدودیت‌های دوره سالمندی پیشگیری نمود و یا آن را به تعویق انداخت، تا بتوان از عمری طولانی همراه با سلامت و رفاه که همواره هدف و آرزوی بشر بوده بهره مند شد که پیامدهای شناسایی شده توسعه سبک زندگی سالم با تأکید بر فعالیتهای ورزشی در سالمندان این موضوع را تأیید نمود.

نتیجه گیری

با توجه به یافته‌های پژوهش در خصوص شناسایی شرایط علی سبک زندگی سالم با تأکید بر فعالیت ورزشی سالمندان مبنی بر احساس نیاز به شادابی، سلامت جسمانی، روحیه بالا، نیاز به احساس خودکارآمدی سالمندان و همچنین نیاز به توسعه سلامتی در جامعه، کاهش هزینه‌های درمان و کاهش هزینه‌های نگهداری آنها به مسئولین و متولیان سالمندان در کشور پیشنهاد می‌گردد که در جهت برآورده نمودن این نیازها در سالمندان برنامه ریزی نمایند و سخت افزار و نرم افزار لازم را فراهم نمایند. همچنین در خصوص شناسایی راهبردهای سبک زندگی سالم با تأکید بر فعالیت ورزشی سالمندان به مسئولین و متولیان سالمندان در کشور پیشنهاد می‌گردد که با استفاده از این راهبردها و با ایجاد کمیته‌ای برای سالمندان و ورزش سالمندان با هدف توسعه سبک زندگی سالم در سازمان بهزیستی کشور، ایجاد مراکز مشاوره با هدف تبیین آثار جسمانی و روانی ورزش و سبک زندگی سالم برای سالمندان، ایجاد مراکز تندرستی و بوستان‌ها و فضاهای متناسب با روحیات و توانمندی جسمانی سالمندان، تهیه و نصب تجهیزات و وسایل ورزشی متناسب با سالمندان و نیازهای آنان، تقویت کمیته ورزش سالمندی فدراسیون ورزش‌های همگانی با هدف توسعه سبک

متناسب با ورزش سالمندی، کاهش هزینه‌های درمانی دولت، کاهش هزینه‌های نگهداری، حرکت به سوی جامعه سالم، افزایش سطح عملکرد جامعه، توسعه سبک زندگی سالم در جامعه، توسعه نشاط و پویایی جامعه، ایجاد انگیزه در دیگر افراد خانواده و استحکام خانواده، افزایش نشاط سالمندان، توسعه سلامت جسمانی و روانی سالمندان، افزایش حس استقلال و خودکارآمدی، افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس در سالمندان، افزایش امید به زندگی، کاهش حس تنهایی، کاهش افسردگی و اضطراب، افزایش رضایت از زندگی و کاهش بیماری‌های روحی و روانی به مسئولین و متولیان سالمندان در کشور پیشنهاد می‌گردد که با عنایت به این پیامدها از توان و ظرفیت سازمان‌های خود در جهت تحقق این موضوع مهم برنامه ریزی لازم را داشته باشند.

تشکر و قدردانی

این مقاله حاصل پایان نامه دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد می‌باشد. بر خود لازم می‌داریم کلیه عزیزانی که ما را در انجام این طرح تحقیقاتی کمک کردند تشکر و قدردانی می‌کنیم.

References

- World Health Organization. Promoting Health. Accessed September 3, 2010. 2006. Available from: <http://www.who.int/>.
- Ghorban Alipour M. The effectiveness and comparison of schema therapy on fear of death in people with self-concept. Doctoral dissertation, Allameh Tabataba'i University, Tehran. 1389.
- Farshadan M. The effectiveness of healthy lifestyle education based on the global health model on increasing the happiness of Allameh Tabataba'i University students. Master Thesis, Allameh Tabataba'i University, Tehran. 1389.
- Wahlqvist ML, Savige GS. Interventions aimed at dietary and lifestyle changes to promote healthy aging. *Europe J Clinic Nutrition*. 2000;54(3):S148-S156.
- Mohammadpur A. The evaluation of quality in qualitative research: The principles and strategies of validation and generalization. *Quarter J Soc Sci*. 2010(48).
- Rahmat abadi E, Aghabakhshi H. Lifestyle and social identity (the emphasis on youth). *Soc Welfare Quarter*. 2006;5(20):235-256.
- Ghiasvand A, Gholizade B. Life style and the consumption of books & journals. *Cultural Stud Communicat*. 2010;6(18):-.
- Seifi Gharabaghloo A. The effectiveness of healthy lifestyle education on the quality of life of the elderly in Rey city. Master Thesis, Payame Noor University, South Tehran Branch, Tehran. 1391.
- Strauss A, Corbin J. Basics of Qualitative Research: Techniques, and Procedures for Developing Grounded Theory (3rd ed.). Thousand Oaks: CA: Sage. 2008.
- Bayat S, Jafari A, Behboudi M. The effect of laughter therapy and physical activities on the elderly's feeling of solitude and happiness. *J Behav Sci*. 2014.
- Saberi Y, Ghorbanian B, Ghorbanzadeh B, Iranpour A. Effects of Pilates and Aerobic Exercises on Happiness and Desire for Physical Activities in Inactive Women. *Sci J Nurs Midwife Paramed Facult*.
- Heydari R, Assadollah E, Alizai Yousefabad O. Identifying the effects of the corona virus outbreak on the sports industry. *J Sport Manage*. 2021;12(4):1203-1232.
- 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):201-206. doi: 10.1016/j.pec.2020.06.012 pmid: 32595028
- Torkfar A, Tahmasebi B. Investigating the Effect of Women's General Health on the Family Health in Shiraz. *Women Pub*. 2018;9(35):43-58.
- Jorkesh S, Nazari R, Taheri M. The Elderly Sport Model: Grounded Theory Approach. *Sport Manage*. 2019;11(55):35-58.
- Tavakoli Ghchani H, Armat MR. Active aging. First place, Mashhad: Mashhad University of Medical Sciences Publications. 1393.
- Hekmatpou D, Shamsi M, Zamani M. The Effect of Healthy Lifestyle Educational Programs on the Quality of Life of the Elderly in Arak. *J Arak Univ Med Sci*. 2013;16(3):0-0.
- Creswell JW. Educational research: planning. *Conduct Evaluat*. 2012.
- Martin PY, Turner BA. Grounded Theory and Organizational Research. *The Journal of Applied Behavioral Science*. 2016;22(2):141-157. doi: 10.1177/002188638602200207
- Glaser B, Strauss A. The discovery of grounded theory Aldine Publishing Company. Hawthorne, New York. 1967.
- Shiroui A, Ismaili R, Kashker S, Asadi H. Sociological Explanation of Institutionalizing Public Sports (Case Study: Tehran). *Strategic Stud Sport Youth*. 2018;17(42):145-164.
- Zhao Y, Liu X, Mao Z, Hou J, Huo W, Wang C, et al. Relationship between multiple healthy lifestyles and serum lipids among adults in rural China: A population-based cross-sectional study. *Prev Med*. 2020;138:106158. doi: 10.1016/j.ypmed.2020.106158 pmid: 32473269
- Khalaila R, Litwin H. Changes in health behaviors and their associations with depressive symptoms among Israelis aged 50+. *J Aging Health*. 2014;26(3):401-421. doi: 10.1177/0898264313516997 pmid: 24401321
- Abe T, Nofuji Y, Seino S, Murayama H, Yoshida Y, Tanigaki T, et al. Healthy lifestyle behaviors and transitions in frailty status among independent community-dwelling older adults: The Yabu cohort study. *Maturitas*. 2020;136:54-59. doi: 10.1016/j.maturitas.2020.04.007 pmid: 32386667
- Abtahinia A, Rastgoo S. The Impact of Eudaimonic Well-Being on the Quality of Life of Volleyball Players in Veterans and Disabled Teams with the Mediating Role of Social Support. *Res Educat Sport*. 2020;8(20):93-114.
- van 't Klooster CC, van der Graaf Y, Ridker PM, Westerink J, Hjortnaes J, Sluijs I, et al. The relation between healthy lifestyle changes and decrease in systemic inflammation in patients with

- stable cardiovascular disease. *Atherosclerosis*. 2020;**301**:37-43. doi: 10.1016/j.atherosclerosis.2020.03.022 pmid: 32305733
27. Yousefi Y, Ahmadi B, Discipline V. Analysis of the relationship between physical activity and quality of life and life satisfaction of middle-aged female teachers in Kermanshah. *J Contempor Res Sport Manage*. 2012;**2**(3):65-76.
28. Kaveh MH, Khalili A, Quds Bin F, Jafari P. The effect of healthy lifestyle education on the quality of life of the elderly; results of a control intervention study. Abstracts of Health and Aging Conference, Vice Chancellor for Research and Technology. *Shiraz Univ Med Sci*. 1391.