

مقاله اصلی

ارائه راهکارهای مؤثر بر مشارکت در فعالیت های ورزشی در جهت توانبخشی سالمندان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۰۲ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۳۰

خلاصه

مقدمه: هدف از این مطالعه ارائه راهکارهای مؤثر بر مشارکت در فعالیت های ورزشی در جهت توانبخشی سالمندان شهر مشهد بود.

روش کار: جامعه آماری پژوهش حاضر شامل ۵۱۲ هزار نفر از سالمندان شهر مشهد در سال ۱۴۰۲ بود؛ که با توجه به جدول کرجسی و مورگان تعداد نمونه آماری برابر با ۳۸۴ نفر برآورد شد. این پژوهش در دو بخش کیفی و کمی انجام شد. به طوری که در بخش کیفی محقق به شناسایی و دسته بندی عوامل پرداخت و در بخش کمی پژوهش جمع آوری داده ها با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته صورت گرفت و پس از تایید روایی محتوایی توسط ۱۰ نفر از اساتید مدیریت ورزشی، پایایی پرسشنامه پژوهش با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ($\alpha=0/82$) تایید شد.

نتایج: نتایج پژوهش در بخش کیفی نشان داد ۳۱ گویه به عنوان راهکارهای مهم مشارکت ورزشی سالمندان شهر مشهد می باشند که بر اساس تحلیل عاملی اکتشافی به ۵ مولفه اصلی عوامل مدیریت و برنامه ریزی، عوامل آموزشی و پژوهشی، عوامل اجتماعی و فرهنگی، عوامل اقتصادی و عوامل تجهیزاتی تقسیم گردیدند. همچنین نتایج حاصل در بخش کمی نشان داد، که سه بعد اصلی عوامل مؤثر در مشارکت ورزشی به ترتیب عامل مدیریتی و برنامه ریزی، عامل فرهنگی و اجتماعی و عامل اقتصادی بودند.

نتیجه گیری: لازم است با طراحی برنامه های بازتوانی و ورزشی، نهادینه سازی فرهنگ ورزش بین سالمندان و حمایت مالی از آنان برای حضور در فعالیت های ورزشی، بمنظور مشارکت ورزشی در میان سالمندان شهر مشهد تلاش شود.

کلمات کلیدی: مشارکت ورزشی، تمرینات ورزشی توانبخشی، سالمندان

مهدی ناظمی^{۱*}

اعظم طلائی مزرعه نو^۲

فرشته کتبی^۳

زیب نقی لو^۴

^۱استادیار مدیریت ورزشی مرکز آموزش عالی کاشمر،

کاشمر، ایران (نویسنده مسئول)

^۲آموزش و پرورش استان یزد، یزد، ایران

^۳گروه آموزش تربیت بدنی، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی

۸۱۹ - ۱۴۶۶۵ تهران، ایران

^۴گروه آموزش تربیت بدنی، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی

۸۱۹ - ۱۴۶۶۵ تهران، ایران

Email: nazemi@kashmar.ac.ir

مقدمه

امروزه با توجه به اهمیت و ضرورت تحرک بعنوان یکی از نیازهای اولیه و اساسی انسان ها و همچنین توسعه زندگی ماشینی که از پیامدهای آن می توان به افزایش ضعف جسمانی، مشکلات ذهنی و روانی و فاصله گرفتن اخلاق و ارزش های انسانی اشاره کرد، نیاز به فعالیت بدنی به شدت احساس می گردد (۱). همچنین گسترش فناوری اطلاعات، بی تحرکی بیشتر افراد جامعه را در پی داشته و این امر به یک معضل جهانی برای سلامت عمومی جامعه مبدل گشته است (۲)، به طوری که عدم تحرک دلیل عمده ناتوانی و امراض مختلف در جامعه است (۳) و نزدیک به دو میلیون مرگ و میر هر ساله به دلیل کاهش میزان فعالیت های بدنی اتفاق می افتد و پیرو نتایج تحقیقات سازمان بهداشت جهانی زندگی بی تحرک یکی از ده علت مهم مرگ و میر در جهان است (۴). از طرفی در حال حاضر انجام تمرینات توانبخشی و فعالیت های ورزشی در سالمندان بیشتر از گذشته مورد توجه قرار گرفته است، چرا که سالمندان بدلیل ویژگی های جسمانی و حرکتی از تحرک کمتری برخوردار هستند (۱) و در صورت افزایش میزان تحرک و فعالیت بدنی مناسب برای سالمندان، شاهد ارتقاء توانبخشی در آن ها خواهیم بود (۵). لذت با برنامه تمرینات توانبخشی و فعالیت های بدنی مناسب می توان کیفیت زندگی سالمندان را تامین نمود، زیرا نارسایی های جسمانی و بدنی می تواند سلامت افراد سالمند جامعه را به شدت به مخاطره اندازد (۶). ورزش برای سالمندان فواید و اثرات زیادی دارد که حفظ و افزایش سلامتی حرکتی و بازتوانی نمونه هایی از این موارد است به طوری که مشارکت در فعالیت های ورزشی به بهبود توانایی های حرکتی، توابعی عضلانی، افزایش اعتماد به نفس، خودپنداره بدنی بالاتر، افسردگی و عصبانیت پایین تر منجر می شود (۷)، همچنین افزایش مشارکت ورزشی با بهبود مکانیسم دفاعی، استرس در سالمندان (۸) و رفتارهای پرخطرگرا را کاهش داده و باعث بهبود کیفیت زندگی و بیماری های مانند سرطان پروستات در آنان (۹) می شود. به طوریکه سانگ هیون (۲۰۱۷) نشان داد که اسب سواری

در سالمندان ثبات روانی آنان را در پی دارد و در صورتی که نگرش افراد را نسبت به فواید و اثرات فعالیت بدنی تغییر دهیم شاهد بروز رفتارهای مطلوب در جهت گرایش به انجام فعالیت های بدنی در آنان خواهیم بود (۱۰). به هر حال با توجه به مطالب عنوان شده چنین به نظر می رسد که نقش فعالیت های بدنی و ورزشی در بین سالمندان جامعه بسیار حائز اهمیت است. از این رو جهت برنامه ریزی مطلوب و صحیح در زمینه ورزش سالمندان شهر مشهد و توانبخشی هر چه بیشتر آنها به وسیله فعالیت ها و تمرینات مناسب ورزشی پژوهش گران در نظر دارند تا به شناسایی و رتبه بندی عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی در میان سالمندان شهر مشهد پردازند.

با نگاهی به پژوهش های انجام شده؛ هانگ و همکاران (۲۰۱۲) در تحقیق خود بیان کردند شهروندانی که در شهرهایی با امکانات ورزشی مطلوب و سهولت دسترسی به آن سکونت دارند مشارکت بیشتر در فعالیت های بدنی و رضایت بالاتر از زندگی دارند (۱۱). در پژوهشی دیگر که پریمرز (۲۰۱۴) با هدف بررسی تأثیر فعالیت بدنی (پیاده روی) بر کیفیت زندگی سالمندان در کانادا انجام داد، ۳۳۱ فرد سالمند شامل ۱۸۱ مرد و ۱۵۰ زن با دامنه سنی بین ۶۰ تا ۸۵ سال مورد مطالعه قرار گرفتند و نتایج نشان داد که انجام فعالیت بدنی مورد علاقه و دلخواه سالمندان موجب بهبود کیفیت زندگی آنان می گردد (۵). همچنین نتایج تحقیق تاکاتا و همکاران (۲۰۱۴) با هدف ارتباط سلامت و آمادگی جسمانی و کیفیت زندگی سالمندان در کشور ژاپن نشان داد که افرادی که آمادگی جسمانی خود را در طول زمان حفظ نموده و ارتقا می دهند، کیفیت زندگی بهتری خواهند داشت (۹). پژوهشی طراحی و تدوین ورزش همگانی بوسیله بخش دولتی و غیرانتفاعی را توسط هالمن و همکاران (۲۰۱۵) مورد مقایسه قرار داد که نتایج نشان داد نقش باشگاه های ورزشی غیرانتفاعی نسبت به اماکن ورزشی دولتی در گرایش افراد به فعالیت های ورزش همگانی موثرتر بوده است (۱۲). در پژوهشی دیگر صادق زاده و رضوی (۱۳۹۷) پژوهشی تحت عنوان انگیزه های حضور در فعالیت های ورزشی از منظر

شهروندان شهر یزد انجام دادند و نتایج نشان داد عوامل مربوط به مدیریت، عوامل فرهنگی و ابعاد پیشگیری و درمانی از مهم ترین ابعاد در مشارکت شهروندان شهر یزد به فعالیت های ورزشی بوده است (۱). از طرفی لین و یین (۲۰۱۸) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که مشارکت بیشتر در فعالیتهای ورزشی سالمندان را قادر می سازد نمرات بهتری در ابعاد عملکرد اجتماعی، ذهنی و عاطفی در مقایسه با دیگر افراد بی تحرک جامعه به دست آورده و کیفیت زندگی خود را بهبود دهند (۱۳). محمدی و کشکر (۱۴۰۲) پژوهشی تحت عنوان مطالعه تطبیقی راهکارهای ترویج ورزش سالمندی در کشورهای منتخب و ارائه اقدامات عملی در ایران انجام دادند که تدوین برنامه های کلان مدیریتی، توسعه فرهنگ جامعه برای ورزش سالمندی، سالمند پذیر کردن جوامع، ایجاد امکان دسترسی و ترویج سواد تندرستی از جمله این راهکارها بودند (۱۴). حال با عنایت به مطالب گفته شده محققان ضمن شناسایی عوامل مؤثر بر مشارکت در فعالیت های ورزشی در جهت توانبخشی سالمندان، ضمن تایید مدل مفهومی پژوهش با رویکرد مدل سازی معادلات ساختاری، به اولویت بندی عوامل موجود پرداختند.

روش کار

پژوهش حاضر با توجه به ماهیت موضوع و هدف های مورد نظر از نوع کاربردی و به شیوه پیمایشی اجرا گردید و اطلاعات مورد نیاز برای انجام پژوهش با استفاده از انواع روش های میدانی، کتابخانه ای، مشاهده، پرسشنامه و مصاحبه بدست آمده است. این پژوهش در دو بخش به صورت کیفی و کمی انجام شد که در ادامه به تفکیک به توضیح هر بخش پرداخته شده است.

روش شناسی کیفی پژوهش: ابتدا به منظور کشف راهکارهای مؤثر بر مشارکت در فعالیت های ورزشی سالمندان شهر مشهد از روش تحقیق کیفی استفاده شد، به طوری که محقق بعد تعریف مسئله پژوهش، نمونه هایی را به صورت هدفمند به شکل نمونه گیری گلوله برفی از بین خبرگان ورزش

سالمندی شهر مشهد شامل اساتید علوم ورزشی محقق در زمینه ورزش سالمندان و همچنین ورزشکاران سالمند با تجربه بالای ۱۰ سال انتخاب نمود که دانش لازم در زمینه ورزش سالمندان داشتند. تعداد نمونه ها تا حد اشباع اطلاعاتی پیش رفت، به گونه ای که در مجموع با ۱۲ نفر از اعضای انتخاب شده مصاحبه های عمیق و چهره به چهره صورت پذیرفت و از راهکارهای ارائه شده توسط آن ها در مورد ورزش سالمندان یادداشت برداری شد. لازم به ذکر است این افراد موضوع ورزش سالمندان را به طور مستقیم تجربه کرده بودند. متن پیاده شده مصاحبه ها با سه روش کمی، ساختاری و تفسیری تجزیه و تحلیل می شود. در این پژوهش از روش ساختاری جهت دسته بندی مؤلفه ها استفاده شد، به طوری که محققین متن مصاحبه ها را چندین بار خوانده و واژه ها، عبارات و درونمایه های موجود در متن را مشخص نمودند. همچنین برای روایی بیشتر تحقیق صرفاً به مصاحبه ها اکتفا نکردید و از منابع پژوهش های پیشین بهره گرفته شد. در واقع، محقق با دانشی که از مطالعه متون پیشین و دیگر منابع داشت، سعی کرد دریابد، واژه ها، عبارت ها و جمله های توصیفگر چه پیام هایی می توانند داشته باشند و رابطه درونی آنها بررسی و در دسته بندی های بالاتری، که نماد درون مایه های اصلی داده ها می باشد، طبقه بندی شدند. در نهایت پرسش نامه راهکارهای توسعه ورزش سالمندان تنظیم شد. روایی صوری پرسشنامه مذکور توسط ۱۰ نفر از اساتید مدیریت ورزشی بعد اصلاح گویه های مورد نظر تایید شد. همچنین میزان پایایی پرسشنامه با استفاده ضریب آلفای کرونباخ به میزان ۰/۸۲ مورد تایید قرار گرفت.

روش شناسی بخش کمی پژوهش: جامعه آماری

پژوهش حاضر در بخش کمی شامل ۵۱۲ هزار نفر از سالمندان شهر مشهد در سال ۱۴۰۲ بود؛ که با استفاده از جدول کرجسی و مورگان تعداد نمونه آماری برابر با ۳۸۴ نفر برآورد شد. روش نمونه گیری پژوهش حاضر به صورت تصادفی ساده بود. همچنین در بخش کمی در این پژوهش تجزیه و تحلیل داده ها در دو سطح آمار توصیفی (از قبیل میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (از قبیل مدل اندازه گیری مرتبه دوم جهت

همچنین جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار AMOS۲۰ و SPSS۲۶ استفاده شد.

آزمون تحلیل عاملی تاییدی با رویکرد مدل‌سازی معادلات ساختاری و آزمون فریدمن جهت رتبه‌بندی عوامل) استفاده شد.

نتایج

مشمول بر ۳۱ عامل می‌باشد شناسایی گردید. این عوامل همراه با منبع استخراج آن‌ها در جدول ۱ خلاصه شده است.

نتایج بخش کیفی پژوهش

ابتدا با مرور قیاسی مطالعات پیشین و بهره‌گیری از نظرات خبرگان پژوهش، شاخص‌های مؤثر بر مشارکت ورزشی که

جدول ۱. عوامل مؤثر بر مشارکت در فعالیت های ورزشی در جهت توانبخشی سالمندان شهر مشهد

منبع	گویه‌ها
رضوی و همکاران (۱۳۹۷) (۱۵)	۱. تدوین برنامه ریزی مناسب برای ورزش سالمندان شهر مشهد
مصاحبه با سالمندان	۲. توجه به فعالیت‌های ورزشی و تمرینی مورد علاقه سالمندان
مصاحبه با سالمندان	۳. ایجاد کارگروه مرتبط با ورزش سالمندان در شهر مشهد
مصاحبه با سالمندان	۴. برگزاری رویدادهای ورزشی سالمندان به مناسبت‌های مختلف
زارعی محمودآبادی و همکاران (۱۳۹۷) (۱۶)	۵. حمایت سازمان‌ها و شرکت‌های خصوصی مشهد از ورزش سالمندان
مصاحبه با سالمندان	۶. برگزاری ورزش صبحگاهی در محله‌های مختلف سطح شهر مشهد
محمدی و کشکر (۱۴۰۲) (۱۴)	۷. حمایت و حضور مسئولین سازمان های ورزشی دولتی مشهد از ورزش سالمندان
مصاحبه با سالمندان	۸. برگزاری جشنواره های سلامتی-ورزشی در سطح شهر مشهد برای سالمندان
لین و ژانگ (۲۰۲۳) (۶)	۹. آگاهی دادن سالمندان نسبت به مزایای ورزش و تمرینات توانبخشی ورزشی
مصاحبه با سالمندان	۱۰. بهره‌گیری از تکنولوژی های مجازی جدید برای آموزش ورزش سالمندان
سلطان حسینی و همکاران (۱۳۹۶) (۱۷)	۱۱. به کارگیری مربیان متخصص در ورزش سالمندان
مصاحبه با سالمندان	۱۲. ایجاد مرکز مشاوره ورزش و بازتوانی در سطح شهر مشهد
مصاحبه با سالمندان	۱۳. به کارگیری پژوهش‌های روز در زمینه ورزش سالمندان
مصاحبه با سالمندان	۱۴. ایجاد بروشورها، کتاب‌های مناسب درباره ورزش سالمندان
محمدی و کشکر (۱۴۰۲) (۱۴)	۱۵. فرهنگ سازی در زمینه ورزش سالمندان
مصاحبه با سالمندان	۱۶. توسعه برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی درباره ورزش سالمندان
مصاحبه با سالمندان	۱۷. ایجاد انگیزه در سالمندان برای شرکت در ورزش
مصاحبه با سالمندان	۱۸. برقراری ارتباط مؤثر سالمندان با مراکز ورزشی مختلف
قهرمان تبریزی و رضوی (۱۳۹۴)	۱۹. ایجاد فرصت برای ورزش سالمندان به صورت خانوادگی

۲۰. ارائه اطلاعات کافی در رابطه با ورزش سالمندان	مصاحبه با سالمندان
۲۱. گذاشتن جایزه و تشویق برای شرکت سالمندان در ورزش	مصاحبه با سالمندان
۲۲. جذب اسپانسر برای برگزاری جشنواره‌های ورزش سالمندان	کشتی دار و همکاران (۱۳۹۷)
۲۳. افزایش بودجه ورزشی سالمندان	مصاحبه با سالمندان
۲۴. ارائه بسته‌های انگیزشی و تشویقی جهت شرکت سالمندان در ورزش	مصاحبه با سالمندان
۲۵. وجود مشکلات مالی شخصی فرد سالمند	عراقی و کاشف (۱۳۹۳) (۱۹)
۲۶. ایجاد ایستگاه‌های تندرستی و ورزشی استاندارد برای سالمندان	مصاحبه با سالمندان
۲۷. ایجاد فضای مناسب ورزشی روباز و سرپشته برای سالمندان	مصاحبه با سالمندان
۲۸. کافی نبودن امکانات و تجهیزات ورزش سالمندان	هوانگ و همکاران (۲۰۱۲) (۱۱)
۲۹. استفاده ناکارآمد از امکانات و تجهیزات موجود در سطح شهر مشهد برای سالمندان	مصاحبه با سالمندان
۳۰. اهمال مدیران ارشد سازمان ورزش برای ساخت اماکن ورزشی مخصوص سالمندان	محمدی و کشکر (۱۴۰۲) (۱۴)
۳۱. عدم اختصاص اماکن ورزشی سطح شهر برای سالمندان	قهرمان تبریزی و همکاران (۱۳۹۶) (۲۰)

تحلیل عاملی اکتشافی گویه‌های پژوهش

در این بخش ۳۱ عامل شناسایی شده بر اساس تحلیل عاملی اکتشافی دسته بندی شدند. برای انجام تحلیل عاملی اکتشافی ابتدا پیش شرط‌های انجام این آزمون مورد بررسی قرار گرفته است. سطح معنی داری حاصل از انجام آزمون‌های بارتلت در خصوص بررسی کرویت داده‌ها برابر با ۰/۰۱ شد که از ۰/۰۵ کوچکتر بود و این نشان دهنده آن بود که تحلیل عاملی اکتشافی برای شناسایی مولفه‌ها مناسب بود و فرض شناخته شده بودن ماتریس همبستگی رد شد. شاخص کفایت نمونه برداری کیزر - میر تاوکلین به عنوان دومین پیش شرط آزمون تحلیل عاملی اکتشافی برابر با ۰/۹۸۴ به دست آمد. در نتیجه میتوان

نتیجه گرفت که تعداد نمونه ۳۸۴ نفر در این تحقیق برای انجام تحلیل عاملی اکتشافی مناسب بود. در نهایت تحلیل عاملی اکتشافی، روی پاسخهای ۳۸۴ آزمودنی حاضر در نمونه، با روش تجزیه مؤلفه‌های اصلی و چرخش واریماکس انجام شد. در ادامه در جدول شماره ۲ مولفه‌های استخراج شده، درصد واریانس تبیین گردیده و واریانس تراکمی گردیده برای هر یک از مولفه‌ها، قبل و بعد از چرخش واریماکس، نشان داده شد. همانگونه که در این جدول می‌نمایید، تحلیل عاملی نهایی به استخراج ۵ مولفه منجر شد و این مولفه‌ها، در مجموع، ۶۲/۷۳ درصد واریانس کل پرسشنامه را تبیین نمودند.

جدول ۲. عامل های استخراج شده از تحلیل عاملی پرسشنامه راهکارهای توسعه ورزش سالمندان شهر مشهد

عامل	مستخرج شده اولیه		مستخرج شده بعد از چرخش واریماکس		عامل
	کل	درصد	کل	درصد	
مدیریتی و برنامه ریزی	۱۵/۲۵	۲۹/۳۴	۸/۸۹	۱۷/۰۸	۲۸/۶۹
آموزشی پژوهشی	۶/۱۹	۱۱/۹۱	۶/۶۹	۱۲/۸۷	۵۳/۵۷
فرهنگی- اجتماعی	۴/۳۱	۸/۲۹	۶/۴۷	۱۲/۴۴	۷۸/۶۴
اقتصادی	۳/۷۷	۷/۲۷	۵/۷۴	۱۱/۰۳	۱۰۱/۸۹
تجهیزاتی	۳/۰۸	۵/۹۲	۴/۸۴	۹/۳۲	۱۲۰/۸۶

های استخراج شده، نام گذاری هر مولفه با توجه به محتوای سؤال ها صورت گرفت و با نام مولفه های ۵ گانه پژوهش ارائه گردید.

در جدول شماره ۳ بارهای عاملی هر یک از گویه های پرسشنامه راهکارهای توسعه ورزش سالمندان شهر مشهد ارائه گردیده است. برای اختصاص هر گویه به یک عامل، بارهای عاملی حدود ۰/۴۰ و بالاتر در نظر گرفته شد. پس از تعیین مولفه

جدول ۳. ماتریس بارهای عاملی گویه های پرسشنامه روی عامل های استخراج شده مشارکت ورزش سالمندان شهر مشهد

گویه ها	مدیریتی و برنامه ریزی	آموزشی پژوهشی	فرهنگی- اجتماعی	اقتصادی	تجهیزاتی
M1: توجه به فعالیت های ورزشی و تمرینی مورد علاقه سالمندان	۰/۷۳				
M2: ایجاد گارگروه مرتبط با ورزش سالمندان در شهر مشهد	۰/۶۵				
M3: تدوین برنامه ریزی مناسب برای ورزش سالمندان شهر مشهد	۰/۶۳				
M4: برگزاری رویدادهای ورزشی سالمندان به مناسبت های مختلف	۰/۵۸				
M5: حمایت سازمان ها و شرکت های خصوصی مشهد از ورزش سالمندان	۰/۴۸				
M6: برگزاری ورزش صبحگاهی در محله های مختلف سطح شهر مشهد	۰/۷				
M7: حمایت و حضور مسئولین سازمان های دولتی ورزشی مشهد از ورزش سالمندان	۰/۴۵				
M8: برگزاری جشنواره های سلامتی-ورزشی در سطح شهر مشهد برای سالمندان	۰/۴۴				
R1: آگاهی دادن سالمندان نسبت به مزایای ورزش و تمرینات	۰/۷۴				

توانبخشی ورزشی

R۲: بهره‌گیری از تکنولوژی‌های مجازی جدید برای آموزش ورزش

۰/۶۶

سالمندان

R۳: به کارگیری مربیان متخصص در ورزش سالمندان

۰/۶۱

R۴: ایجاد مرکز مشاوره ورزش و بازتوانی در سطح شهر مشهد

۰/۶۰

R۵: به کارگیری پژوهش‌های روز در زمینه ورزش سالمندان

۰/۵۴

R۶: ایجاد بروشورها، کتاب‌های مناسب درباره ورزش سالمندان

۰/۴۹

C۱: فرهنگ سازی در زمینه ورزش سالمندان

۰/۷۲

C۲: توسعه برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی درباره ورزش سالمندان

۰/۶۹

C۳: ایجاد انگیزه در سالمندان برای شرکت در ورزش

۰/۶۷

C۴: برقراری ارتباط مؤثر سالمدان با مراکز ورزشی مختلف

۰/۶۴

C۵: ایجاد فرصت برای ورزش سالمندان به صورت خانوادگی

۰/۵۸

C۶: ارائه اطلاعات کافی در رابطه با ورزش سالمندان

۰/۴۷

N۱: گذاشتن جایزه و تشویق برای شرکت سالمندان در ورزش

۰/۸۲

N۲: جذب اسپانسر برای برگزاری جشنواره‌های ورزش سالمندان

۰/۷۴

N۳: افزایش بودجه ورزشی سالمندان

۰/۶۷

N۴: ارائه بسته‌های انگیزشی و تشویقی جهت شرکت سالمندان در

۰/۵۲

ورزش

N۵: وجود مشکلات مالی شخصی فرد سالمند

۰/۴۷

F۱: ایجاد ایستگاه‌های تندرستی و ورزشی استاندارد برای سالمندان

۰/۸۱

F۲: ایجاد فضای مناسب ورزشی روباز و سرپشته برای سالمندان

۰/۷۷

F۳: کافی نبودن امکانات و تجهیزات ورزش سالمندان

۰/۵۴

F۴: استفاده ناکارآمد از امکانات و تجهیزات موجود در سطح شهر

۰/۴۸

مشهد برای سالمندان

F۵: اهمال مدیران ارشد سازمان ورزش برای ساخت اماکن ورزشی

۰/۴۶

مخصوص سالمندان

F۶: عدم اختصاص اماکن ورزشی سطح شهر برای سالمندان

۰/۴۲

نتایج بخش کمی پژوهش

جدول ۴. بررسی نرمال بودن توزیع عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی سالمندان شهر مشهد

مؤلفه‌ها	نمره Z	سطح معناداری
عوامل مدیریتی و برنامه‌ریزی	۰/۸۸	۰/۴۱
عوامل آموزشی پژوهشی	۱/۱۶	۰/۱۳
عوامل اجتماعی فرهنگی	۱/۱۶	۰/۱۳
عوامل اقتصادی	۰/۹۶	۰/۳
عوامل تجهیزاتی	۰/۹۱	۰/۳۷

بر اساس نتایج مشاهده شده در جدول ۴ با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنف مشخص شد، سطح معنی داری آزمون برای عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی بیشتر از ۰/۰۵ شده است. بنابراین توزیع همه عوامل نرمال می‌باشد.

جدول ۵- توصیف عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی در میان سالمندان شهر مشهد

مؤلفه	میانگین	انحراف معیار	آماره t	درجه آزادی	سطح معناداری
عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی سالمندان	۳/۴۲	۰/۵۲	۱۱	۳۸۳	۰/۰۵

نتایج حاصل از آزمون تی تک نمونه در جدول ۵ نشان می‌دهد میزان عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی از سطح متوسط بالاتر بود. به عبارتی به نظر سالمندان شهر مشهد عوامل شناسایی شده پژوهش در توسعه مشارکت ورزشی در میان سالمندان شهر مشهد مؤثر بود.

جدول ۶. توصیف زیر مؤلفه‌های عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی در میان سالمندان شهر مشهد

مؤلفه‌ها	میانگین	انحراف معیار	آماره t	درجه آزادی	معناداری
عوامل مدیریتی و برنامه‌ریزی	۳/۸۳	۰/۵۵	۲۵/۰۴	۳۸۳	۰/۰۰۱
عوامل آموزشی پژوهشی	۳/۳۸	۰/۶۱	۱۰/۴۴	۳۸۳	۰/۰۰۱
عوامل اجتماعی فرهنگی	۳/۵۷	۰/۶۸	۱۴/۳۲	۳۸۳	۰/۰۰۱
عوامل اقتصادی	۳/۳۸	۰/۸۱	۸/۰۲	۳۸۳	۰/۰۰۱
عوامل تجهیزاتی	۳/۱۱	۰/۶۵	۲/۹۶	۳۸۳	۰/۰۰۱

تجهیزاتی از سطح متوسط بالاتر بود به عبارتی تمامی زیر مؤلفه- های عوامل مؤثر در مشارکت ورزشی در میان سالمندان شهر مشهد از سطح متوسط میانگین بالاتر بود.

نتایج حاصل از آزمون تی تک نمونه در جدول ۶ نشان می- دهد میزان عوامل مدیریت و برنامه ریزی، عوامل آموزشی و پژوهشی، عوامل اجتماعی و فرهنگی، عوامل اقتصادی و عوامل

جدول ۲. شاخص های برازش مدل مفهومی پژوهش

نام شاخص	مدل ۱	مدل ۲	مدل ۳	حدمجاز
(خی دو بر درجه ی آزادی)	۳/۴۴۴	۳/۲۵۶	۲/۹۶۵	کمتر از ۳
GFI (نیکویی برازش)	۰/۸۳۱	۰/۹۰۱	۰/۹۳۲	بالاتر از ۰/۹
RMSEA (ریشه میانگین مربعات خطای برآورد)	۰/۱۳۲	۰/۱۱۲	۰/۰۸۳	کمتر از ۰/۰۹
CFI (برازندگی تعدیل یافته)	۰/۶۷۲	۰/۸۲۱	۰/۹۱۵	بالاتر از ۰/۹
AGFI (نیکویی برازش تعدیل شده)	۰/۷۳۱	۰/۷۷۲	۰/۸۲۴	بالاتر از ۰/۸

واقعی متناسب است. بنابراین الحاق چنین خطاهایی در مدل های تحلیل عاملی تاییدی نه تنها به اعتبار مدل لطمه ای نمی زند بلکه بازنمایی واقع گرایانه تری را از داده های مشاهده شده فراهم می کند. بدین ترتیب در مدل دوم با آزاد کردن خطای کواریانس بین ماده های "۲۱ و ۲۴"، "۴ و ۷" و "۱۶ و ۲۰" شاخص های برازش با توجه به یافته های جدول ۷ به میزان زیادی بهبود یافت به طوری که شاخص نیکویی برازش به میزان قابل قبولی رسید. در نهایت برای بهبود شاخص های برازش در مدل سوم پژوهش محقق خطای کواریانس بین ماده های "۱ و ۲" و "۹ و ۱۲" آزاد نمود. که نتایج حاصل از برازش مدل نشان داد نسبت خی دو بر درجه آزادی کمتر از ۳، شاخص ریشه میانگین مربعات خطای برآورد کمتر از ۰/۰۹ و مابقی شاخص ها نیز قابل قبول هستند. در نتیجه مدل سوم در مقایسه با دو مدل قبلی به عنوان مدل نهایی پژوهش مورد تایید قرار گرفت.

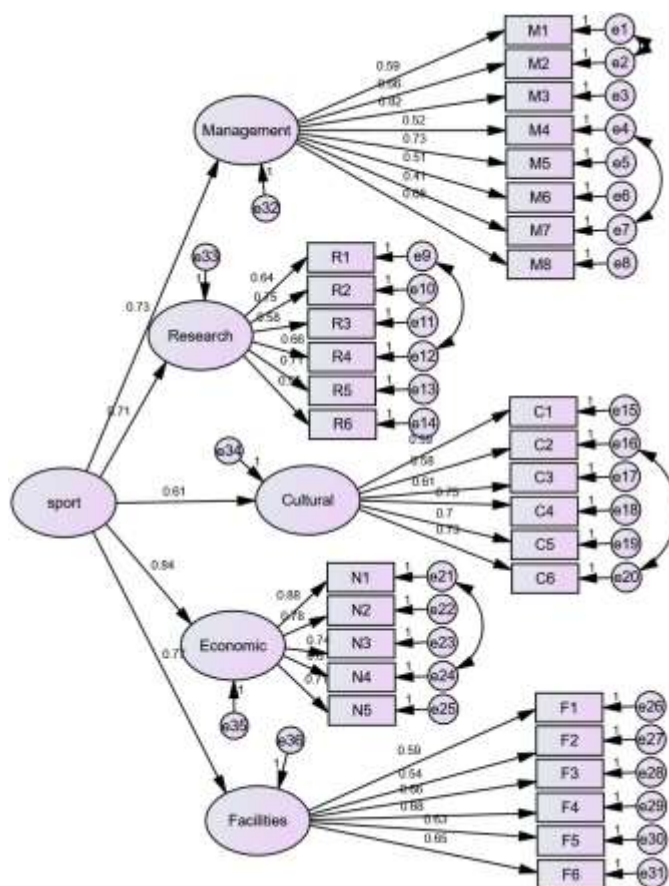
به طور کلی در نرم افزار آموس، هر یک از شاخص های بدست آمده برای مدل به تنهایی دلیل برازندگی مدل یا عدم برازندگی آن نیستند؛ بلکه باید این شاخص ها را با هم دیگر تفسیر کرد. ابتدا مدل مفهومی پژوهش در نرم افزار آموس تحلیل شد که شاخص های بدست آمده نشان دهنده برازش ضعیف این مدل بود به همین دلیل سعی بر این شد تا بر اساس پیشنهاد های خروجی به دست آمده از نرم افزار عمل کنیم. به طوری که با آزاد کردن تعدادی از خطاهای کواریانس بین ماده ها می توان به میزان زیادی مقدار شاخص ها را بهبود بخشید و با توجه به اینکه برای آزاد کردن خطاهای کواریانس باید دلیل قانع کننده ای وجود داشته باشد، سعی شد در پیشینه مطالعات انجام شده به روش مدل سازی معادلات ساختاری این روش بررسی شود. بنتلر و چو (۱۹۸۷) (۲۱) و بنتلر (۱۹۸۸) (۲۲) خاطر نشان کردند که ویژگی ناهمبسته بودن خطاها در یک مدل به ندرت با داده ها

جدول ۸. بارهای عاملی برآورد شده و سطح معناداری آن‌ها و اولویت بندی گویه‌های پژوهش

رتبه	میانگین رتبه	سطح معناداری	آماره t	بارعاملی	گویه‌ها	مؤلفه‌ها
۶	۴/۲۱	-	-	۰/۵۹	M۱	عوامل مدیریت و برنامه‌ریزی
۳	۵/۱۵	۰/۰۰۱	۷/۲۴	۰/۶۶	M۲	
۱	۵/۴۸	۰/۰۰۱	۷/۸۴	۰/۸۲	M۳	
۸	۲/۷۳	۰/۰۰۱	۲/۸۶	۰/۵۲	M۴	
۵	۴/۵۲	۰/۰۰۱	۷/۶۱	۰/۷۳	M۵	
۷	۳/۸۱	۰/۰۰۱	۶/۴۴	۰/۵۱	M۶	
۴	۴/۸۶	۰/۰۰۱	۵/۳۵	۰/۴۱	M۷	
۲	۵/۲۴	۰/۰۰۱	۷/۲۲	۰/۶۸	M۸	
۱	۴/۱۶	-	-	۰/۶۴	R۱	عوامل آموزشی پژوهشی
۵	۳/۳۴	۰/۰۰۱	۸/۴۱	۰/۷۵	R۲	
۲	۳/۶۵	۰/۰۰۱	۲/۱۲	۰/۵۸	R۳	
۳	۳/۶۲	۰/۰۰۱	۶/۳۱	۰/۶۶	R۴	
۶	۲/۸۱	۰/۰۰۱	۲/۱۱	۰/۷۱	R۵	
۴	۳/۴۶	۰/۰۰۱	۲/۱۳	۰/۵۵	R۶	
۱	۴/۴۸	۰/۰۰۱	۴/۳۸	۰/۵۹	C۱	عوامل فرهنگی اجتماعی
۶	۲/۷۲	۰/۰۰۱	۱۲/۱۱	۰/۵۸	C۲	
۲	۴/۲۵	۰/۰۰۱	۴/۴۲	۰/۶۱	C۳	
۵	۲/۹۳	۰/۰۰۱	۱۰/۸۴	۰/۷۵	C۴	
۳	۳/۶۳	۰/۰۰۱	۹/۸۴	۰/۷۰	C۵	
۴	۳/۰۳	-	-	۰/۷۳	C۶	
۱	۳/۲۴	۰/۰۰۱	۱۴/۶۹	۰/۸۸	N۱	عوامل اقتصادی
۵	۲/۸۱	۰/۰۰۱	۱۱/۱۲	۰/۷۸	N۲	
۳	۲/۹۵	۰/۰۰۱	۱۲/۹۵	۰/۷۴	N۳	
۲	۳/۱۸	۰/۰۰۱	۹/۷۸	۰/۶۰	N۴	
۴	۲/۷۹	-	-	۰/۷۱	N۵	
۱	۳/۸۷	۰/۰۰۱	۵/۴۵	۰/۵۹	F۱	عوامل تجهیزاتی
۳	۳/۵۷	۰/۰۰۱	۵/۳۵	۰/۵۴	F۲	
۲	۳/۷۲	۰/۰۰۱	۴/۲۵	۰/۶۶	F۳	
۶	۳/۱۲	۰/۰۰۱	۶/۴۶	۰/۶۸	F۴	
۴	۳/۳۷	۰/۰۰۱	۵/۷۱	۰/۶۳	F۵	
۵	۳/۳۵	-	-	۰/۶۵	F۶	

ورزش و تمرینات توانبخشی ورزشی، در میان عوامل فرهنگی اجتماعی، عامل فرهنگ‌سازی در زمینه ورزش سالمندان، در میان عوامل اقتصادی، گذاشتن جایزه و تشویق برای شرکت سالمندان در ورزش، در میان عوامل تجهیزاتی، ایجاد ایستگاه‌های تندرستی و ورزشی استاندارد برای سالمندان بیشترین نقش را ایفا می‌کنند.

یافته‌های حاصل از مدل پژوهش بر اساس نتایج به دست آمده از آزمون t نشان می‌دهد. بارهای عاملی گویه‌های پژوهش در سطح اطمینان ۹۵٪ معنادار شده‌اند و در اندازه‌گیری سازه‌های خود سهم معناداری را ایفا کرده‌اند (جدول ۸). همچنین نتایج آزمون فریدمن در رابطه با اولویت‌بندی گویه‌های پژوهش نشان داد؛ در میان عوامل مدیریتی و برنامه‌ریزی، عامل تدوین برنامه ریزی مناسب برای ورزش سالمندان شهر مشهد، در میان عوامل آموزشی پژوهشی آگاهی دادن سالمندان نسبت به مزایای



شکل ۱. مدل تحلیل عاملی تاییدی پژوهش در حالت تخمین بارهای عاملی

جدول ۹. آزمون معناداری عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی

میانگین رتبه	عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی
۲۷۱/۶۷۵	آزمون کای دو
۳۸۴	تعداد
۴	درجه آزادی
۰/۰۰۱	سطح معناداری

مشارکت ورزشی را به عنوان متغیر پنهان بیرونی؛ بر اساس یافته‌های حاصل از مدل پژوهش بارهای عاملی مؤلفه‌های اصلی پژوهش در سطح اطمینان ۹۵٪ معنادار شده‌اند و در اندازه‌گیری سازه اصلی پژوهش سهم معناداری را ایفا کرده‌اند. و نتایج آزمون فریدمن در رابطه با اولویت‌بندی مؤلفه‌های اصلی پژوهش نشان داد به ترتیب عامل مدیریتی و برنامه‌ریزی، عامل فرهنگی و اجتماعی و عامل اقتصادی بیشترین نقش را ایفا می‌کنند (جدول ۱۰).

محقق ضمن تایید مدل پژوهش بوسیله مدل اندازه‌گیری مرتبه دوم با رویکرد مدل‌سازی معادلات ساختاری (شکل ۱) برای ارائه رتبه‌بندی عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی از آزمون فریدمن استفاده نمود؛ نتایج حاصل از آماره فریدمن بر اساس یافته‌های جدول ۹ در سطح $p \leq 0.05$ معنی دار بود؛ لذا بین میانگین عوامل تفاوت معنی دار وجود دارد و محقق می‌تواند جهت اولویت‌بندی مؤلفه‌های پژوهش از آزمون فریدمن استفاده نماید.

در صورتی که مؤلفه‌های اصلی پژوهش را به عنوان متغیرهای پنهان درونی در نظر بگیریم و عوامل مؤثر در

جدول ۱۰. الویت‌بندی مؤلفه‌های اصلی عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی

رتبه	میانگین رتبه	سطح معناداری	آماره t	بارعاملی	مؤلفه‌ها
۱	۴/۰۶	-	-	۰/۷۳	مدیریتی و برنامه‌ریزی
۴	۲/۶۴	۰/۰۰۱	۴/۱۲	۰/۷۱	آموزشی پژوهشی
۲	۳/۲۸	۰/۰۰۱	۴/۶۴	۰/۶۱	فرهنگی اجتماعی
۳	۲/۹۱	۰/۰۰۱	۶/۳۲	۰/۸۴	اقتصادی
۵	۲/۱۲	۰/۰۰۱	۵/۰۸	۰/۷۷	تجهیزاتی

بحث و نتیجه گیری

انجام ورزش‌های مختلف، علاوه بر سرگرمی که باعث نشاط و شادی در سالمندان می‌شود؛ موجب افزایش سطح سلامتی، توانبخشی و بقای عمر افراد بوده؛ از طرفی زندگی ماشینی امروز و کم تحرکی، ضرورت توسعه برنامه‌های ورزشی توانبخشی را در جامعه و برای عموم اقشار به ویژه سالمندان که به دلیل ماهیت فعالیت کاری آن‌ها از زندگی بی‌تحرک بیشتری برخوردارند چند برابر کرده است و به نظر می‌رسد یکی از مهمترین دغدغه‌های زندگی در دنیای امروز حفظ سلامتی و تندرستی افراد است که با پرداختن به انواع فعالیت‌های ورزشی بخش اعظم آن قابل حصول است. لذا با وجود تمام مزایا و سودمندی‌های فعالیت‌های ورزشی، باز هم مشکلات عدیده‌ای بر سر راه سالمندان وجود دارد که باعث می‌شود این افراد نتوانند در این گونه فعالیت‌ها شرکت نمایند و از مزایای فعالیت‌های ورزشی بهره ببرند. لذا محقق در این پژوهش به شناسایی و اولویت‌بندی عوامل مؤثر بر مشارکت سالمندان شهر مشهد در فعالیت‌های ورزشی پرداخت.

یافته‌های پژوهش در بخش کیفی بر اساس مصاحبه و تحلیل عاملی اکتشافی گویه‌ها نشان داد که در مجموع ۳۱ گویه بر اساس نظر خبرگان پژوهش معرفی شدند که نتایج تحلیل عاملی اکتشافی این گویه‌ها را در ۵ مولفه اصلی عوامل مدیریت و برنامه ریزی، عوامل آموزشی و پژوهشی، عوامل اجتماعی و فرهنگی، عوامل اقتصادی و عوامل تجهیزاتی دسته‌بندی نمود. این نتیجه از پژوهش با پژوهش‌های تاکاتا و همکاران (۲۰۱۴)، صادق زاده و رضوی (۱۳۹۷) و محمدی و کشکر (۱۴۰۲) هم راستا بود. به طوری که صادق زاده و رضوی (۱۳۹۷) در پژوهش خود نشان دادند که عوامل مربوط به مدیریت، عوامل فرهنگی و ابعاد پیشگیری و درمانی از مهم‌ترین ابعاد در مشارکت شهروندان شهر یزد به فعالیت‌های ورزشی بودند. لذا به نظر می‌رسد در صورتی که مدیران ورزش مشهد به ابعاد مختلف مدیریتی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و تجهیزاتی توجه نمایند می‌توانند شاهد توسعه ورزش سالمندان شهر مشهد باشند، به عبارتی این ابعاد دسته‌بندی شده و زیرمجموعه‌های

آن می‌تواند به عنوان راهنمای مدیران سازمان‌های مختلف ورزشی شهر مشهد برای تدوین استراتژی مؤثر مورد استفاده قرار گیرد.

یافته‌های پژوهش در بخش کمی نشان داد که سه عامل اصلی در جهت مشارکت ورزشی در میان سالمندان شهر مشهد به ترتیب عوامل مدیریتی و برنامه‌ریزی، عوامل فرهنگی و اجتماعی و عوامل اقتصادی بود. در مجموع نتایج پژوهش حاضر در زمینه عوامل مؤثر در مشارکت ورزشی با تحقیقات محمدی و کشکر (۱۴۰۲) (۱۴) و سواری و همکاران (۱۳۹۴) (۲۳) همخوانی دارد. به طوری که نتایج پژوهش سواری و همکاران (۱۳۹۴) عواملی از قبیل تدوین برنامه راهبردی برای توسعه ورزش و توسعه و ترویج فرهنگ ورزش از طریق رسانه‌ها را مهم‌ترین عوامل در مشارکت ورزشی عنوان کردند (۲۳). از سوی دیگر نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش عراقی و کاشف (۱۳۹۳) (۱۹) در تضاد می‌باشد؛ به طوری که این محققین مهم‌ترین عامل در مشارکت ورزشی ایران را کمبود امکانات عنوان کردند. به نظر می‌رسد تفاوت در محل و جامعه آماری دو پژوهش عامل اصلی این تضاد باشد (۱۹).

در پژوهش حاضر عوامل مدیریتی و برنامه‌ریزی مهم‌ترین عاملی بود که از طرف سالمندان شهر مشهد مطرح شد. این یافته از پژوهش با پژوهش‌های محمدی و کشکر (۱۴۰۲) (۱۴) و رضوی و همکاران (۱۳۹۵) (۲۴) هم راستا بود. به نظر می‌رسد با توجه به نتایج حاصل از رتبه‌بندی زیرشاخه‌های عامل مدیریتی و برنامه‌ریزی؛ تدوین برنامه‌ریزی مناسب برای ورزش یکی از عوامل مؤثر در مشارکت ورزشی در میان سالمندان می‌باشد، لذا تدوین برنامه‌ریزی عملیاتی مطلوب با استفاده از نظر متخصصین و کارشناسان خبره ضروری است. لذا پیشنهاد می‌شود مسئولین اداره کل ورزش و جوانان خراسان رضوی با بهره‌گیری از تجارب مسئولین و مربیان هیئت ورزش همگانی استان خراسان رضوی و اساتید مدیریت ورزشی برنامه عملیاتی مدون جهت ورزش همگانی سالمندان شهر مشهد تدوین نمایند و مطابق با نیاز سالمندان و اهداف تعیین شده و برنامه‌ریزی تدوین شده در راستای مشارکت ورزشی سالمندان گام بردارند.

شهر مشهد برای آن گروه از افرادی که در فعالیت های ورزشی مختلف از قبیل همایش های پیاده روی خانوادگی، جشنواره های ورزشی برای سالمندان و... شرکت می کنند پاداش ها و جوایز از قبیل کارت هدیه و تخفیف، خدمات رفاهی و ورزشی رایگان و... در نظر بگیرند.

نتیجه گیری

بطور کلی با بررسی پژوهش های انجام شده و نیز یافته های حاصل از این پژوهش می توان نتیجه گرفت با وجود فواید کثیر فعالیت های ورزشی برای سالمندان، مشکلات عدیده ای بر سر راه آنان وجود دارد که باعث می شود این افراد نتوانند در این گونه فعالیت ها شرکت نمایند، امید است مسئولان و برنامه ریزان شهر مشهد با توجه به یافته ها و پیشنهادهای ارائه شده در پژوهش حاضر در جهت مشارکت ورزشی سالمندان گامهای موثری بردارند تا متعاقب آن از مزایا و سودمندی های آن بهره مند شوند.

تشکر و قدردانی

از تمامی سالمندان شرکت کننده در پژوهش حاضر برای همکاری با پژوهشگران، تشکر و قدردانی می شود.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

دومین عاملی که به عنوان عامل مشارکت ورزشی از طرف سالمندان مطرح شد عامل فرهنگی و اجتماعی بود که این یافته از پژوهش با پژوهش های لین و ژانگ (۲۰۲۳)(۶)، ین و لین (۲۰۱۸)(۱۳) و سید عامری و جامعی (۱۳۹۳)(۲۵) هم راستا بود. به نظر می رسد با توجه به رتبه بندی زیر شاخه های عامل فرهنگی و اجتماعی به ترتیب فرهنگ سازی مناسب در زمینه ورزش سالمندان، ایجاد انگیزه در سالمندان برای شرکت در ورزش و ایجاد فرصت برای ورزش سالمندان به صورت خانوادگی مهم ترین عوامل بودند. لذا فرهنگ سازی و ترویج ورزش در میان سالمندان و ایجاد فرصت برای ورزش آنها به صورت خانوادگی مانند برگزاری همایش های پیاده روی خانوادگی برای سالمندان عاملی مؤثر در جهت مشارکت ورزشی سالمندان قلمداد می شود؛ به طوری که می توان با ایجاد انگیزه در سالمندان بوسیله ارائه مشوق های لازم و افزایش آگاهی آنان از مزایا و سودمندی های فعالیت های ورزشی، فرهنگ پرداختن به ورزش را در سالمندان نهادینه کنیم. در نهایت سومین عاملی که به عنوان عامل مشارکت ورزشی از طرف سالمندان مطرح شد عامل اقتصادی بود. که این یافته از پژوهش با پژوهش هوانگ و تان (۲۰۱۵)(۲۶) هم راستا بود. نتایج پژوهش حاصل از الویت بندی عوامل اقتصادی نشان داد به ترتیب ایجاد سیستم پاداش و تشویق برای شرکت سالمندان در ورزش، ارائه بسته های تشویقی جهت شرکت سالمندان در ورزش، افزایش سرانه ورزشی سالمندان مهم ترین عوامل اقتصادی تاثیر گزار بر مشارکت ورزشی در سالمندان بودند. لذا پیشنهاد می شود مسئولین ورزش

References

1. Sadeghzadeh, M H; Razavi, S M J. Analysis of participation motivation in sports for all among the male and female in Yazd City, JSSU. 2019;26(8): 706-71. [Persian]. doi: 10.18502/ssu.v26i8.242
2. Durmusoglu, M. V., Atilgan, D., Tükel, Y., & Temel, A. S. Examination of Factors Preventing High School Students from Participating in Physical Activities. *International Journal on Social and Education Sciences*. 2023;5(2), 307-326. doi: 10.46328/ijonses.551
3. Bucciarelli, V., Mattioli, A. V., Sciomer, S., Moscucci, F., Renda, G., & Gallina, S. The impact of physical activity and inactivity on cardiovascular risk across women's lifespan: An updated review. *Journal of Clinical Medicine*. 2023;12(13), 4347. doi: 10.3390/jcm12134347
4. Kashtidar. M., Sahebkar. M. A., Razavi. S. M., Kalashi. M. Identifying and Modeling of the Development Guidelines of Sports for all among the Female Students in University of Birjand. *Research on Educational Sport*. 2018;6(14): 235-54. [Persian]. doi: 10.22089/res.2017.3597.1243
5. Primers A. Quality of Life by Age in Older Women Living in Vilnius. *Community and Their Views on Health and Social Care. Journal of Gerontology*. 2014;1 9, 151-156. doi: 10.1016/S0968-8080(02)00081-2
6. Liu, N., & Zhong, Q. The impact of sports participation on individuals' subjective well-being: the mediating role of class identity and health. *Humanities and Social Sciences Communications*. 2023;10(1), 1-9. doi: 10.1057/s41599-023-02064-4
7. Wu, C. H., Lin, H. H., Lai, S. Y., Tseng, K. C., & Hsu, C. H. A study of leisure constraints and job satisfaction of middle-aged and elderly health care workers in COVID-19 environment. In *Healthcare*, MDPI. 2021;9(6), 713-724. doi: 10.3390/healthcare9060713
8. Atashak S, Azizbeigi K, Ali Azarbayjani M, Stannard S, Dehghan F, Soori R. Changes of stress proteins and oxidative stress indices with progressive exercise training in elderly men. *Science & Sports*, 2017;32(3), 152-159. [Persian]. doi: 10.1016/j.scispo.2017.01.006
9. Takata Y. Quality of Life and Physical Fitness an 85 –Year – Old Population. *Archive of Gerontology & geriatrics*. 2014;2, 1-5. doi: 10.1016/j.archger.2009.04.005
10. Sung-Hyoun C. Effects of horseback riding exercise on the relative alpha power spectrum in the elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2017;70: 141-147. doi: 10.1016/j.archger.2017.01.011
11. Huang, H., Brad, R., & Humphreys a. Sports participation and happiness: Evidence from US micro data. *Journal of Economic Psychology*. 2012;4(33):776-793. doi: 10.1016/j.joep.2012.02.007
12. Hallmann, K., Feiler, S., & Breuer, C . Design and delivery of sport for all programmes: should it be market, non-profit. or state-run. *International Journal of Sport Policy and Politics*. 2015;7(4): 565-585. doi: 10.1080/19406940.2015.1088051
13. Yen HY, Lin LJ. Quality of life in older adults: Benefits from the productive engagement in physical activity. *J Exerc Sci Fit*. 2018;16(2):49-54. doi: 10.1016/j.jesf.2018.06.001 PMID: 30662493
14. Mohammadi, Z., Kashkar, S. A Comparative Study for Promotion of Physical Activity in Older Adults in Selected Countries and Providing Action Plans for Iran. *Applied Research of Sport Management*. 2023;12(2). 79-92. [Persian]. doi: 10.30473/arsm.2023.64459.3678
15. Razavi, S. M. J., Talebpour, M., & Shaji, K. Prioritizing the Barriers to the Support of Yazd Ceramic and Tile Companies for Soccer Clubs Using Analytic Hierarchy Process (AHP). *Sport management journal*. 2018;10(2), 255-239. doi: 10.22059/jsm.2019.134184.1492
16. Zarei Mahmoudabadi, M., Keshtidar, M., & Razavi, S. M. J. The impact of sport financial sponsorship on brand equity and performance: structural equation modeling (SEM) Approach. *Annals of Applied Sport Science*. 2019;7(3), 1-9. [Persian]. doi: 10.29252/aassjournal.712
17. Soltanhoseini, M., Razavi, S. M. J., & Salimi, M. Identifying and Prioritizing Barriers to the Privatization of Soccer Industry in Iran Using Multi-Criteria Analysis and Copeland's Approach. *Sport Management Studies*. 2017;9(41), 15-36. [Persian]. doi: 10.22089/smrj.2017.913
18. Ghahreman tabrizi, K; Razavi S.M.J. Identification and Prioritization of Barriers to Participation of staff of Public Offices in Kerman Province with a Coherent Approach of Multi-Criteria Analysis and Kopland, *Journal of Sport Management*. 2015;7(1), 83-98. [Persian]. doi: 10.22059/jsm.2015.53647
19. Araghi, M; Kashef, M.M. Challenges and Strategies Facing the Development of Sport for All in Iran, *Journal of Sport Management*. 2013;6(4), 643-655. [Persian]. doi: 10.22059/JSM.2015.53117
20. Ghahremantabrizi, K., Rahimi, E., & Razavi, S. M. J. Identification and Prioritization of Barriers to the Development of Swimming in Kerman Province According to Analytic Hierarchy Process (AHP). *Sport Management Journal*. 2017;9(1), 113-128. [Persian]. doi: 10.22059/jsm.2017.62132

21. Bentler, P.M., & Chou, C. Practical issues in structural modeling. *Sociological Methods and Research*. 1987;16. 78- 117. doi: 10.1177/0049124187016001004
22. Bentler, P.M. Comparative fit indexes in structural model, *Psychological Bulletin*. 1988;07, 238- 246.
23. Savari, S; Mehdipour, A; Ranjbar, R. Description of the state of public sports in Khuzestan province and development of its development strategies. *Journal of Sports Management and Movement Behavior*. 2014;11(21): 83-92. [Persian]. doi: 10.22080/JSMB.2015.949
24. Razavi, S. M. J., Ghareman Tabrizi, K., & Fallah, H. R. Identification and Prioritization of Barriers to the Development of Football in Yazd Province According to Multi-Criteria Decision-Making Models. *Sport Management Studies*. 2016;8(39), 123-138. [Persian]. doi: 10.22089/smrj.2016.856
25. Seyed Ameri, M; Jameei, F. Identifying the factors influencing people's tendency to recreational and championship sports, emphasizing on the role of mass media from the viewpoint of Kurdistan province physical education experts, *Applied Research of sports management*. 2014;3(9), 61-72. [Persian]. doi: 20.1001.1.23455551.1393.3.1.5.6
26. Huang, Y; Tan, T. Sport for All Policy in Taiwan: a case of ongoing change? *Journal of Sport and Social Science*. 2015;(4)2, 85-98. doi: 10.1080/21640599.2015.1051367

*Original Article***Providing Effective Strategies for Participation in Sports Activities for the Rehabilitation of the Elderly**

Received: 22/04/2023 - Accepted: 19/02/2024

Mehdi Nazemi^{1*}
Azam Tollabi-Mazreno²
Fereshteh Kotobi³
Zeinab Naghiloo⁴

¹ Assistant Professor of Sport Management, Kashmar Higher Education Institute, Kashmar, Iran. (Corresponding Author)

² Ministry of Education Yazd Province, Yazd, Iran.

³ Department of Physical Education, Farhangian University, P.O. Box 14665-889, Tehran, Iran

⁴ Department of Physical Education, Farhangian University, P.O. Box 14665-889, Tehran, Iran.

Email: nazemi@kashmar.ac.ir

Abstract

Introduction: The purpose of research was to provide effective strategies for participation in sports activities for the rehabilitation of the elderly in Mashhad.

Methods: The population of the study included 512 thousand elderly people of Mashhad in 2023; According to Morgan's table, the number of statistical samples was estimated 384 people. This research was conducted in two parts, qualitative and quantitative. So that in the qualitative part, the researcher identified and classified the factors. In the quantitative part, data was collected using a researcher-made questionnaire, and after content validity was confirmed by 10 sports management professors, the reliability of the research questionnaire was confirmed using Cronbach's alpha coefficient ($\alpha=0.82$).

Results: The results of the research in the qualitative part showed that 31 items are important strategies for the sports participation of the elderly in Mashhad, which, based on the exploratory factor analysis, are divided into 5 parts of the research into 5 main components: management and planning factors, educational and research factors, and social factors. Also, the results in the quantitative section showed that the three main dimensions of the effective factors in sports participation were managerial and planning factors, cultural and social factors, and economic factors, respectively.

Conclusion: Therefore, it is necessary to institutionalize sports culture among the elderly, design rehabilitation and sports programs, and provide financial support to the elderly to participate in sports activities in the direction of sports participation among the elderly in Mashhad.

Keywords: Sports Participation, Sports Rehabilitation Exercises, Elderly People