



## مطالعه تطبیقی فعالیت‌های ورزشی تفریحی سالمندان کشورهای آلمان و ایران براساس مدل بردی

مریم زارعی: دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

حمید قاسمی: دانشیار مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران (\* نویسنده مسئول) [ghasemione@yahoo.com](mailto:ghasemione@yahoo.com)

رضا نیک‌بخش: دانشیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، تهران، ایران

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

مطالعه تطبیقی،  
فعالیت‌های ورزشی تفریحی،  
سالمندان،  
آلمان،  
ایران،  
مدل بردی

**زمینه و هدف:** به وجود آوردن شرایط مناسب برای تحرک بیشتر (ورزش‌های تفریحی و اوقات فراغت) که از یک طرف موجب سرگرمی و پرکردن اوقات فراغت سالمندان می‌شود و از طرف دیگر نیاز مبرم آنها به تحرک را برطرف سازد، از ضروری‌ترین تدابیری است که باید در برنامه‌ریزی‌های مربوط به گذران اوقات سالمندان اندیشه شود. لذا با توجه به اهمیت این موضوع هدف از پژوهش حاضر مطالعه تطبیقی فعالیت‌های ورزشی تفریحی سالمندان کشورهای آلمان و ایران براساس مدل بردی بود.

**روش کار:** این پژوهش از نوع کیفی-کاربردی و با رویکرد تطبیقی چهارمرحله‌ای بردی شامل چهار مرحله توصیف، تفسیر، هم‌جواری و مقایسه بود. جامعه آماری پژوهش را اسناد، منابع و کتب مرجع موجود داخلی و خارجی در حوزه موضوع، سالمندان ایرانی و آلمانی را تشکیل دادند. ابزار گردآوری اطلاعات از طریق چک لیست انجام شد. چک لیست مربوط به مقایسه تطبیقی فعالیت‌های ورزشی - تفریحی سالمندان ایران و آلمان بود.

**یافته‌ها:** براساس نتایج تحقیق در خصوص مقایسه هر پنج بعد برنامه‌ریزی، نیروی انسانی، امکانات، ساختار و ویژگی‌های درمانی دو کشور ایران و آلمان، مشخص گردید که تفاوت‌های زیادی در ایران و آلمان وجود دارد. ساختار موردنظر مدل ایرانی بیشتر با نقش برجسته مسائل برنامه‌ریزی و مالی استوار و دغدغه بیشتر سالمندان ایرانی، معیشتی در صورتی که در مدل آلمان، بیشتر تأکید بر نیروی انسانی است.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج پیشنهاد می‌شود که در برنامه‌ریزی‌های آتی ورزش همگانی کشور، توجه خاصی به ورزش سالمندان شود و قوانین و مقررات حمایتی از ورزش سالمندان تدوین شود.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت‌کننده:** حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Zarei M, Ghasemi H, Nikbakhsh R. Comparative Study of Recreational Sports Activities for the Elderly in Germany and Iran Based on the Brady Model. Razi J Med Sci. 2022;29(8):187-198.

\*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/) صورت گرفته است.



Original Article

## Comparative Study of Recreational Sports Activities for the Elderly in Germany and Iran Based on the Brady Model

**Maryam Zarei:** PhD student in Sport Management, Department of Physical Education and sport science, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

**Hamid Ghasemi:** Associate Professor of Sports Management, Payame Noor University, Tehran, Iran (\* Corresponding author) ghasemione@yahoo.com

**Reza Nikbakhsh:** Associate Professor, Department of Physical Education and Sport Sciences, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran

### Abstract

**Background & Aims:** Creating suitable conditions for more mobility (recreational sports and leisure) which on the one hand entertains and fills the leisure time of the elderly and on the other hand eliminates their urgent need for mobility, is one of the most essential these are just some of the goal setting shareware that you can use. Therefore, due to the importance of this issue, the purpose of this study was a comparative study of recreational sports activities for the elderly in Germany and Iran based on the Brady model. There is virtually no planned evaluation of sports offers. Suggestions and criticisms are discussed irregularly in conversations between coaches and adult athletes. The results of the discussion are rarely recorded and are primarily related only to the quality of the coach. Theoretically, some possibilities have been shown for how service quality can be evaluated and improved. Unfortunately, these methods are not fully applicable in the elderly. On the one hand, this is because older people only want to give verbal feedback and sports providers do not have the resources to install a quality management system. However, there are ways to do the evaluation with relatively little effort. So the question is, how should sports and recreational activities be planned to attract older people? The necessity of conducting this study is determined by the demographic transition and the unpreparedness of the society to face the sudden increase of the elderly population, which is related to the specific characteristics of population transfer. Along with all the issues, it seems that the changes caused by the population transition in Iran have caused the new social structures to be unable to meet the needs and requirements of the elderly. The aging of the Iranian population and addressing the issue of the elderly, including sports and physical activity in their spare time, is an inevitable necessity. Therefore, it is hoped that the possible results of the research can help planners and policy makers to encourage participation in sports and physical activity of the elderly. Managers and policy makers can increase the level of participation in sports activities in the elderly community by considering the factors raised in the research and providing conditions for the implementation of programs according to the factors raised and removing barriers to participation in sports activities.

**Methods:** This was a qualitative-applied research with Brady four stages of a comparative approach. The statistical population of the research consists of existing domestic and foreign documents, sources and reference books in the field of Iranian and German elderly. Checklist related to the comparative comparison of sports and recreational activities of the elderly in Iran and Germany, which was in all five dimensions of planning, facilities, manpower, structure and demographic characteristics. The studied variables in each dimension were selected by a survey of supervisors and consultants as well as a study of the present theoretical foundations on the research topic.

**Results:** Based on the results of research on comparing all five dimensions of planning, manpower, facilities, structure and medical characteristics of Iran and Germany, it was found that there are many differences between Iran and Germany. The structure of the Iranian model was based more on the prominent role of planning and financial issues, and the main concern of the Iranian elderly was livelihood, while in the German model, more emphasis was on manpower. Planning in sports and recreational activities in Iran and Germany was reviewed and compared: Comparison of planning approaches in recreational sports activities for the elderly in Iran and Germany in 12 Variables Was categorized: Poverty of the elderly, Elderly care volunteers, Daily schedule of life in a nursing home, Planning, Guardian of Aging Sports, Type of sports activity, Type of recreational

### Keywords

Comparative study,  
Recreational sports  
activities,  
Elderly,  
Germany,  
Iran,  
Brady model

Received: 03/09/2022

Published: 05/11/2022

activity, life style, Alone in old age, Type of activities, Media, Hiring the elderly. Comparison of facilities in recreational sports activities for the elderly in Iran and Germany in 6 Variables Was categorized: Elderly recreational sports centers, Access to sports venues, Existence of sports facilities for the elderly, standard facilities, urban environment, Sports services for the elderly. Comparison of manpower in recreational sports activities for the elderly in Iran and Germany in 4 Variables Was categorized: Manpower training, Characteristics of manpower, Manpower services, Duties of manpower. Comparison of structure in recreational sports activities for the elderly in Iran and Germany in 4 Variables Was categorized: Pension system, pension fund, German sports structure, Family structure. Comparison of demographic characteristics in recreational sports activities for the elderly in Iran and Germany in 4 Variables Was categorized: Life expectancy, marital status, Job, Income, Insurance status.

**Conclusion:** The structure of sports and recreational activities in Iran and Germany was examined and compared, the results of which showed that there are differences between Iran and Germany in the dimensions of the pension system, pension fund, German sports structure and family structure. The structure of German sports is very similar to the federal structure that characterizes the Federal Republic of Germany. This feature makes German sports have an independent structure. Since the merger of the German National Olympic Committee Duster Sport Bando in May 2006 and the establishment of the German Olympic Confederation, it has become the only German umbrella organization. At the German macro level, both the federal government (through the Ministry of the Interior) and the 16 state governments (for example, through the Ministry of the Interior or the Ministry of Culture of the state government) are responsible for policy-making in the sport of the region under their control. As a result, there is no independent ministry called the Ministry of Sports in Germany. But in the Iranian state system, there is the Ministry of Sports and Youth. The industrial, economic and political structures of society in today's world are interrelated with sport; On the other hand, the industrial and economic development of Germany has affected the promotion of sports quality in society as a whole and even sports for the elderly, and in return, attention to sports at the educational, public, championship and professional levels Industrial, economic and social prosperity. At the same time, when young people and adults join sports and participate in sports programs, this participation can continue into old age and help the development of old sports. According to the results suggested that in the future planning of public sports in the country, special attention should be paid to sports for the elderly and rules and regulations should be developed to support sports for the elderly, as well as training specialized and trained sports coaches for public sports programs. According to the results of the research on the difference between planning approaches in recreational sports activities for the elderly in Iran and Germany, it is suggested to reduce sports costs by paying subsidies to institutions that deal with sports and community health. Since most seniors do not include any monthly expenses for exercise in the household budget, it is necessary to plan for short-term and long-term education of seniors and their families about the positive benefits of exercise for the elderly and the need to do it under any circumstances. The results also showed that the facilities of recreational sports activities for the elderly in Iran and Germany are different, so that sports managers and officials have made special planning and investment on this factor and by providing sports programs and facilities to the elderly, the level of motivation increase them to participate in physical activity. Also, considering that most sports services are provided by private sports clubs, strengthening these clubs in various ways, as well as supporting them, can play an important role in the success of public sports programs. The results of the present study showed that the dimensions of manpower in recreational sports activities for the elderly in Iran and Germany are different. Also, by creating and developing volunteer centers and training them, provide the ground for the development of efficient human resources in this field, and at the end of the present study showed that the structure is different in recreational sports activities for the elderly in Iran and Germany, accordingly. It is suggested that in the future planning of public sports in the country, special attention be paid to sports for the elderly and rules and regulations be developed to support sports for the elderly, as well as the training of specialized and trained sports coaches for public sports programs.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

### Cite this article as:

Zarei M, Ghasemī H, Nikbakhsh R. Comparative Study of Recreational Sports Activities for the Elderly in Germany and Iran Based on the Brady Model. *Razi J Med Sci.* 2022;29(8):187-198.

\*This work is published under [CC BY-NC-SA 3.0 licence](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).

## مقدمه

سالم پیر شدن حق همه افراد است و این امر بر اهمیت پدیده سالمندی و پیشگیری از مشکلات آن می افزاید (۱). سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است و توجه به مسائل و نیازهای این مرحله یک ضرورت اجتماعی است. با در نظر داشتن نیازهای خاص این دوران، توجه به رفتارهای ارتقادهنده سلامت در سالمندان نیز امر بسیار مهمی است. ورزش یکی از موثرترین روش‌های پیشگیری از اختلالات دوران سالمندی است و موجب عقب انداختن دوران سالمندی می شود و سالمندانی که ورزش می کنند از سلامتی و نشاط بیشتری برخوردار می باشند (۲). ورزش می تواند در احساس خوب بودن، حفظ توانایی عملکردی، کاهش مشکلات پزشکی و هزینه‌های اقتصادی ناشی از آن موثر باشد (۳). پترسون و همکاران (۲۰۰۸) عقیده دارند که داشتن زندگی فعال در دوران سالمندی، سلامت و استقلال را برای آنها به ارمغان می آورد (۲). سادات رایت و همکاران (۲۰۰۹) نشان دادند که سالمندانی که زندگی فعالی دارند از نظر سلامتی جسمانی به طور معناداری نمرات بهتری از سالمندان غیرفعال دارند (۴). فعالیت جسمانی و ورزش نه تنها در بهبود وضعیت اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی دوران سالمندی ایفای نقش نموده و سبب افزایش کیفیت زندگی افراد سالمند می گردد، بلکه در ارتقاء این ابعاد در سطح جوامع نیز موثر به نظر می رسد، آلسون (۲۰۱۹) گزارش داد، انجام فعالیت جسمانی منظم در سالمندان حداقل به مدت دو یا سه روز در هفته، سبب بهبود خلق و خو، افزایش انرژی بدن سالمندان، تقویت روابط بین فردی، داشتن احساس استقلال بیشتر، تاخیر در شروع زوال عقل و به طور کلی بهبود و افزایش کیفیت زندگی آنها می گردد (۵). در حال حاضر برای اولین بار در تاریخ، اکثر مردم می توانند انتظار زندگی در دهه شصت و بعد از آن را داشته باشند. تا سال ۲۰۵۰، جمعیت ۶۰ سال به بالا در سطح جهان ۲ میلیارد نفر افزایش می یابد، در حالی که در سال ۲۰۱۵، ۹۰۰ میلیون نفر بود. امروزه ۱۲۵ میلیون نفر در سن ۸۰ سال یا بیشتر هستند. تا سال ۲۰۵۰، تقریباً این تعداد (۱۲۰ میلیون) تنها در چین زندگی خواهند کرد و ۴۳۴ میلیون نفر در این گروه سنی در سراسر جهان زندگی خواهند کرد. تا سال ۲۰۵۰، ۸۰ درصد از

همه افراد مسن در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی خواهند کرد (۶).

طبق آمارهای اعلام شده از سوی مرکز آمار کشور در سال ۱۳۷۵ نسبت رشد جمعیت سالمندان ۷/۷ درصد بوده که این رقم در سال ۱۳۹۰ به ۹ درصد افزایش یافته و در آخرین سرشماری ۱۳۹۵ این رقم ۹/۳ درصد اعلام گردید (۷). بر اساس گزارش شاخص جهانی دیده بان سن (Global Age Watch Index (GAWI)) وابسته به سازمان بهداشت جهانی، در سال ۲۰۱۸ بیش از ۹/۱ درصد جمعیت ایران را سالمندان تشکیل داده اند و با ادامه روند فعلی این رقم به بیش از ۳۶/۶ درصد در سال ۲۰۵۰ خواهد رسید (۸). سالمندی جمعیت در هر کشوری و به تبع آن نیازهای متفاوت این قشر، از مهم ترین مسائل پیش روی نظام های سلامت در آینده خواهد بود (۹). اهمیت روز افزون توجه به بهداشت و سلامت جامعه و روند رو به رشد جمعیت سالمندان، مسئله سالمندان را در رأس موضوعات مرتبط با جامعه قرار داده است. از سوی دیگر شعار سازمان بهداشت جهانی (World Health Organization: WHO) مبنی بر «سالم پیر شدن» از اهمیت ویژه ای برخوردار شده است (۱۰). از طرفی، کاهش سلامت عوامل مربوط به آمادگی جسمانی، سلامت روانی و کیفیت زندگی ناشی از کم تحرکی و سکون، یک تهدید برای سلامت سالمندان است که موجب تغییر کیفیت زندگی و بالا رفتن هزینه های نگهداری آنها می شود؛ ضمن اینکه عوارض جسمانی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و حتی مرگ را در پی دارد (۱۱).

سالمندی باید تجربه مثبتی در زندگانی و زندگی طولانی تر همراه با سلامت، مشارکت و امنیت باشد. سازمان جهانی بهداشت رویکرد رسیدن به این فرایند را " سالمندی فعال (Active elderly)" معنی کرده است. هدف از زندگی فعال ارتقاء کیفیت زندگی همراه با افزایش سن است. یکی از مسایل عمده جمعیتی در کشورهای جهان مساله سالخوردگی جمعیت و پیامدهای ناشی از آن است. امروزه با رویکرد جوامع در خصوص کنترل جمعیت در سنوات گذشته آمار سالمندان و بازنشستگان بطور چشمگیری در حال افزایش است. تغییر در شیوه زندگی و گرایش به زندگی سالم، تغذیه مناسب، استفاده از مکمل های غذایی،

ورزش منظم، کنترل وزن و کاهش استرس همگی از راه‌هایی هستند که می‌توان از طریق آن دوران سالمندی را به گونه‌ای موفق و با کیفیت سپری نمود. ورزش و فعالیت بدنی به واسطه اثرگذاری چندبعدی آن در ابعاد جسمی، روحی و روانی، اجتماعی و غیره می‌تواند به عنوان یکی از راهکارهای موثر و اساسی، در بهبود سبک زندگی مورد تاکید قرار گیرد. داشتن تحرک و تمرینات ورزشی علاوه بر کاهش ریسک ابتلاء به انواع بیماری‌های جسمی، تا حد زیادی در ابعاد مختلف فعالیت مغزی افراد سالمند نیز موثر است (۱۲).

براساس نظر سازمان جهانی بهداشت، انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی در هفته با شدت متوسط (با فواصل منظم در ۳ تا ۵ نوبت) یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید یا ترکیب معادلی از هردو، برای بزرگسالان توصیه می‌شود. البته هرچه میزان فعالیت بیشتر باشد اثرات مفید آن بیشتر خواهد بود. در برنامه‌های ورزشی همراه با ورزش‌های هوازی باید برای ورزش‌های مقاومتی و قدرتی (مانند حرکاتی که باعث انقباض با قدرت عضله می‌شوند) نیز زمانی را اختصاص داد. افزایش تدریجی شدت فعالیت‌ها و نرمش قبل و بعد از انجام فعالیت ورزشی به منظور گرم کردن و سرد کردن تدریجی بدن ضروری است (۱۳). با این وجود فقط ۵۱٪ مردان و ۴۲٪ زنان بین ۶۵ تا ۷۴ سال در انگلستان از این دستورالعمل پیروی کردند و داده‌های ورزش انگلستان حاکی از آن است که در ۲۵٪ شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های ورزشی به میزان حداقل ۱ بار در هفته نسبت به افراد بالای ۵۵ سال متر هست (۱۴). پژوهش‌های گودرزی و همکاران (۱۳۹۹) با هدف تحلیل کیفی سیاست‌ها و راهبردهای توسعه فعالیت جسمانی سالمندان کشورهای پیشرو منتخب؛ و سه مرحله کدگذاری داده‌ها و تلخیص مضامین کلیدی استخراج شده، منجر به شناسایی ۳۲ مضمون یکپارچه و ۵ مضمون اصلی شامل مولفه‌های ساختاری و بنیادی، سخت‌افزاری، نرم‌افزاری، فرهنگی-اجتماعی و عملیاتی و اجرایی شد و شبکه مضامین آنها ترسیم شد (۱۵).

کریمی و همکاران (۱۳۹۹) پژوهشی با عنوان راهبردهای توسعه فعالیت بدنی در سالمندان شهر قم:

رویکرد بازاریابی اجتماعی به انجام رساندند. نتایج حاصل از تحلیل مضمون نشان داد که دو مفهوم آمیخته بازاریابی اجتماعی شامل (مکان، قیمت، ترویج، افراد، شرکا، سیاست و خط و مش، سند، لذت و حفاظت) و استراتژی‌های بخش بندی، هدف گذاری و موقعیت سازی به عنوان راهبرد های توسعه فعالیت بدنی در سالمندان شناسایی شدند (۱۶). میشلایل براچ و همکاران (۲۰۲۱) پژوهشی با عنوان ورزشی گروهی برای توانبخشی قلبی سالمندان در آلمان: بررسی امکان‌سنجی و پذیرش سه ماه پس از تغییر در مراقبت‌های پزشکی به انجام رساندند. براساس نتایج دوره سه ماهه فعالیت بدنی می‌تواند بر توانبخشی قلبی سالمندان اثرگذار باشد. با این حال برای رسیدن به نتایج قطعی به پژوهش‌های بیشتر نیاز است (۱۷). تیانا رانتانن (۲۰۲۱) پژوهشی با عنوان آیا پیری تغییر می‌کند؟ دیدگاه‌هایی در مورد قدرت عضلانی، تحرک، فعالیت و بقا به انجام رساندند. این پژوهشگر اظهار می‌کند که قدرت عضلانی با کاهش آسیب‌های احتمالی همچون میزان شکستگی و همچنین کاهش زمان نقاهت همراه است و افزایش تحرک باعث بهبود عملکرد شناختی سالمندان می‌شود. به طور کلی این فاکتورها باعث طولانی‌تر شدن دوره میانسالی شده و کیفیت زندگی افراد را ارتقاء می‌دهد (۱۸). در این راستا، واتز و همکاران (۲۰۱۷) نشان دادند که عضویت در باشگاه‌های ورزشی بر افزایش سطح فعالیت بدنی سالمندان تاثیر مثبت و معناداری دارد (۱۹). اما، به نظر می‌رسد یکی از مهم‌ترین دلایل عدم تمایل سالمندان در فعالیت ورزشی، عدم وجود اماکن ورزشی تخصصی، برنامه‌های تخصصی و رویدادهای ورزشی ویژه سالمندان، عدم برگزاری برنامه‌های ورزشی سازمان یافته با تاریخ‌های مشخص و غیره باشد که به نظر می‌رسد در این بخش به یک سازمان‌دهی اساسی و مدون جهت سیستماتیک کردن ورزش سالمندان در ایران لازم هست و از لحاظ اجرایی و ساختار سازمانی تاکنون رویکردی مشخص و سازمان یافته در حوزه ورزش سالمندان در داخل کشور به چشم نمی‌خورد. از سوی دیگر، به منظور اجرای یک برنامه ورزشی سازمان یافته و به طور ویژه در بخش

در چهار مرحله توصیف، تفسیر، همجواری و مقایسه انجام شده است. مدل مورد استفاده در پژوهش حاضر برای مطالعه تطبیقی، مدل بردی (Bereday) بود. این مدل یک روش مطلق و انتزاعی از روشهای مطالعات تطبیقی است که چهار مرحله توصیف، تفسیر، همجواری و مقایسه را در مطالعات تطبیقی مشخص می‌کند. در مرحله توصیف، پدیده‌های تحقیق براساس شواهد و اطلاعات، یادداشت‌برداری و تدارک یافته‌های کافی برای بررسی و نقادی در مرحله بعد آماده می‌شوند. در مرحله تفسیر، اطلاعات واری شده در مرحله اول تحلیل می‌شوند. در مرحله همجواری، اطلاعاتی که در مرحله قبل جمع‌آوری شده بودند به منظور ایجاد چهارچوبی برای مقایسه شباهت‌ها و تفاوت‌ها، طبقه‌بندی در کنار هم قرار می‌گیرند. در مرحله مقایسه، مسئله تحقیق با توجه به جزئیات در زمینه شباهت‌ها و تفاوت‌ها و دادن پاسخ به سؤالات تحقیق بررسی و مقایسه می‌شوند (۲۰).

جامعه آماری پژوهش را اسناد، منابع و کتب مرجع موجود داخلی و خارجی در حوزه موضوع، سالمندان ایرانی و آلمانی را تشکیل می‌دهند. اطلاعات مورد نظر پژوهش از طریق چک لیست‌های متعددی به دست آمده که داده‌های مختلف را در خصوص ابعاد گوناگون مورد مطالعه در خود جای دادند. این داده‌ها از وبسایت‌های سالمندی، آیین‌نامه‌ها، کتابچه‌ها راهنما و آمار رسمی کشورهای منتخب جمع‌آوری گردیده است. ابزار گردآوری اطلاعات از طریق چک لیست بود. چک لیست مربوط به مقایسه تطبیقی فعالیت‌های ورزشی - تفریحی سالمندان ایران و آلمان که در هر پنج بعد برنامه‌ریزی، امکانات، نیروی انسانی، ساختار و ویژگی‌های دموگرافی بود. متغیرهای مورد بررسی در هر بعد با نظر سنجی از اساتید راهنما و مشاور و همچنین مطالعه مبانی نظری حاضر در خصوص موضوع پژوهش انتخاب گردیدند.

### یافته‌ها

توصیف، تفسیر، همجواری و مقایسه رویکردهای برنامه‌ریزی در فعالیت‌های ورزشی تفریحی سالمندان

سالمندان به نظر می‌رسد که مراکز سالمندی در ایران به عنوان یکی از مهم‌ترین پایگاه‌ها برای اجرای برنامه‌های ورزشی و تفریحی می‌تواند در به سرانجام رسیدن این امر مهم کمک کند، اما متأسفانه در این مراکز ورزش‌های تفریحی از یک الگوی مشترک و یکپارچه پیروی نمی‌کند و مراکز سالمندی به صورت سلیقه‌ای و گاهاً غیراصولی و علمی برنامه‌هایی را اجرا می‌کنند که نه تنها بر جذب سالمندی کمکی نمی‌کند بلکه ممکن است بر عدم تمایل آن‌ها به شرکت در فعالیت‌های ورزشی بینجامد. از این‌رو، محقق با انجام مطالعه‌ای تطبیقی از یکسو به دنبال تفاوت‌های نظام ورزش و اوقات فراغت مبتنی بر حرکت سالمندان در ایران و آلمان هست تا از این طریق نشان دهد که چه تفاوتی‌هایی بین ورزش و اوقات فراغت مبتنی بر حرکت سالمندان کشور آلمان و ایران براساس مدل بردی وجود دارد؟

در کنار تمام مسائل به نظر می‌رسد که تغییرات ناشی از گذار جمعیتی در ایران، سبب گردیده تا ساختارهای جدید اجتماعی در برآوردن نیازها و احتیاجات سالمندان ناتوان بمانند. سالمندی جمعیت ایران و پرداختن به مسئله سالمندان از جمله ورزش و فعالیت بدنی در اوقات فراغت آنان ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. لذا امید است نتایج احتمالی تحقیق بتواند به برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران برای تشویق مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی سالمندان کمک کند. مدیران و سیاست‌گذاران می‌توانند با مدنظر قرار دادن عوامل مطرح شده در تحقیق و فراهم آوردن شرایطی برای اجرای برنامه‌هایی با توجه به عوامل مطرح شده و رفع موانع مشارکت در فعالیت ورزشی، سطح مشارکت در فعالیت ورزشی را در جامعه سالمندان افزایش دهند. بر این اساس هدف کلی تحقیق حاضر مطالعه تطبیقی فعالیت‌های ورزشی تفریحی سالمندان کشورهای آلمان و ایران براساس مدل بردی می‌باشد.

### روش کار

روش پژوهش حاضر توصیفی-تحلیلی است که با توجه به ماهیت و نوع مطالعه که بررسی تطبیقی است

**جدول ۱- مقایسه رویکردهای برنامه ریزی در فعالیتهای ورزشی تفریحی سالمندان ایران و آلمان**

متغیرها	آلمان	ایران
فقر سالمندان	در حال حاضر تنها ۵ درصد از بازنشستگان آلمانی در وضعیت فقر به سر می‌برند.	۱۷ درصد از خانوارهایی که حقوق بازنشستگی دارند همچنان در دو دهک پایین هزینه‌ای قرار دارند.
داوطلبین مراقبت از سالمندان	حدود ۴۵ درصد از آلمانی‌های بالای ۱۶ سال به صورت داوطلبانه و بدون دریافت حقوق ساعتی را در خانه‌های سالمندان برای کمک به سالخورده‌گان سپری می‌کنند.	جز در برخی موارد که مربوط به انجمن‌های خیریه می‌باشد، سیستم داوطلبی برای مراقبت از سالمندان در ایران وجود ندارد.
برنامه روزانه زندگی در خانه سالمندان	جهت کمک به وضعیت سلامت این افراد برنامه‌های ورزشی از جمله ژیمناستیک، پیاده‌روی و یوگا همه روزه و به طور مستمر کار می‌شود.	در مراکز نگهداری از سالمندان که فضای روباز مناسبی وجود داشته باشد، فعالیت‌های پیاده‌روی انجام می‌شود. غالب فعالیت‌ها حول تماشای تلویزیون و گپ و گفت انجام می‌شود.
برنامه‌ریزی	انجام برنامه‌ریزی‌های بلند مدت و استراتژیک و عمل به برنامه‌های عملیاتی حاصل از آن	انجام برنامه‌ریزی‌های استراتژیک و عمل نکردن به آن و تأکید بیشتر بر برنامه‌های کوتاه مدت
متولی ورزش سالمندی	هم دولت فدرال (از طریق وزارت کشور) و هم ۱۶ دولت ایالتی (به عنوان مثال؛ از طریق وزارت کشور یا وزارت فرهنگ دولت ایالتی)	وزارت ورزش و جوانان و بهزیستی
نوع فعالیت ورزشی	تأکید بیشتر بر ژیمناستیک، یوگا و پیاده‌روی	تأکید بیشتر بر پیاده‌روی
نوع فعالیت تفریحی	ورزش، کتابخوانی، تماشای فیلم (سینما) موزیک	شرکت در مراسمات مذهبی، دوره‌های خانوادگی، تماشای فیلم در تلویزیون
سبک زندگی	تأکید بر سبک زندگی فعال همراه با شرکت در فعالیتهای تفریحی و ورزشی	سبک زندگی غیرفعال و پرهیز از انجام هر گونه فعالیت ورزشی
تنهایی در سالمندی	در آلمان تعداد افراد سالمند تنها زیاد می‌باشد که دولت در طرح‌های حمایتی از آن‌ها حمایت می‌نماید.	در ایران آمار سالمندان تنها، به مراتب کمتر از آلمان است که البته در چند سال گذشته روند آن تسریع شده است و سالمندان تنها بیشتر شده است.
نوع فعالیت‌ها	علاقه بسیار برای شرکت در فعالیتهای گروهی و تدوین برنامه‌هایی برای مشارکت بیشتر در فعالیتهای گروهی	علاقه سالمندان برای شرکت در فعالیتهای گروهی
رسانه	تأکید رسانه‌های آلمان بر فعالیتهای ورزشی سالمندان با پوشش کامل مسابقات و فعالیت سازمان‌های مربوطه	پوشش کم رسانه‌ها به فعالیتهای ورزشی سالمندان
استخدام سالمندان	در آلمان از نیروهای سالمند برای بسیاری از فعالیتهای استفاده می‌شوند. فعالیتهایی که نیاز به قدرت جسمی خاصی نباشد اما از هوش و تجربه سالمندان به درسی استفاده می‌شود.	در ایران از سالمندان استفاده چندانی نمی‌شود. بعد از دوران بازنشستگی، سالمندان اکثراً در خانه می‌مانند و از فعالیتهای اجتماعی و شغلی دور می‌شوند.

نیروی انسانی در فعالیتهای ورزشی - تفریحی ایران و آلمان مورد بررسی و مقایسه قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۳ نشان داده شده است. توصیف، تفسیر، همجواری و مقایسه ساختار در فعالیتهای ورزشی تفریحی سالمندان ایران و آلمان ساختار در فعالیتهای ورزشی - تفریحی ایران و آلمان مورد بررسی و مقایسه قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۴ نشان داده شده است. توصیف، تفسیر، همجواری و مقایسه ویژگی‌های دموگرافیک در فعالیتهای ورزشی تفریحی سالمندان ایران و آلمان

ایران و آلمان برنامه‌ریزی در فعالیتهای ورزشی - تفریحی ایران و آلمان مورد بررسی و مقایسه قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۱ نشان داده شده است. توصیف، تفسیر، همجواری و مقایسه امکانات در فعالیتهای ورزشی تفریحی سالمندان ایران و آلمان امکانات در فعالیتهای ورزشی - تفریحی ایران و آلمان مورد بررسی و مقایسه قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۲ نشان داده شده است. توصیف، تفسیر، همجواری و مقایسه نیروی انسانی در فعالیتهای ورزشی تفریحی سالمندان ایران و آلمان

جدول ۲- مقایسه امکانات در فعالیتهای ورزشی تفریحی سالمندان ایران و آلمان

متغیرها	آلمان	ایران
مراکز ورزشی تفریحی سالمندان	امکان تأسیس مراکز ورزشی تفریحی سالمندان بدون محدودیت در آلمان و ارائه یارانه‌های ویژه برای مؤسسان	امکان تأسیس مراکز ورزشی تفریحی سالمندان با وجود محدودیت در ایران و عدم ارائه یارانه‌های ویژه برای مؤسسان
دسترسی به اماکن ورزشی	دسترسی آسان به اماکن ورزشی برای سالمندان	عدم دسترسی آسان به اماکن ورزشی برای سالمندان
وجود اماکن ورزشی مخصوص سالمندان	وجود اماکن ورزشی مخصوص سالمندان در آلمان به تعداد زیاد	عدم وجود اماکن ورزشی مخصوص سالمندان در ایران
استاندارد بودن امکانات محیط شهری	استاندارد بودن امکانات ورزشی تفریحی در آلمان رعایت استانداردهای بین‌المللی برای عبور و مرور سالمندان در سطح شهر با رفع موانع	عدم رعایت استانداردهای بین‌المللی برای عبور و مرور سالمندان در سطح شهر با رفع موانع
خدمات ورزشی مخصوص سالمندان	دریافت خدمات ورزشی مخصوص سالمندان در باشگاه‌های ورزشی	عدم دریافت خدمات ورزشی مخصوص سالمندان در باشگاه‌های ورزشی جز در موارد اندک نظیر برخی استخرهای شنا

جدول ۳- مقایسه نیروی انسانی در فعالیتهای ورزشی سالمندان ایران و آلمان

متغیرها	آلمان	ایران
آموزش به نیروی انسانی	آموزش به پرستاران سالمندان بیشتر در کالج‌ها در طی دوره‌های سه ساله انجام می‌شود و هیچ دانشگاهی این رشته را آموزش نمی‌دهد.	وجود گرایش تحصیلی پرستاری سالمندی در مقطع کارشناسی ارشد در وزارت بهداشت. عدم وجود تضمین استخدام بعد از طی دوره آموزش، عدم وجود رشته تربیت بدنی با رویکرد سالمندی در ایران
ویژگی‌های نیروی انسانی	تخصص در زمینه پرستاری سالمندی از مهم‌ترین ویژگی‌ها می‌باشد که باید مدرک مربوط به گذراندن دوره‌های حرفه‌ای را داشته باشند. سلامت کامل جسمی و روحی نیروی انسانی باید به تأیید برسد. علاقه به مراقبت از سالمندان باید بسیار بالا باشد.	عدم وجود تخصص خاص در زمینه پرستاری سالمندی در ایران، مراقبان سالمندان در ایران که بیشتر در مراکز نگهداری سالمندان فعالیت می‌کنند، از سوی مرجع خاصی مورد سنجش قرار نمی‌گیرند. جز در مواردی که باید گواهی سوابق ارائه دهند.
خدمات به نیروی انسانی	حقوق بیشتر پرستاران سالمندان نسبت به پرستاران معمولی در آلمان (متوسط درآمد ماهانه یک پرستار سالمند ۲۹۰۰ یورو است).	پرستاران و مراقبان سالمندان حقوقی به مراتب کمتر از حقوق سایر پرستاران دریافت خواهند نمود. در طول دوره آموزشی پرستاران (به صورت کلی) هیچ حقوقی دریافت نمی‌شود.
وظایف نیروی انسانی	چک کردن علائم حیاتی؛ کمک به بیمار در مصرف داروها؛ کمک به بیمار در نظافت شخصی؛ همراهی با بیمار، ورزش دادن بیمار و کمک به مهارت‌های جسمانی	چک کردن علائم حیاتی؛ کمک به بیمار در مصرف داروها، کمک به بیمار در نظافت شخصی؛ همراهی با بیمار، ورزش دادن بیمار و کمک به مهارت‌های جسمانی

گردید که تفاوت‌های زیادی در ایران و آلمان وجود دارد. رویکرد‌های برنامه ریزی در فعالیتهای ورزشی-تفریحی ایران و آلمان مورد بررسی و مقایسه قرار گرفت. براساس نتایج پژوهش، فقر سالمندان از جمله عوامل ایجاد کننده تفاوت در برنامه ریزی در فعالیتهای ورزشی تفریحی سالمندان ایران و آلمان می‌باشد. در حال حاضر تنها ۵ درصد از بازنشستگان آلمانی در وضعیت فقر به سر می‌برند و در طرف مقابل ۱۷ درصد از خانوارهایی که حقوق بازنشستگی دارند همچنان در دو دهک پایین هزینه‌ای قرار دارند. رای و همکاران

ویژگی‌های دموگرافیک در فعالیتهای ورزشی-تفریحی ایران و آلمان مورد بررسی و مقایسه قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۵ نشان داده شده است.

## بحث

هدف از تحقیق حاضر مطالعه تطبیقی الگوی فعالیتهای ورزشی تفریحی سالمندان کشورهای آلمان و ایران براساس مدل بردی بود. در خصوص مقایسه هر پنج بعد برنامه‌ریزی، نیروی انسانی، امکانات، ساختار و ویژگی‌های درمانی دو کشور ایران و آلمان، مشخص



**جدول ۴- مقایسه ساختار در فعالیت‌های ورزشی تفریحی سالمندان ایران و آلمان**

متغیرها	آلمان	ایران
سیستم بازنشستگی	در آلمان هزینه بازنشستگی از طریق حق بیمه‌های پرداخت شده در دوران اشتغال توسط کارمند و کارفرما تأمین می‌شوند و کمبود این هزینه توسط دولت و از طریق درآمدهای مالیاتی جبران می‌شود.	در ایران هزینه بازنشستگی از طریق حق بیمه‌های پرداخت شده در دوران اشتغال توسط کارمند و کارفرما تأمین می‌شوند و کمبود این هزینه توسط دولت جبران نمی‌شود. دولت متولی اصلی صندوق بازنشستگی در ایران است.
صندوق بازنشستگی	از آن جایی که در سیستم تعیین شده برای صندوق بازنشستگی همیشه میزان دریافتی و پرداختی برابر نیست، دولت موظف است کمبود بودجه این صندوق را جبران کند	در سیستم کشوری ایران، وزارت ورزش و جوانان وجود دارد
ساختار ورزش آلمان	در سطح کلان ورزش آلمان، هم دولت فدرال (از طریق وزارت کشور) و هم ۱۶ دولت ایالتی (به عنوان مثال؛ از طریق وزارت کشور یا وزارت فرهنگ دولت ایالتی) مسئولیت سیاستگذاری در ورزش منطقه تحت پوشش خود را بر عهده دارد.	ساختار خانواده در ایران بیشتر به صورت سنتی انجام می‌شود هر چند در چند سال اخیر روند تنهایی سالمندان در ایران بیشتر شده است
ساختار خانواده‌ها	ساختار خانواده در آلمان بیشتر مدرنیته است و اکثر سالمندان در کنار خانواده خود نیستند و به تنهایی زندگی می‌کنند.	

**جدول ۵- مقایسه ویژگی‌های دموگرافیک در فعالیت‌های ورزشی تفریحی سالمندان ایران و آلمان**

متغیرها	آلمان	ایران
سن امید به زندگی	آقایان: ۷۸/۵ سال - خانم‌ها: ۸۳/۵ سال	آقایان: ۷۲ سال - خانم‌ها: ۷۵ سال
وضعیت تأهل	وضعیت تأهل در سالمندان آلمانی اکثراً متأهل	وضعیت تأهل در سالمندان ایرانی اکثراً متأهل
شغل	شغل اکثر سالمندان آلمانی بازنشسته می‌باشد.	شغل اکثر سالمندان ایرانی بازنشسته می‌باشد.
درآمد	حقوق بازنشستگی در آلمان ۶۰۰۰ یورو می‌باشد. بیشتر از میانگین درآمدی جامعه	حقوق بازنشستگی در ایران سه میلیون تومان می‌باشد. کمتر از میانگین درآمدی جامعه
وضعیت بیمه	همه سالمندان تحت پوشش بیمه درمانی رایگان قرار دارند	سالمندان ایرانی تحت پوشش بیمه درمانی رایگان قرار ندارند.

براساس نتایج پژوهش، داوطلبین مراقبت از سالمندان از جمله عوامل ایجاد کننده تفاوت در برنامه ریزی در فعالیت‌های ورزشی تفریحی سالمندان ایران و آلمان می‌باشد. براساس نتایج حدود ۴۵ درصد از آلمانی‌های بالای ۱۶ سال به صورت داوطلبانه و بدون دریافت حقوق ساعاتی را در خانه‌های سالمندان برای کمک به سالخورده‌گان سپری می‌کنند. این داوطلبان که مکمل کارمندان و پرستاران این مراکز هستند، بزرگ‌ترین وظیفه خود را دادن آرامش و حس وجود خانواده برای این افراد که اغلب بستگانی برای ملاقات ندارند می‌دانند. در طرف مقابل در ایران جز در برخی موارد که مربوط به انجمن‌های خیریه می‌باشد، سیستم داوطلبی برای مراقبت از سالمندان در ایران وجود ندارد (براساس نتایج تحقیق حاضر). نتایج مطالعه کیفی رای و همکاران (۲۰۲۰) با هدف عوامل موثر بر مشارکت فعالیت بدنی در زنان مسن استرالیا با سطح فعالیت پایین نشان داد

(Rai et al) (۲۰۲۰) نیز چندین موانع قابل تغییر و غیر قابل تغییر از جمله ضعف سلامتی که برجسته ترین آنها بود و بی تحرکی مادام العمر، و ظایف مراقبتی، انگیزه کم، درک نادرست از فعالیت بدنی و افزایش سن و عدم وجود گزینه های مقرون به صرفه و جذاب دیگر را بر عوامل موثر بر مشارکت فعالیت بدنی در زنان مسن استرالیا با سطح فعالیت پایین شناسایی نمود (۲۱). از آنجا که اکثر سالمندان ماهیانه هیچ هزینه ای برای ورزش در سبب هزینه خانوار منظور نمی کنند، لازم است برنامه ریزی برای آموزش های کوتاه مدت و بلندمدت سالمندان و خانواده های آنان در مورد فواید مثبت ورزش برای سالمندان و لزوم انجام آن تحت هر شرایطی صورت گیرد. همچنین می بایست با ارائه تسهیلات به اماکن ورزشی، هزینه پرداختن به ورزش را کاهش داد تا افراد جامعه و به خصوص سالمندان در تنگنا قرار نگیرند.

استراتژی‌هایی برای افزایش آگاهی از دستورالعمل‌های فعلی فعالیت بدنی، عادی سازی مشارکت در فعالیت بدنی متوسط تا شدید در طول عمر، توسعه ابتکارانی برای ایجاد انگیزه در مشارکت، بهبود دسترسی به برنامه‌های فعالیت بدنی مقرون به صرفه که برای این بخش جمعیتی جذاب باشد و تسهیل مشارکت در بین افرادی که مسئولیت مراقبت ویژه دارند مورد نیاز است (۲۱). در این راستا می‌توان گفت در کشور ما استفاده از داوطلبان در برنامه‌های خیرخواهانه و خدایسندانه جدی گرفته نمی‌شود و هیچ تشکل، انجمن و سازمانی برای هدایت، آموزش و استفاده از داوطلبین در برای همیاری سالمندان وجود ندارد و همچنین داوطلبین از هویت خاصی در جامعه ما برخوردار نیستند و این می‌تواند از عدم توجه مطلوب مدیران نسبت به داوطلبین در جامعه باشد.

براساس نتایج پژوهش، برنامه روزانه زندگی در خانه سالمندان از جمله عوامل ایجادکننده تفاوت در برنامه ریزی در فعالیت‌های ورزشی تفریحی سالمندان ایران و آلمان می‌باشد. مقایسه نتایج دو گروه آزمایش در پژوهش ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد که حضور جوانان در کنار سالمندان منجر به بهبود کیفیت زندگی و حس ارزشمندی در آنان می‌شود. بر این اساس برنامه‌های تعامل بین‌نسلی با استفاده از فعالیت‌های ورزشی به عنوان نوعی از خدمات انسانی در حمایت بین‌نسلی و توانمند سازی سالمندان و جوانان می‌تواند مؤثر باشد. علاوه بر ورزش حضور سالمندان در جمع‌های دوستانه در تعامل با افراد دیگر به خصوص جوانان و ایجاد امکان انتقال تجربیات به نسل جوان، احساس رضایت بیشتری در آنها ایجاد می‌کند (۲۲). در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که در ایران یکی از موانع مهم افزایش فعالیت بدنی عدم وجود آگاهی در مورد مزایای فعالیت بدنی و همچنین، عدم وجود اطلاعات کافی در مورد سطوح و محدوده فعالیت جسمانی و ورزش می‌باشد. با این حال می‌توان اظهار کرد که عدم استفاده از متخصصان علوم ورزشی و همچنین کمبود امکانات و تجهیزات باعث این تفاوت در کشوری مانند ایران و آلمان شده است.

براساس نتایج پژوهش، برنامه‌ریزی از جمله عوامل ایجاد کننده تفاوت در برنامه ریزی در فعالیت‌های ورزشی تفریحی سالمندان ایران و آلمان می‌باشد. براساس نتایج در آلمان انجام برنامه‌ریزی‌های بلندمدت و استراتژیک و عمل به برنامه‌های عملیاتی حاصل از آن مورد توجه بود و در طرف مقابل در ایران انجام برنامه‌ریزی‌های استراتژیک و عمل نکردن به آن و تأکید بیشتر بر برنامه‌های کوتاه مدت مورد توجه است. سند راهبردی ایرلند (۲۰۱۶) اجرایی شدن این سیاست را منوط به هم‌افزایی و مشارکت سازمان‌ها، افراد، جوامع محلی و داوطلبان، جامعه ورزش و بخش خصوصی اعلام کرده است و تأکید دارد که هیچ سازمانی به تنهایی نمی‌تواند مردم کشور را فعالتر کند (۱۴). در این راستا وانی و همکاران (۲۰۲۰)، همونسیبی و همکاران (۲۰۱۹) و مامچور و همکاران (۲۰۱۹) نیز دریافتند اطلاعات فراهم شده برای برنامه ریزی استراتژیک می‌تواند برای بهبود سایر برنامه‌های عملیاتی در جهت توسعه ورزش مورد استفاده قرار گیرد (۲۳-۲۵).

بر اساس نتایج پژوهش مولفه‌هایی در سالمندی، از جمله عوامل ایجاد کننده تفاوت در برنامه ریزی در فعالیت‌های ورزشی تفریحی سالمندان ایران و آلمان می‌باشد. در آلمان تعداد افراد سالمند تنها زیاد می‌باشد که دولت در طرح‌های حمایتی از آنها حمایت می‌نماید. در ایران آمار سالمندان تنها، به مراتب کمتر از آلمان است که البته در چند سال گذشته روند آن تسریع شده است و سالمندان تنها بیشتر شده است. سازمان بهزیستی خیریه‌های مستقر، در برنامه‌های خود، حمایت از سالمندان تنها را قرار داده‌اند که کافی نمی‌باشد. با این حال موران و همکاران (۲۰۱۶) حمایت خانواده و دیگران به عنوان قویترین عامل در تسهیل مشارکت در ورزش می‌باشد در حالی که هزینه و زمان، جو نامناسب باشگاه، عدم اعتماد به نفس و تجهیزات نامناسب ورزشی از مهمترین عوامل عدم مشارکت در ورزش بودند (۲۶). تعاملات جامعه و خانواده ممکن است به طرق مختلفی بر فعالیت بدنی تأثیرگذارند. همسران، اعضای خانواده و دوستان می‌توانند با یادآورهای شفاهی به فرد تذکر دهند. افراد مهمی که ورزش می‌کنند، می‌توانند با رفتار

متخصص ورزش سالمندان در کشورمان تربیت و توسعه یابد. همچنین با ایجاد و توسعه مراکز داوطلبی و آموزش آنان، زمینه توسعه نیروی انسانی کارآمد را در این زمینه فراهم کنند، و در پایان نتایج پژوهش حاضر نشان داد که ساختار در فعالیت‌های ورزشی تفریحی سالمندان ایران و آلمان دارای تفاوت است، بر این اساس پیشنهاد می‌شود که در برنامه ریزی‌های آتی ورزش همگانی کشور، توجه خاصی به ورزش سالمندان شود و قوانین و مقررات حمایتی از ورزش سالمندان تدوین شود، همچنین تربیت مربیان ورزشی متخصص و آموزش دیده برای برنامه‌های ورزش همگانی اهمیت خاصی پیدا کند که همگی از جمله موارد کاربردی نتایج تحقیق حاضر می‌باشد.

### تقدیر و تشکر

این مقاله برگرفته از رساله دکترای نویسنده اول مقاله می‌باشد که در تاریخ ۹۷/۱۱/۸ در گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران به تصویب رسید و کد اخلاق IR.SSRC.REC.1401.1395 را از پژوهشگاه تربیت بدنی دریافت نمود، در نهایت از راهنمایی‌ها و تلاش‌های ارزنده اساتید راهنما و مشاور و همه افرادی که در این پژوهش به گروه تحقیق کمک نمودند تشکر و قدردانی می‌نمایم.

### References

1. Hasanpoor Dehkordi A, Masoodi R, Naderipoor A, Poor Mir Reza Kalhori R. The Effect of Exercise Program on the Quality of Life in Shahrekord Elderly People. *Salmand*. 2008;2(4):437-44.
2. Patterson SL, Rodgers MM, Macko RF, Forrester LW. Effect of treadmill exercise training on spatial and temporal gait parameters in subjects with chronic stroke: a preliminary report. *J Rehab Res Dev*. 2008;45(2):221.
3. Carter N, O'Driscoll M. Life Begins at Forty!: Should the route to promoting exercise in elderly people also start in their forties? *Physiotherapy*. 2000;86(2):85-93.
4. Wright KA, Everson-Hock ES, Taylor AH. The effects of physical activity on physical and mental health among individuals with bipolar disorder: a systematic review. *Ment Health Physic Act*.

خود الگو و نشانه‌های از فعالیت بدنی و تقویتی باشند برای آن، در همراهی هنگام تمرین. در هر صورت، حمایت اجتماعی از جانب خانواده یا دوستان، همواره تأثیر مثبتی بر فعالیت ورزشی مرتبط با فعالیت بدنی بزرگسالی و مشارکت مداوم به برنامه‌های ساختار یافته ورزشی دارد (۲۷). با این حال با توجه به توسعه مولفه‌های تنهایی سالمندان، فرهنگ سازی مناسب و تلاش در جهت آگاه سازی آنها از فوائد ورزش می‌تواند زمینه حضور سالمندان تنها را در برنامه‌های ورزشی افزایش دهد. شایع ترین موانع فعالیت بدنی را در طول همه گیری کووید-۱۹ در بزرگسالان برزیل توسط فراه و همکاران (۲۰۲۱) شامل تنبلی و خستگی، عدم انگیزه، فقدان امکانات/تجهیزات/فضای مناسب، و کمبود زمان بود (۲۸).

از جمله محدودیت‌هایی که تحت کنترل محقق بودند: جمع آوری اطلاعات از طریق مشاهده مستقیم نبوده و از طریق منابع دست دوم انجام شده است. اطلاعات کشور آلمان از طریق منابع کتابخانه‌ای، اسناد و مدارک رسمی و اینترنت جمع آوری شده است. محدودیت‌هایی که خارج از کنترل محقق می‌باشند: کمبود اطلاعات و منابع داخلی و خارجی در کشور در ارتباط با موضوع، کمبود زمینه‌های پژوهشی و تحقیقاتی در ارتباط با موضوع تحقیق در داخل کشور، محدودیت یکسان سازی واژه‌های کلیدی متفاوت که از نظر مفهوم یکسان هستند.

### نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که امکانات فعالیت‌های ورزشی تفریحی سالمندان ایران و آلمان دارای تفاوت هستند، مدیران و مسئولین ورزشی می‌بایست روی این عامل برنامه ریزی و سرمایه گذاری خاصی انجام داده و با ارائه برنامه‌ها و تسهیلات ورزشی به سالمندان میزان انگیزه‌ی آنان را برای شرکت در فعالیت بدنی افزایش دهند. همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که ابعاد نیروی انسانی در فعالیت‌های ورزشی تفریحی سالمندان ایران و آلمان دارای تفاوت است بر این اساس پیشنهاد می‌شود تا گرایش‌های تحصیلی و همچنین نیروی

- frailty: a longitudinal mediation analysis. *Int J Behav Nutr Physic Act.* 2017;14(1):1-9.
20. Mohammadpour A. Qualitative Data Analysis: Procedures and Models. *J Anthropol.* 2010;10:127-60.
21. Rai R, Jongenelis MI, Jackson B, Newton RU, Pettigrew S. Factors influencing physical activity participation among older people with low activity levels. *Ageing Soc.* 2020;40(12):2593-613.
22. Ebrahimi Z, Esmaeilzadeh Ghandehari MR, Veisi K. The Effect of Physical Activity Based on Intergenerational Programs on the Quality of Life of Older Adults. *Iran J Age.* 2020;14(4):406-21.
23. Wani IA, Faridi M. Formulation of Sport Management Strategic Planning using SWOT Analysis. *Parishodh J.* 2020;IX(Iii).
24. Hemmonsby JD, Tichaawa TM. Strategic planning of sport tourism events on destination brands: Examining the role of home-grown sport. *J Tourism Geo.* 2019;26(3):794-807.
25. Mamchur SS, Proshin AN, editors. Information system for operational planning of training load, rehabilitation and medical control in cyclic sports. 12th International Symposium on Computer Science in Sport; 2019.
26. Moran M, Van Cauwenberg J, Hercky-Linnewiel R, Cerin E, Deforche B, Plaut P. Understanding the relationships between the physical environment and physical activity in older adults: a systematic review of qualitative studies. *Int J Behav Nutr Physic Act.* 2014;11(1):1-12.
27. Services UUSDoHaH. Physical activity and health: A report of the Surgeon General. Washington DC: USDHHS; 1996.
28. Farah BQ, do Prado WL, Malik N, Lofrano-Prado MC, de Melo PH, Botero JP, et al. Barriers to physical activity during the COVID-19 pandemic in adults: a cross-sectional study. *Sport Sci Health.* 2021;17(2):441-7.
- 2009;2(2):86-94.
5. Alonso SL. Analysis of physical activity as an integral element of active aging. *Int J Dev Res.* 2019;9(1):25330-6.
6. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> 2018
7. Iran. SCo. [National Portal of Statistics (Persian)] <https://www.amar.org.ir>2017]
8. Watch. P. Global Age Watch Index (GAWI) <http://www.pension-watch.net/pensions/country-fact-file/iran-islamic-republic-of>. 2018.
9. Commission E. Health Action Plan 2012-2020. Innovative healthcare for the 21st century Brussels, 2012. [https://europeaeu/health/sites/health/files/ehealth/docs/com\\_2012\\_736\\_en2012](https://europeaeu/health/sites/health/files/ehealth/docs/com_2012_736_en2012).
10. WHO Centre for Health Development (Kobe J. Global health expectancy research among older people. Kobe, Japan: WHO Centre for Health Development. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/66927> 2001.
11. Eime R, Harvey J, Payne W, Brown W. Club sport: Contributing to health-related quality of life? 2009 Australian Conference of Science and Medicine in Sport - be active; Brisbane. 2009. p. 14-7.
12. Firozeie. K NR, Jafari Amoli F. . Elderly sports. . Tehran: Farhikhtegan Publications2016.
13. Davies S, Burns H, Jewell T, McBride M. Start active, stay active: a report on physical activity from the four home countries. *Chief Med Offic.* 2011;16306:1-62.
14. England S. The framework for sport in England: Making England an active and successful sporting nation: A vision for 2020: Sport England; 2004.
15. Goodarzi A, Elahi AR, Akbari Yazdi H. Qualitative analysis of elderly physical activities development strategies and policies of selected and leading countries. *Iran J Health Educ Health Prom.* 2021;8(4):359-77.
16. Karimi H, Saberi A, Bagheri G. The Strategies of Development of Physical Activity in the Elderly of Qom city: A Social Marketing Approach. *Res Educ Sport.* 2020;8(18):179-204.
17. Michael Brach MN, Dransmann J, Hübert V, Völker K, Tan SL. Exercise groups for long-term cardiac rehabilitation in Germany: Feasibility and acceptance survey three month after changes in medical care. Virtual EGREPA Conference 2021“Active aging - new challenges and new opportunities. 2021.
18. T. R. Is old age changing? Views on muscle strength, mobility, activity and survival,. Virtual EGREPA Conference 2021“Active aging - new challenges and new opportunities 2021.
19. Watts P, Webb E, Netuveli G. The role of sports clubs in helping older people to stay active and prevent