



Research Article

Explaining the Model of Healthy Lifestyle with Emphasis on Sports Activities of the Elderly in the Country

Iraj Biglary¹ , Hasan Fahim Devin^{2,*} , Mohammad Reza Esmailzadeh Ghandehari² , Hossein Peymanizad² 

¹ PhD student, Department of Physical Education, Mashhad Branch, Islamic Azad University, Mashhad, Iran

² Associate Professor, Department of Physical Education, Mashhad Branch, Islamic Azad University, Mashhad, Iran

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

DOI: [10.52547/nkums.14.2.43](https://doi.org/10.52547/nkums.14.2.43)

How to Cite this Article:

Biglary I, Hasan Devin H, Esmailzadeh Ghandehari MR, Peymanizad H. Explaining the Model of Healthy Lifestyle with Emphasis on Sports Activities of the Elderly in the Country. *J North Khorasan Univ Med Sci.* 2022;**14**(2):43-53. DOI: [10.52547/nkums.14.2.43](https://doi.org/10.52547/nkums.14.2.43)

Received: 21 Mar 2021

Accepted: 21 Jun 2022

Keywords:

Healthy Lifestyle
Sport Activity
Elderly
Foundation Data Theory

Abstract

Introduction: The purpose of the current research was to explain the healthy lifestyle with an emphasis on the sports activities of the elderly in the country based on the data theory of the foundation.

Method: The current study is a prospective qualitative applied study based on the foundational data theory, and in terms of data analysis method of analytical-exploratory type and data collection was done in the field. The statistical population of the research included all scientific and experimental experts with a history of research and work in the field of the elderly. The statistical sample was selected as a snowball in 2019, which finally led to the theoretical saturation of the data by interviewing 15 people, which was the final sample considered. Data collection was done through semi-structured and exploratory interviews with experts. To analyze the data, the foundational data theory analysis method (Strauss and Corbin) was used.

Results: The findings showed that the concepts obtained from the coding of symptoms were divided into the main categories, causal conditions, background conditions, intervening conditions, strategies, and consequences of a healthy lifestyle with an emphasis on sports activities of the elderly in the country.

Conclusion: Sports managers of the country can use the obtained model to institutionalize a healthy lifestyle by emphasizing the sports activities of the elderly.



تبیین الگوی سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور

ایرج بیگلری^۱، حسن فهیم دوین^{۲*}، محمد رضا اسماعیل زاده^۲، حسین پیمانی زاد^۲

^۱ دانشجوی دکتری، گروه تربیت بدنی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد ایران

^۲ دانشیار گروه تربیت بدنی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد ایران

* نویسنده مسئول: حسن فهیم دوین، دانشیار گروه تربیت بدنی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد ایران. ایمیل: fahim_pe@yahoo.com

DOI: 10.52547/nkums.14.2.43

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۱/۱۵	چکیده
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۳۰	مقدمه: هدف از پژوهش حاضر تبیین سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور بر اساس نظریه داده بنیاد بود.
واژگان کلیدی: سبک زندگی سالم فعالیت ورزشی سالمندان نظریه داده بنیاد	روش کار: مطالعه حاضر یک مطالعه کاربردی کیفی آینده نگر که بر اساس نظریه داده بنیاد و به لحاظ روش تجزیه و تحلیل داده‌ها از نوع تحلیلی-اکتشافی و می‌باشد 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 در سال ۱۳۹۹ 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 نظریه داده بنیاد (استراوس و کوربین) استفاده شد.
	یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که مفاهیم بدست آمده از کدگذاری نشانه‌ها در مقوله‌های اصلی، شرایط علی، شرایط زمینه‌ای، شرایط مداخله گر، راهبردها و پیامدهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور تقسیم شدند.
	نتیجه گیری: مدیران ورزش کشور می‌توانند مدل بدست آمده را در جهت نهادینه سازی سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان بکار گیرند.

مقدمه

در عصر حاضر، با توجه به بهبود شرایط زندگی و گسترش مراقبت‌های بهداشتی و درمانی، افزایش چشمگیری در جمعیت و طول عمر سالمندان در جهان و ایران به وجود آمده و انتظار می‌رود در آینده نیز ادامه یابد؛ از این رو مسئله سالمندی از نظر مراقبت بهداشتی با مشکلات گوناگون روبه روست. از آنجایی که سالخوردگان، یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر را تشکیل می‌دهند، نیاز مبرمی به ارائه خدمات رفاهی و اجتماعی و بهداشتی دارند؛ از این رو، مسئله سالمندی به عنوان واقعیتی مطرح شده و لازم است ارتباط کاملی میان افراد سالمند و توسعه اجتماعی و اقتصادی و ایجاد درک متعارف جامعه از سالمندی متحول شود [۱].

سبک زندگی، روشی است که فرد در طول زندگی برای خود انتخاب می‌کند و از عوامل بسیار مهم در سلامت جسم و روان آدمی به شمار می‌آید و متأثر از فرهنگ و نژاد، مذهب، عوامل جغرافیایی، اقتصادی - اجتماعی و عقاید و باورهاست [۲]. سازمان بهداشت جهانی، سبک زندگی را از طریق زندگی بر اساس الگوهای مشخص و قابل تعریف رفتاری می‌داند که، از تعامل بین ویژگی‌های شخصیتی، بر هم کنش روابط اجتماعی، شرایط محیطی و موقعیت‌های اقتصادی - اجتماعی حاصل می‌شود. تعریف سازمان بهداشت جهانی می‌گوید که الگوهای

رفتاری مرتباً در واکنش به تغییرات محیطی و اجتماعی خود را سازگار می‌کنند و همچنین برای ارتقاء سلامتی و توانمند کردن مردم، جهت تغییر رفتار و سبک زندگی‌شان نه تنها باید بر افراد تمرکز نمود، بلکه بایستی شرایط اجتماعی را هم در نظر بگیریم. سبک زندگی سالم، تلاش جهت کسب تعادل منطقی بین افزایش سلامتی شخص و ارتقاء سلامت دیگران و بهداشت جامعه است [۳]. به عبارت دیگر، سبک زندگی سالم، عبارت است از راه‌هایی که از طریق آن افراد می‌توانند، زندگی‌شان را سالم‌تر و بهتر نمایند. برخی از رفتارها و الگوها سبک زندگی سالم عبارتند از: تغذیه مناسب و متعادل، فعالیت جسمانی از قبیل ورزش کردن به صورت منظم، استراحت و خواب کافی، داشتن روابط اجتماعی مناسب، استفاده از مهارت‌های مناسب جهت مقابله با استرس و مشکلات زندگی [۴].

یکی از ابعاد مهم و تاثیرگذار 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 تقوی 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 تاثیرات زیاد دیگری که در

روش پژوهش، روش نظری داده بنیاد است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه خبرگان علمی و تجربی (سالمندان شناسان و متخصصین ورزشی) در زمینه مسائل سالمندان 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 شونده‌ها 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 گروهی و مصاحبه‌های فردی نیمه ساخت یافته جمع آوری شدند (سؤالات مصاحبه شامل: مقوله اصلی (پدیده اصلی) سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور کسب کلام است؟ شرایط علی سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور کدام است؟ شرایط زمینه‌ای (بستر) سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور کدام است؟ شرایط مداخله گر سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور کدام است؟ ساختار و راهبردهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور کدام است؟ پیامدهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور کدام است؟. سؤالات پرسیده شده از آن‌ها در رابطه با ابعاد استخراج شده از پیشینه تحقیق و زیر معیارهای مرتبط با هر کدام از عوامل مؤثر بر سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان بود. در این مرحله با ارائه سؤالات 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 [۱۴]. به منظور رسیدن به این هدف، نتایج تحلیل به ۴ نفر از اساتید دانشگاه و آشنا با موضوع پژوهش نشان داده شده است و فرایند 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 محمدپور (۱۳۸۹) هم برای ارزیابی اعتبار و کیفیت یافته‌ها استفاده شده است [۱۵]. بر این مبنای 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 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 [۱۶]. بررسی‌های اعضا بدین منظور از الگوی نهایی به ۴ نفر از مصاحبه شونده‌ها 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 مهم‌ها 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

تحقیقات مختلف به آن اشاره شده است. شواهد موجود در کشورهای توسعه یافته، دال بر این است که علت بسیاری از مرگ و میرها، نتیجه سبک زندگی ناسالم و رفتارهای خاص نامطلوب است، الگوی غذایی ناسالم، ورزش نکردن، استرس زیاد و عدم روابط اجتماعی مناسب از این قبیل هستند. همچنین تحقیقات زیادی نشان داده‌اند جسم انسان حالات روحی انسان را تحت تأثیر به طور مثبت البته قرار می‌دهد [۵-۷].

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 [۸]. 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 [۹]. جورکش و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی نشان دادند که ورزش سالمندی ایران نیاز ضروری کشور می‌باشد و مدیران باید به این مسئله توجه نمایند [۱۰]. در پژوهش توکلی و همکاران (۱۳۹۳)، اثربخشی آموزش گروهی سبک زندگی سالم بر افسرده‌خوی و اضطراب تأیید شد [۱۱]. در پژوهش حکمت پور، شمسی و زمانی (۱۳۹۲) تأثیر آموزش شیوه زندگی سالم بر کیفیت زندگی سالمندان تأیید گردید [۱۲].

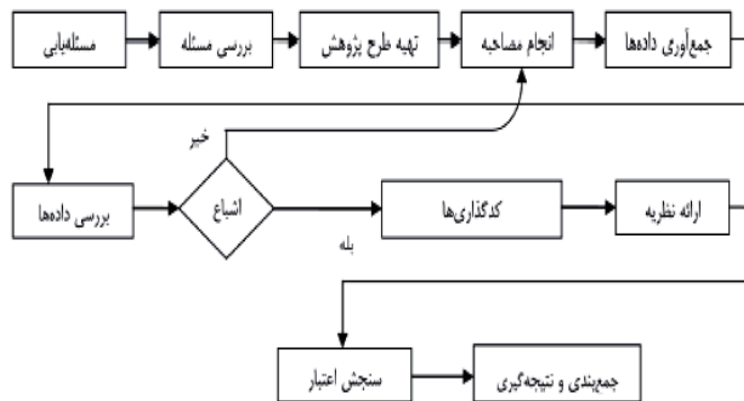
دوره شیوع ویروس کرونا نیز از جمله عواملی است که می‌تواند اهمیت ورزش در شیوه زندگی مردم را دوچندان کند. بسته بودن باشگاه‌ها و ترس از گرفتن بیماری عده بسیاری از مردم را خانه نشین کرده است و اگر ورزش در شیوه زندگی آنها وجود نداشته باشد، کم تحرکی می‌تواند در سال‌های بعد، جامعه را به یک جامعه بیمار تبدیل کند و از طرفی می‌تواند هزینه زیادی را بر دوش دولت و جامعه تحمیل کند [۱۳]. 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. 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 زمینه 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 الگوی سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور بر اساس نظریه داده بنیاد چگونه است؟

روش کار

روش پژوهش حاضر از نوع کیفی و رویکرد استقرایی (جزء به کل) است. و پارادایم غالب بر پژوهش حاضر، پارادایم تفسیری-برساختی است.

مشارکت‌کنندگان 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 رؤس مطالب، با کسب اجازه از فرد مصاحبه‌شونده 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 صورت گرفته است [۱۸]. 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 شرایط علی، زمینه‌ای، بستر، شرایط مداخله گر، راهبردهایی (کنش‌ها و واکنش‌ها) که برای اداره، کنترل یا پاسخ به مقوله محوری به وجود می‌آیند، و پیامدهای ناشی از آنها نیز تعریف می‌شوند. مراحل انجام پژوهش به تفکیک مراحل در شکل ۱ نشان داده شده است:

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 مشارکت‌کنندگان 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، مفهوم‌سازی 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 داده‌بنیاد به صورت ذاتی، هنگامی حاصل می‌شود که پژوهشگر به کدگذاری می‌پردازد [۱۷]. 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



شکل ۱. مراحل انجام پژوهش

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.

شناسایی مقوله اصلی (پدیده اصلی) سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور نشان داد که مفاهیم بدست آمده از کدگذاری نشانه‌ها، شامل ۶ مورد بود که به دو دسته مفاهیم نگرشی و عملیاتی نشانه گذاری گردید که به طور کلی مقوله اصلی سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور در عوامل نگرشی که شامل پذیرفتن سبک زندگی سالم، نهادینه سازی و توسعه سبک

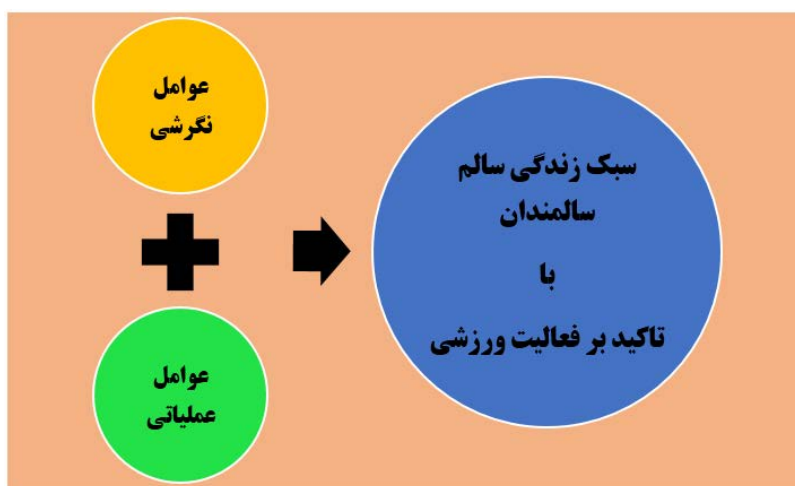
یافته‌ها

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 بهزیستی، 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

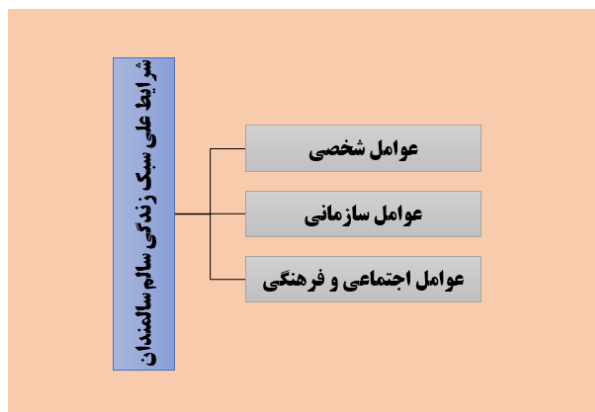
کشور در بخش عوامل شخصی عبارت بود از احساس نیاز به شادابی، سلامت جسمانی، روحیه بالا، نیاز به احساس خودکارآمدی، احساس تعلق به گروه و دوست یابی، کاهش احساس تنهایی، آرامش فکری و روانی در بخش عوامل سازمانی شامل نیاز به توسعه سلامتی در جامعه، کاهش هزینه‌های درمان، کاهش هزینه‌های نگهداری، ترویج سبک زندگی فعال 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 (شکل ۳).

زندگی فعال سالمندان، تبیین آثار و پرداختن به ورزش و سبک زندگی سالم در بین سالمندان در سطح بهداشتی، تغذیه‌ای و فعالیت بدنی و عوامل عملیاتی شامل ارتقاء قوای جسمانی سالمندان، ارتقاء قوای روانی و توسعه نشاط سالمندان و ارتقاء سطح بهداشت و سلامت عمومی سالمندان بود (شکل ۲).

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



شکل ۲. مقوله‌های اصلی (مرکزی) سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان



شکل ۳. شرایط علی سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان

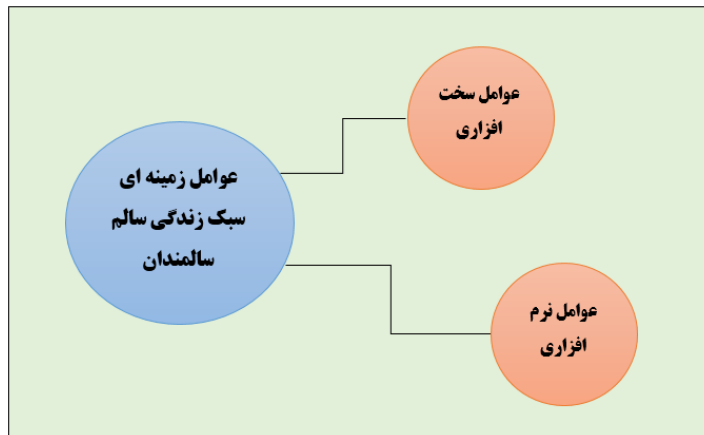
دستگاهی در این خصوص، تخصیص بودجه و تسهیلات به حوزه سالمندی، وجود نیروهای متخصص ورزش سالمندی و تدارک برنامه‌های انگیزشی جهت ترغیب سالمندان می‌باشد (شکل ۴).

شناسایی شرایط مداخله گر سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور نشان داد که مفاهیم بدست آمده از کدگذاری نشانه‌ها، شامل ۱۱ مورد بود که به سه دسته مفاهیم عوامل محیطی، اجتماعی و فرهنگی و ساختاری نشانه گذاری گردید که به طور کلی شرایط مداخله گر سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان کشور در بخش عوامل محیطی عبارت بود از آلودگی هوا، امنیت محیط و فضاها و مشکلات اقتصادی و تورم و در بخش

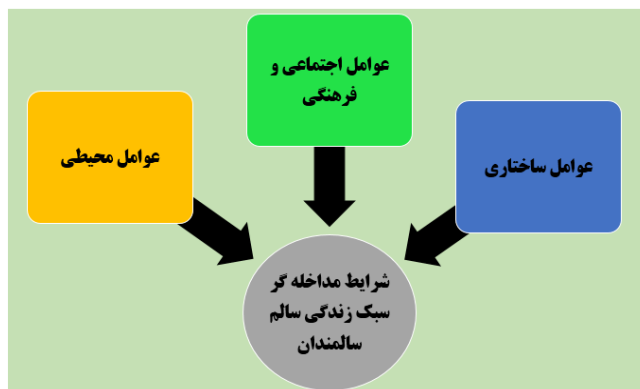
شناسایی شرایط زمینه‌ای (بستر) سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور نشان داد که مفاهیم بدست آمده از کدگذاری نشانه‌ها، شامل ۸ مورد بود که به دو دسته مفاهیم عوامل سخت افزاری و عوامل نرم افزاری نشانه گذاری گردید که به طور کلی شرایط زمینه‌ای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان کشور در بخش عوامل سخت افزاری عبارت بود از توسعه مراکز اسپا، فعالیت بدنی و تندرستی، وجود فضاها و امکانات خصوصی و دولتی مختص سالمندان، وجود تجهیزات استاندارد و متناسب با سالمندان و در بخش عوامل نرم افزاری شامل برنامه ریزی راهبردی و عملیاتی در خصوص توسعه سبک زندگی سالم سالمندان، سازماندهی وظایف بین

تناسب فضاهای ورزشی برای سالمندان، عدم تناسب امکانات و تجهیزات ورزشی سالمندی، نامتناسب بودن سیستم حمل و نقل برای استفاده سالمندان، نبود ایمنی و تجهیزات استاندارد ورزشی برای سالمندان بود (شکل ۵).

عوامل فرهنگی و اجتماعی شامل نگرش منفی در جامعه نسبت به سالمندان و توانایی‌های آنان، نگرش منفی خانواده و اقوام نسبت به سالمندان در خصوص ناکارآمدی آنان و عدم وجود برنامه‌های ترغیب کننده سبک زندگی سالم برای سالمندان و در بخش عوامل ساختاری شامل نامناسب بودن دسترسی‌ها به اماکن و فضاهای ورزشی، عدم



شکل ۴. شرایط زمینه‌ای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان



شکل ۵. شرایط مداخله گر سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان

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، 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 و انجام مطالعات تطبیقی و الگو برداری از کشورهای موفق در خصوص سبک زندگی سالم سالمندان بود (شکل ۶).

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

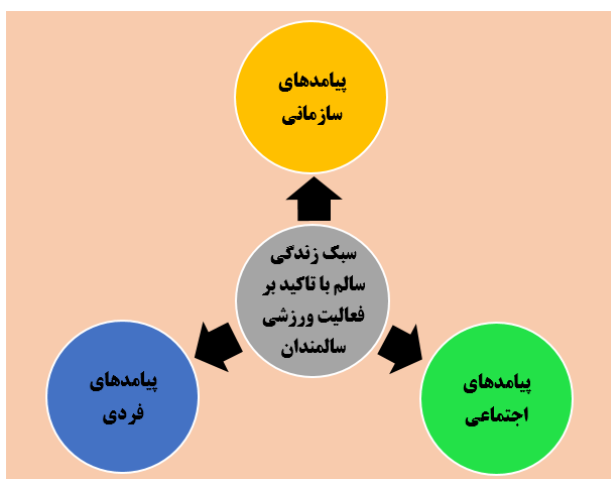
شناسایی راهبردهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور نشان داد که مفاهیم بدست آمده از کدگذاری نشانه‌ها، شامل ۱۴ مورد بود که به دو دسته مفاهیم راهبردهای سخت افزاری و راهبردهای نرم افزاری نشانه گذاری گردید که به طور کلی راهبردهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان کشور 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

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 (شکل ۷).

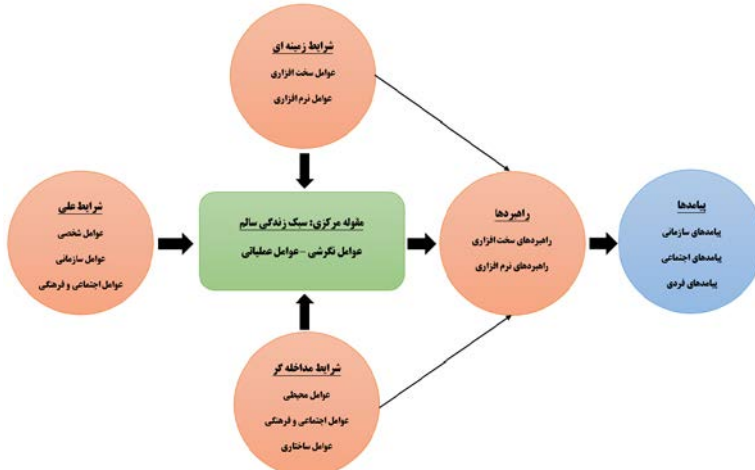
پیامدهای سازمانی شامل توسعه برنامه‌های عملیاتی تخصصی با محوریت سالمندان، توسعه زیرساخت متناسب با ورزش سالمندی، کاهش هزینه‌های درمانی دولت، کاهش هزینه‌های نگهداری، حرکت به سوی جامعه سالم و در بخش پیامدهای اجتماعی شامل افزایش سطح عملکرد جامعه، توسعه سبک زندگی سالم در جامعه، توسعه نشاط و پویایی جامعه، ایجاد انگیزه در دیگر افراد خانواده و استحکام خانواده و



شکل ۶. راهبردهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان



شکل ۷. پیامدهای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان



شکل ۸. پارادایم داده بنیاد در خصوص سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان

مرتبط با امور سالمندان در کشور نظیر سازمان بهزیستی باید بدان توجه نمایند.

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. 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 [۹، ۱۰، ۲۰، ۲۱]. مارکوس و همکاران (۲۰۱۹) در مطالعه‌ای تأثیر توسعه سبک زندگی سالم را بر بهبود کیفیت زندگی تأیید نمودند [۹]. 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 [۱۰]. 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 [۲۰]. 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 [۲۱]. 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. 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 [۲۲].

شناسایی شرایط زمینه‌ای (بستر) سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور نشان داد که مفاهیم بدست آمده از کدگذاری نشانه‌ها، شامل ۸ مورد بود که به دو دسته مفاهیم عوامل سخت افزاری و عوامل نرم افزاری نشانه گذاری گردید. توسعه سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی در سالمندان کشور آثار متنوع فردی و بین فردی برای آنان به همراه خواهد داشت منتهی نهادینه سازی سبک زندگی سالمندان در کشور نیاز به فراهم سازی یک زمینه و بستر دارد که مطابق با یافته‌های پژوهش عوامل زمینه‌ای در دو بخش عوامل سخت و نرم افزاری تقسیم شدند که این یافته‌ها با یافته‌های تحقیقات جما و همکاران (۲۰۲۰)، جورکش و همکاران (۱۳۹۸) و شیروبی و همکاران (۱۳۹۷) همسو بود [۸، ۱۰، ۲۳]. جما و همکاران (۲۰۲۰) در تحقیقی اثر عوامل آموزشی و کارگاه‌های دانش افزایی را بر ارتقای سبک زندگی سالم در بزرگسالان بی تحرک را تأیید نمودند که با یافته‌های پژوهش در بخش عوامل نرم افزاری همسو بود [۸].

با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که سالمندی بخشی از فرآیند 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 بهره‌مند شد که پیامدهای شناسایی شده توسعه سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی در سالمندان این موضوع را تأیید نمود. شکل ۸ مدل داده بنیاد سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان را نشان می‌دهد.

با توجه شکل ۸ در نتیجه خروجی پژوهش مشاهده می‌شود که شرایط علی نیاز پیاده سازی سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور را ضروری می‌سازد که نیاز به بررسی شرایط مداخله گر در پیاده سازی و شرایط زمینه‌ای مؤثر بر پیاده سازی سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان دارد که در گام بعدی راهبردهای پیاده سازی بر مبنای شرایط قبل طراحی، تدوین و تبیین می‌گردند و در صورت اجرای این راهبردها که نتیجه آن پیاده سازی سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور می‌باشد شاهد آثار و پیامدهای آن در سطح سازمان، اجتماع و خود فرد خواهیم بود.

بحث

شناسایی مقوله اصلی (پدیده اصلی) سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور نشان داد که مفاهیم بدست آمده از کدگذاری نشانه‌ها، شامل ۶ مورد بود که به دو دسته مفاهیم نگرشی و عملیاتی نشانه گذاری گردید. یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های تحقیقات جورکش و همکاران (۱۳۹۸)، مارکوس و همکاران (۲۰۱۹)، حکمت پور و همکاران (۱۳۹۲) و یوسفی و همکاران (۱۳۹۱) همسو بود. می‌توان گفت سبک زندگی، شیوه‌ای از زندگی فرد است که شامل عواملی همچون ویژگی‌های شخصیتی، تغذیه، ورزش، خواب، مقابله با استرس، حمایت اجتماعی و استفاده از دارو می‌باشد [۹، ۱۰، ۱۲، ۱۹]. سبک زندگی سالم عبارت است از، راه‌هایی که از طریق آن افراد می‌توانند زندگی‌شان را سالم‌تر و بهتر نمایند. جورکش و همکاران (۱۳۹۸) در مطالعه‌ای دریافته‌اند که نهادینه سازی و توسعه سبک زندگی فعال سالمندان آثار جسمانی و روانی مناسبی در سطح فردی و اجتماعی به همراه دارد [۱۰]. مارکوس و همکاران (۲۰۱۹) در تحقیقی دریافته‌اند که سلامتی خودمحور و کیفیت زندگی با سلامتی و سبک زندگی سالم ارتباط معنی داری دارد [۹]. همچنین حکمت پور و همکاران (۱۳۹۲) در مطالعه خود دریافته‌اند که آموزش شیوه زندگی سالم بر کیفیت زندگی سالمندان انجام دادند اثر گذار است [۱۲]. یوسفی و همکاران (۱۳۹۱) در تحقیقی دریافته‌اند که فعالیت جسمانی بر کیفیت زندگی و رضایت از زندگی تأثیر دارد [۱۹]. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که ضرورت توسعه سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور با اثراتی که می‌گذارد می‌تواند توجیه پذیر باشد تا مسئولین

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. شیوه زندگی سالم، مفهومی است که مکرراً در مباحث ارتقاء سلامت، سلامت عمومی و اجرای مداخلات مربوط به سلامت به کار می‌رود. شیوه زندگی سالم، عامل ارزشمندی در کاهش شیوع مشکلات بهداشتی و نیز منبع ارتقاء سلامت، تطابق با عوامل استرس‌زای 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 میرها، 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)، ابطحی نیا و راستگو (۱۳۹۹)، جورکش و همکاران (۱۳۹۸) و شیروی و همکاران (۱۳۹۷) همسو بود [۸، ۱۰، ۲۳-۲۵]. 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 [۸]. 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 ابطحی 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 صحت 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 ساخت ها در کنار تغییر نگرش سالمندان و خانواده آنان و ترغیب به سبک زندگی سالم مبتنی بر فعالیت ورزشی دارد [۱۰]. شیروی 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 [۲۳]. 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

همچنین جورکش و همکاران (۱۳۹۸) در مطالعه‌ای با عنوان الگوی ورزش سالمندی ایران: رویکرد داده‌بنیاد دریافتند که عوامل ساختاری و دانشی و آموزشی به عنوان عوامل زمینه‌ای در توسعه ورزش سالمندی ایران مؤثر است که یافته‌های تحقیق حاضر را در عوامل سخت و نرم افزاری شرایط زمینه‌ای تأیید می‌نماید [۱۰]. شیروی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی نشان دادند که نهاد خانواده، رسانه جمعی و آموزش رسمی می‌تواند پیش بینی کننده قوی‌تری برای نهادینه کردن ورزش همگانی باشد که یافته‌های پژوهش حاضر را در بخش عوامل نرم افزاری شرایط زمینه‌ای سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان تأیید نمود [۲۳]. با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که مسئولین مربوطه با عنایت به یافته‌های پژوهش می‌بایست ضمن فراهم آوردن بستر لازم سخت افزاری و توسعه فضاهای ورزشی مناسب سالمندان، به آماده سازی زمینه عوامل نرم افزاری از طریق آموزش و فرهنگ سازی در بین سالمندان برای پذیرش سبک زندگی سالم مبتنی بر فعالیت ورزشی بپردازند.

شناسایی شرایط مداخله گر سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان در کشور نشان داد که مفاهیم بدست آمده از کدگذاری نشانه‌ها، شامل ۱۱ مورد بود که به سه دسته مفاهیم عوامل محیطی، اجتماعی و فرهنگی و ساختاری نشانه گذاری گردید. در جهت نهادینه سازی سبک زندگی سالم در بین سالمندان و پس از فراهم آوردن شرایط زمینه‌ای، همیشه عوامل دیگری هستند که دخالت دارند و اثر خود را می‌گذارند که در پژوهش حاضر این عوامل در سطوح محیطی، ساختاری و اجتماعی و فرهنگی دسته بندی شدند که می‌بایست کنترل و یا اثر منفی آنها حذف شود. این یافته با یافته‌های تحقیقات تاکومی و همکاران (۲۰۲۰)، جورکش و همکاران (۱۳۹۸) و شیروی و همکاران (۱۳۹۷) همسو می‌باشد [۱۰، ۲۳، ۲۴]. تاکومی و همکاران (۲۰۲۰) در تحقیقی نشان دادند که فعالیت‌های ناخواسته و مشکلات اقتصادی، بروز حوادث ناگوار و ترس از تمسخر توسط دیگران به عنوان مهمترین عوامل بر انتخاب سبک زندگی سالم در سالمندان مؤثر هستند که یافته‌های پژوهش حاضر در بخش عوامل مداخله گر محیطی و اجتماعی- فرهنگی را تأیید نمود [۲۴]. جورکش و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان الگوی ورزش سالمندی ایران با رویکرد داده‌بنیاد عوامل ساختاری و امکاناتی و دسترسی به اماکن ورزشی را به عنوان عوامل مداخله گر در توسعه ورزش سالمندی مؤثر دانستند که بر یافته‌های پژوهش حاضر در بخش عوامل مداخله گر ساختاری، صحت گذاشته است [۱۰]. همچنین شیروی و همکاران (۱۳۹۷) در مطالعه‌ای به تأیید نقش عوامل فرهنگی و جامعه شناختی در نهادینه کردن ورزش همگانی پرداختند که یافته‌های پژوهش حاضر در بخش عوامل مداخله گر اجتماعی و فرهنگی را تأیید نمود [۲۳]. با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که مسئولین و متولیان مربوطه با عنایت به این یافته می‌بایست در برنامه ریزی ها و اجرای اقدامات لازم در خصوص نهادینه سازی سبک زندگی سالم با تاکید بر فعالیت ورزشی سالمندان به شرایط مداخله گر در محیط نظیر آلودگی هوا، امنیت و مشکلات اقتصادی در هزینه‌های پرداختن به ورزش، در مسائل فرهنگی موجود نظیر تغییر نگرش جامعه نسبت به سالمندان و نیازهای آنان و همچنین به مسائل ساختاری نظیر دسترسی‌ها، تناسب فضا با نیازهای سالمندی و نیازهای ایمنی آنان در اماکن ورزشی توجه نمایند.

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 [۱۰]. 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 [۲۰]. توکلی و همکاران (۱۳۹۳) اثربخشی آموزش گروهی سبک زندگی سالم بر کاهش افسرده‌خوی و اضطراب گروهی را تأیید کردند که پیامدهای سطح فردی و اجتماعی پژوهش حاضر را تأیید می‌نماید [۱۱]. 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 [۱۲]. یافته‌های مشترک پژوهش سیفی قراقلو (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 تاییدی بر یافته‌های حاضر در سطح پیامدهای فردی می‌باشد [۱۹، ۲۸، ۲۹].

نتیجه گیری

با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌گردد که مسئولین و متولیان سالمندان در کشور با آگاهی از نیازهای سالمندان و توانمندی‌های جسمانی و روانی آنها در جهت تبیین سبک زندگی سالم، نهادینه سازی و توسعه سبک زندگی فعال سالمندان، ارتقاء قوای جسمانی و روانی و توسعه نشاط سالمندان، تبیین آثار و پرداختن به ورزش و سبک زندگی سالم در بین سالمندان در سطح بهداشتی، تغذیه‌ای و فعالیت بدنی گام بردارند. همچنین پیشنهاد می‌گردد که در جهت برآورده نمودن این نیازها در سالمندان برنامه ریزی نمایند و سخت افزار و نرم افزار لازم را فراهم نمایند که با توسعه مراکز اسپا، فعالیت بدنی و تندرستی، وجود فضاها و امکانات خصوصی و دولتی مختص سالمندان، وجود تجهیزات استاندارد و متناسب با سالمندان، برنامه ریزی راهبردی و عملیاتی در خصوص توسعه سبک زندگی سالم سالمندان، سازماندهی وظایف بین دستگاهی در این خصوص، تخصیص بودجه و تسهیلات به حوزه سالمندی، وجود نیروهای متخصص ورزش سالمندی و تدارک برنامه‌های انگیزشی جهت ترغیب سالمندان زمینه را برای توسعه سبک زندگی سالم در بین سالمندان کشور اقدام نمود. از طرفی 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 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 شهری در جهت

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.

شناسایی پیامدهای سبک زندگی سالم با تأکید 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. 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 می‌کنند؛ 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 قراقلو (۱۳۹۱) و جعفری (۱۳۸۸) همسو بود [۱۰-۱۲، ۱۹-۲۱، ۲۴-۲۸]. 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. 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 مبنی بر توسعه نشاط و پویایی خانواده و افزایش عملکرد جامعه صحت گذارده است [۹]. همچنین یافته‌های ابطی نیا و راستگو (۱۳۹۹) مبنی 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 مبنی بر کاهش هزینه‌های درمان و نگهداری و توسعه زیرساخت‌ها و تجهیزات لازم را نشان دادند که بر یافته‌های پژوهش حاضر در سطح

الگو برداری از کشورهای موفق در خصوص سبک زندگی سالم سالمندان در جهت توسعه سبک زندگی سالم سالمندان با تاکید بر فعالیت ورزشی گام‌های موثری بردارند.

تشکر و قدردانی

بدینوسیله از کلیه اساتید و دانشجویانی گرامی که در اجرای این طرح پژوهشی به محققین مطالعه یاری رسانده‌اند تشکر و قدردانی می‌شود.

References

- Karimi D, Hamid R. Rehabilitation of special groups with emphasis on social work services. Tehran: Roshd Publications.1390.
- Estaji ZA, Roya Far MR, Rahnama F, Zoroaster R, Carpenter L. A study of lifestyle in the residents of Sabzevar. *Quarter J Sabzevar Univ Med Sci*.13(3):134-139.
- Mohammadi Zaidi I. Study of lifestyle of cardiovascular patients in Chabahar and presentation of educational program. Master Thesis, Tarbiat Modares University, Tehran1383.
- Lyons R, Langille I. Healthy life style; strengthens the effectiveness of life style approaches to improve health Ottawa, Health Canada, population and public Health Branch2000.
- Mousavi SA, Zehtab Najafi A, Salemi S. The effect of regular and irregular physical activity on mental health and happiness of housewives, National Congress of Family Pathology (and National Family Research Festival), Shahid Beheshti Family Research Institute2014.
- Saberi Y, Ghorbanian B, Ghorbanzadeh B, Iranpour A. Effects of Pilates and Aerobic Exercises on Happiness and Desire for Physical Activities in Inactive Women. Scientific journal of nursing, midwifery and paramedical faculty.
- 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.
- 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.pcc.2020.06.012 PMID: 32595028
- Marques A, Peralta M, Santos T, Martins J, Gaspar de Matos M. Self-rated health and health-related quality of life are related with adolescents' healthy lifestyle. *Public Health*. 2019;**170**:89-94. DOI: 10.1016/j.puhe.2019.02.022 PMID: 30978580
- Jorkesh S, Nazari R, Taheri M. The Elderly Sport Model: Grounded Theory Approach. *Sport Manage*. 2019;**11**(55):35-58.
- Tavakoli Ghchani H, Armat M. Active aging. First place, Mashhad: Mashhad University of Medical Sciences Publications. 139 p.
- 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.
- Heydari R, Assadollah E, Alizai Yousefabadi O. Identifying the effects of the corona virus outbreak on the sports industry. *J Sport Manage*. 2021;**12**(4):1232-1203.
- Creswell JW. Educational research: planning, Conducting, and Evaluating.2012.
- Mohammadpur A. The evaluation of quality in qualitative research: The principles and strategies of validation and generalization. *Quarter J Soc Sci*. 2010(48).
- Martin PY, Turner BA. Grounded theory and organizational research. *J Appl Behav Sci*. 1986;**22**(2):141-157. DOI: 10.1177/002188638602200207
- Glaser B, Strauss A. The discovery of grounded theory Aldine Publishing Company. Hawthorne, New York.1967.
- Strauss A, Corbin J. Basics of Qualitative Research: Techniques, and Procedures for Developing Grounded Theory (3rd ed.). Thousand Oaks: CA: Sage.2008.
- 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 Contemp Res Sport Manage*. 2012;**2**(3):65-76.
- 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.
- 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
- Shiroui AI R, Kashker S, Asadi H. Sociological Explanation of Institutionalizing Public Sports (Case Study: Tehran). *Strateg Stud Sport Youth*. 2018;**17**(42):145-164.
- 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
- 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 University of Medical Sciences.1391.
- 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.
- Jafari M. Evaluation of the effectiveness of healthy lifestyle on stress, anxiety and depression of nurses in public hospitals in Assadabad. Master Thesis, Tarbiat Modares University, Tehran.1388.