



فصلنامه مدیریت دانش در ورزش دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج سال دوم دوره ۲ شماره ۱ صص ۱۱-۲۳ بهار ۱۴۰۱

نوآوری در فعالیتهای ورزشی ویژه سالمندان با رویکرد فراغت فعال

رها برهمند

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

* نویسنده مسئول raha_barahmand@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۷/۲۸ * تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۰/۲۳

چکیده

فراغت فعال فرصتی مناسب برای گذران زندگی به شیوه‌ای مطلوب برای تمامی سنین به ویژه سالمندان است، افرادی که جامعه، آن‌ها را بی‌تحرک و منزوی تلقی می‌کند. هدف از انجام این تحقیق شناسایی روش‌های نوآورانه برای مشارکت سالمندان در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت است. این مطالعه از نوع مطالعات ثانویه است و روش اجرای آن، مرور بهترین شواهد است. جمع‌آوری منابع با استفاده از موتورهای [Google Scholar](#)، [Science direct](#)، [PubMed](#)، [SCOPUS](#)، [Research Gate](#) و [ProQuest](#) صورت گرفت. یافته‌های این تحقیق نشان دهنده فواید فعالیتهای فراغتی- ورزشی به منظور بهبود شرایط عمومی سالمندان است. حمایت اجتماعی و دولتی از این گروه سنی برای مشارکت سالمندان در فعالیتهای فراغتی- ورزشی بسیار ضروری است و می‌توان با طراحی صحیح فضای مناسب برای سالمندان و یا طراحی زمین‌های ورزشی، زمینه‌ای مناسب برای مشارکت فعال سالمندان در ورزش ایجاد کرد. در گام بعدی استفاده از تکنولوژی و بهره‌گیری از بازی‌های ورزشی نیز می‌تواند به فراغت فعال سالمندان کمک کند. بر اساس یافته‌های تحقیق پیشنهاد می‌شود، ذی‌نفعان با نوآوری در طراحی فضاها، امکانات، تجهیزات مناسب ورزشی و بهره‌وری مناسب از تکنولوژی در اوقات فراغت سالمندان، در جهت بهبود شرایط و عملکرد آن‌ها گام بردارند.

کلیدواژه: فراغت فعال، بی‌تحرکی، سالمندان، فعالیتهای نوآورانه

افزایش جمعیت سالمندان در جهان، مشکلات اجتماعی عديده‌ای را به وجود آورده است. طبق آخرین گزارشات، ۱۶ درصد از مردم جهان بالای ۶۵ سال سن دارند و پیش‌بینی می‌شود تعداد افراد بالای ۸۰ سال تا سال ۲۰۵۰ سه برابر شود (Population & Division, 2019). نگاه جهان به پدیده سالمندی در حال تغییر است. در دنیای امروز و با اهمیت پیدا کردن ورزش و فواید آن برای سالمندان می‌توان با تشویق آن‌ها به مشارکت در فعالیتهای ورزشی، زندگی سالم و با کیفیت تری برای آنها فراهم آورد. سالمندی گذر از مرحله ای به مرحله جدید زندگی تلقی می‌گردد، به طور معلول، افراد با سن بالای ۶۵ سال را سالمند می‌نامند. افزایش سن موجب بروز تغییرات در وضعیت جسمی و روحی، محدودیت‌های فیزیکی، شناختی و ظرفیت‌های عملکردی در فرد سالمند می‌گردد و عدم شناخت صحیح پدیده سالمندی، این گروه سنی را در معرض خطر تجربه فشارهای مربوط به سلامتی و زندگی روزمره خود قرار می‌دهد (Beard, Officer, Carvalho, Sadana, Pot & et al., 2016).

با توجه به اینکه سالمندان زمان آزاد بیشتری در اختیار دارند، توجه به اوقات فراغت آنها مسأله ای ضروری است. اوقات فراغت برای سالمندان به معنای زمانی برای انجام فعالیتهایی است که به صورت اختیاری و با میل شخصی فرد سالمند انجام می‌گیرد. می‌توان اوقات فراغت سالمندان را به سه بخش اصلی تقسیم بندی کرد: "فراغت فعال" با هدف مشخص مانند ورزش کردن، "فراغت اجتماعی" مانند تعامل با اطرافیان و "اوقات فراغت برای گذران زمان اضافی" مانند تلویزیون نگاه کردن. افراد سالمند با مشارکت در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت می‌توانند از مزایای سلامتی و ورزش بهره بیشتری ببرند (Nawrocka & Mynarski, 2017). فعالیتهای فراغتی ورزشی در سالمندان می‌تواند منجر به افزایش شادی و رضایت از کیفیت زندگی گردد (Maher, Pincus, Ram, & Conroy, 2015). نارضایتی ناشی از روند سالمندی را می‌توان با انتخاب سبک زندگی فعال جبران کرد. فراغت فعال و فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت که فرد از آن رضایت دارد، روند رشد سالمندی را کنترل می‌کند و برای فرد سالمند، ثبات عاطفی - اجتماعی به وجود می‌آورد (Chul-Ho, John Arthur, J., & Chulhwan, 2020). همچنین مشارکت در فعالیتهای فراغتی می‌تواند سلامت را روان در افراد مسن بهبود بخشد و با کاهش احتمال افسردگی در افراد مسن همراه است (Lee, Yu, Wu, & Pan, 2018). با تغییرات اقتصادی و اجتماعی، مشارکت در فعالیتهای بدنی در بین سالمندان رو به کاهش است و این امر اهمیت روزافزون فعالیت بدنی در اوقات فراغت را برجسته می‌کند (Paudel, Owen, & Smith, 2021). با مطالعه تحقیقات پیرامون فراغت فعال و فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت سالمندان، سالا و همکاران در تحقیق خود بیان کرده‌اند که الگوی فراغت می‌تواند تأثیرات مثبتی بر وضعیت زندگی و میزان لذت بردن افراد سالمند داشته باشد. فعالیت و مشارکت سالمندان در اوقات فراغت می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا عملکرد شناختی - جسمی و سلامت روانی خود را حفظ کرده و در نتیجه سالمندی موفق‌تری را تجربه کنند (Sala, Ogawa, Gobet, Jopp, Ishioka & et al., 2019).

موریس^۱ و همکاران (۲۰۱۹) در تحقیق خود بیان کردند که مشارکت طولانی مدت در فعالیتهای بدنی در اوقات فراغت برای کاهش خطر مرگ و میر مهم است و فواید قابل توجهی را برای سلامت سالمندان فراهم می‌کند (Maurice, Keadle, Kelly, Coughlan, Cook & et al., 2019).

لی^۲ و همکاران (۲۰۱۹) در تحقیق خود نشان دادند که نتایج مشارکت در فعالیتهای ورزشی - فراغتی برای سالمندان به طور طور معنی داری مثبت است و بر نگرش شرکت کنندگان تأثیر می‌گذارد. این مطالعه از این ایده حمایت می‌کند که مشارکت در فعالیتهای اوقات فراغت برای بزرگسالان مسن، حیاتی است و یک مدل، مرجع نظری را برای درک بهتر روندهای استدلال ادراکی مشارکت در اوقات فراغت افراد مسن، ایجاد می‌کند (Li, Hsu, & Lin, 2019).

¹Mauris

²Li

برهمنده: نوآوری در فعالیتهای ورزشی ویژه سالمندان با رویکرد فراغت فعال

گوئو^۱ و همکاران (۲۰۲۱) در مقاله‌ای بیان کردند که باید در برنامه‌ریزی شهری و برنامه‌ریزی ورزشی و ارائه خدمات، تغییراتی اعمال گردد. طراحی محیط‌های ساخته شده که کیفیت را به جای کمیست در نظر می‌گیرند، می‌تواند نقش مهمی در بهبود فعالیت بدنی اوقات فراغت افراد سالمند داشته باشد (Guo, Fu, & Xu, 2021).

مکگورد، کاک^۲ و همکاران (۲۰۲۰) در تحقیقی بیان کردند که بازی‌های ویدئویی به عنوان یک گزینه نوآورانه در اوقات فراغت برای سالمندان به حساب می‌آیند و در افزایش سلامت شناختی آن‌ها نقش دارند (McCord, Cocks, Barreiros, & Bizo, 2020).

لیو، لین و چن^۳ (۲۰۲۰) در تحقیق خود بیان کردند که شاخص‌های شادی پس از انجام بازی‌ها در اوقات فراغت، به ویژه سلامتی، خودمختاری و جنبه‌های اجتماعی، به طور قابل توجهی در سالمندان بهبود یافتند که نشان می‌دهد تمایل به ورزش با شادی، رابطه مثبت دارد. بنابراین، گنجاندن بازی‌ها در اوقات فراغت سالمندان می‌تواند سلامت جسمی و روانی آنها را ارتقا دهد و ممکن است توسط افراد سالمند ساکن خانه‌های سالمندان به عنوان بخشی از یک پروژه چند فعالیتی، استفاده شوند (Liu, Liu, Lin, & Chen, 2020). بهره‌گیری از بازی‌ها در فراغت سالمندان می‌تواند شیوه‌ای نوین در ترویج فعالیتهای ورزشی برای سالمندان باشد.

رودریگوز^۴ و همکاران (۲۰۱۸) عوامل مربوط به فراغت فعال سالمندان را مرتبط با ویژگی‌های دموگرافیک، مسایل اجتماعی و همچنین ظرفیت عملکردی و فرهنگ، امکانات ورزشی و تفریحی، می‌دانند (Rodríguez, Pérez, & Fernández-Mayoralas, 2018).

فعالیت‌های سالمندان در طول روز شامل فعالیتهای زندگی روزمره، استراحت و خواب و تعامل با اجتماع می‌شود. ولی بر اساس تحقیقات صورت گرفته سالمندان، بیشتر زمان خود را به استراحت اختصاص می‌دهند (Punyakaew, Lersilp, & Putthinoi, 2019) از این رو ارائه راهکارهایی جهت فعال ساختن فراغت سالمندان، با توجه به ارزش و فواید ورزش برای آن‌ها، اهمیت پیدا می‌کند. ممکن است ورزش کردن به شکل همیشگی خود برای سالمندان امری دشوار به نظر آید ولی با تغییر و نوآوری در شکل ورزش و ایجاد تسهیل‌کننده‌های خلاقانه، می‌توان سالمندان را به مشارکت در فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت تشویق کرد. با افزایش جمعیت سالمندان کشور و لزوم ایجاد شرایط مناسب برای بهبود زندگی سالمندان، می‌توان از فواید فراغت فعال بهره گرفت. از این رو، هدف از انجام این تحقیق، شناسایی راهبردهای نوآورانه برای مشارکت ورزشی سالمندان در فراغت فعال است.

روش پژوهش

این مطالعه از نوع مطالعات ثانویه است و روش اجرای آن، مرور بهترین شواهد است. منابع شامل مقالات و درگاه‌های اینترنتی معتبر می‌باشند. منابع در بازه زمانی دی ماه ۱۳۹۹ تا شهریور ۱۴۰۰ مورد بررسی قرار گرفتند. دلیل انتخاب بازه زمانی ذکر شده، گسترش مقالات منتشر شده مرتبط با هدف تحقیق به دلیل شیوع ویروس کرونا و ایجاد محدودیت‌های شدید در این بازه زمانی برای سالمندان بوده است. در انتخاب متون از منابع انگلیسی زبان استفاده شد. موضوعات جستجو شده عبارتند از: ورزش سالمندان، فراغت فعال سالمندان، فراغت ورزشی سالمندان، عوامل مؤثر در ورزش سالمندان، نوآوری در فراغت فعال سالمندان. جمع‌آوری منابع با استفاده از موتورهای Google Scholar, PubMed, Science direct, SCOPUS, ProQuest و Research Gate صورت گرفت. از میان مقالات، مرتبط‌ترین مقالات و متون با فراغت فعال سالمندان، رویکردهای نوآورانه در فراغت فعال سالمندان و روش‌هایی که باعث ایجاد انگیزه در سالمندان می‌شود، انتخاب شدند و یافته‌های متون، مورد بررسی و تحلیل قرار گرفتند. از میان ۳۸ مقاله یافت شده ۲۲ مقاله برگزیده شدند و مورد بررسی قرار گرفتند. معیار ورود

¹ Guo

² McCord

³ Liu

⁴ Rodriguz

مقالات به تحقیق حاضر، میزان ارتباط آن ها با تحقیق و آرایه مطالب نوین بوده است. به منظور انتخاب بهترین متون، پس از مطالعه مقالات استخراج شده مطالبی که بیشترین ارتباط را داشته اند، ثبت و در نهایت با همفکری خبرگان انتخاب شدند.

نتایج

توجه به رویکردهای نوآورانه در ایجاد اشتیاق در سالمندان برای انجام فعالیت‌های ورزشی بسیار مهم و ضروری است و فراغت فعال سالمندان، متغیری است که می‌توان با بررسی و توجه به آن زمینه‌ای مناسب برای فراغت فعال سالمندان ایجاد کرد. سالمندان اغلب از فواید ورزش برای خود، آگاه هستند ولی نیاز به یک نیروی محرک قوی دارند تا به فعالیت ورزشی بپردازند. از این رو با پرداختن به فواید فراغت فعال در خصوص مواردی از قبیل شرایط فیزیکی، اجتماعی و دولتی در یک جامعه، امکان ورزشی، فراغتی و محل سکونت فرد سالمند و استفاده از تکنولوژی در ایجاد فراغت فعال سالمندان می‌توان بهره برد. عوامل ذکر شده در طی مدت زمان تعریف شده برای تحقیق بیش از موضوعات دیگر مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

شرایط فیزیکی، اجتماعی و دولتی

لیانگ^۱ و همکاران (۲۰۲۱) در تحقیقی نتیجه گرفتند که فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت به عنوان یک عامل اساسی در شادی سالمندان به حساب می‌آید. فراغت فعال گونه‌ای ضروری از فعالیت بدنی است که به افراد میانسال و مسن کمک می‌کند تا کسب آرامش کنند (Liang, Wu, Lee, & Ho, 2021).

استرانزکا^۲ و همکاران (۲۰۲۱) هدف اصلی از مطالعه خود را پیش‌برد برنامه مداخله چهار هفته‌ای "زندگی در تعادل" با گروه منتخب زنان سالمند در فضای مجازی و با رویکرد شادی و ورزش در طول همه‌گیری کووید-۱۹، اعلام کردند. هدف جزئی تحقیق، ارزیابی اثرات آرامش پس از ورزش در سطح زیستی-روانی، اجتماعی بر اساس روش‌های انتخاب شده بود. بر این اساس چهار فیلم آموزشی ۳۵ تا ۴۰ دقیقه‌ای تهیه شد. در این تحقیق ۷ زن ۶۵ تا ۷۹ ساله شرکت کردند. ویژگی مشترک گروه تحت نظر سن بالای ۶۵ سال، اقامت در پراگ و نداشتن یا حداقل تجربه در تمرین یوگا بود. نتایج، تغییرات مثبت را در تمام ابعاد تحت نظر اثبات کرد. نمره سرزندگی افراد تحت نظر، افزایش چشمگیری داشت. تغییرات مثبت قابل توجهی در ارزیابی ذهنی در نمرات تعادل جسمی، روانی و اجتماعی در افراد تحت نظر یافت شد (STRÁNSKÁ, JANDOVÁ, & KREJČÍ, 2021).

ویلیاننتو^۳ و همکاران (۲۰۲۱) در تحقیق خود بیان می‌کنند که میان جنس، سن، شاخص توده بدنی و آمادگی جسمانی با میزان مشارکت فعال سالمندان در فعالیت‌های ورزشی ارتباط معناداری وجود دارد.

- سالمندان مرد بیشتر از سالمندان خانم در فعالیت‌های ورزشی مشارکت می‌کنند.
- با افزایش سن افراد سالمند، سطح مشارکت آن‌ها به دلیل محدودیت در توانایی فیزیکی، کاهش می‌یابد.
- سالمندان سالم و بدون محدودیت حرکتی بیشتر در فعالیت‌های ورزشی مشارکت می‌کنند.
- میان آمادگی جسمانی و میزان مشارکت اجتماعی سالمندان در فعالیت ورزشی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (Williyanto, Kusmaedi, Sumardiyanto, Nugroho, & Recreation, 2021).

همدمی خطبه سرا و همکاران (۲۰۲۱) در تحقیق خود بیان کرده‌اند که ده عامل برنامه‌ریزی بلندمدت و متناسب با تغییرات و هرم جمعیتی کشور، توجه بیشتر به جایگاه سالمندان، اختصاص بودجه به ورزش سالمندان، توسعه فرهنگ ورزش سالمندی، وضعیت اقتصادی، الگوگیری از کشورهای موفق در زمینه ورزش سالمندی، حمایت ارگان‌های دولتی و خصوصی، برنامه‌ریزی و تأمین منابع انسانی برای ورزش سالمندان، ایجاد یک ارگان برای سالمندان و توسعه سازمان‌های مردم‌نهاد و شبکه‌های حمایت

¹ Liang

² Stranska

³ Williyanto

برهمنند: نوآوری در فعالیتهای ورزشی ویژه سالمندان با رویکرد فراغت فعال

اجتماعی، به عنوان عوامل کلیدی مؤثر بر وضعیت ورزش سالمندی، به حساب می‌آیند (Hamdami Khotbesara, Doroudian, Sadat Moshir Estekhah, & Rezayan Ghayehbashi, 2021).

پاودل^۱ و همکاران (۲۰۲۱) در تحقیق خود بیان کردند که مشارکت سالمندان در فعالیتهای بدنی در اوقات فراغت در سطح حداقل خود بود و اوقات فراغت آنها بیشتر صرف استراحت، معاشرت یا انجام فعالیتهای بی‌تحرك، مانند تماشای تلویزیون می‌شد. پیاده روی رایج‌ترین نوع فعالیت بدنی در اوقات فراغت سالمندان ارزیابی گردید و مردان فعالیت بیشتری نسبت به زنان داشته‌اند. موانع فردی عدم مشارکت در فعالیتهای فراغتی - ورزشی سالمندان شامل عدم آگاهی، عدم مهارت، عدم انگیزه، فعال دانستن خود به اندازه کافی و مشارکت در فعالیتهای کم تحرك است. مسئولیت‌های خانواده، عدم حمایت و ترس از قضاوت شدن، موانع بین فردی را تشکیل می‌دهند. موانع محیطی شامل عدم وجود یک هنجار اجتماعی حمایتی، عدم وجود فضاهای باز، شرایط آب و هوایی و عدم احساس امنیت می‌شود. مزایای سلامتی، اولویت‌بندی فعالیت بدنی، حمایت اجتماعی، آرایه فعالیتهای گروهی و امکانات عمومی مناسب برای سن، به عنوان تسهیل‌کننده اصلی مشخص شد (Paudel, 2021).

فونگ^۲ (۲۰۲۱) نیز در تحقیق خود بیان می‌کند که میزان مشارکت سالمندان مرد در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت نسبت به سالمندان زن بیشتر است. همچنین نتایج تحقیق وی نشان داد که ۳۹٫۸ درصد از مشارکت‌کنندگان در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت شرکت می‌کنند. عوامل مرتبط با شرکت مداوم در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت عبارتند از: سن، تحصیلات، بازنشستگی، درآمد و رضایت از زندگی اجتماعی. مشارکت منظم در فعالیتهای ورزشی تفریحی برای ارتقای سلامت و رفاه در سالمندان بسیار مهم است. همچنین درک مثبت از روابط اجتماعی و بازنشستگی نیز عوامل حمایتی مهمی هستند. توسعه فوری استراتژی‌ها و مداخلات ارتقای فعالیت بدنی برای تقویت مشارکت سالمندان در فعالیتهای فراغتی، ضروری است (Fong, 2021).

دا سیلوا^۳ و همکاران (۲۰۲۱) بیان می‌کنند فعالیتهای اوقات فراغت برای سالمندان مانند دویدن، راه رفتن و ژیمناستیک با کاهش چاقی در سالمندان رابطه مثبت دارد (Silva, Duca, Delevatti, Streb, Malta & et al., 2021).

لین^۴ (۲۰۲۰) بیان می‌کند که نظریه نوآوری اوقات فراغت سالمندان نشان می‌دهد که انجام فعالیتهای اوقات فراغت نوآورانه توسط افراد مسن ممکن است روند سالمندی را دلپذیرتر کند. چندین نوع فعالیتهای اوقات فراغت در این تحقیق تبیین شده است: فعالیتهای فرهنگی و فیزیکی، اوقات فراغت دیجیتال، آفرینش هنری و بازی‌های فکری و فیزیکی. این فعالیتهای منجر به نتایج مثبتی در زمینه سلامت، خودسازی، هویت و تعامل اجتماعی برای سالمندان شد. در نهایت، عوامل اصلی مؤثر بر نوآوری اوقات فراغت، عوامل درونی (ارزش‌های زندگی و اوقات فراغت) و عوامل بیرونی (در دسترس بودن، زمان، پول و مرکز فراغتی - تفریحی)، شناخته شد (Lin, 2021).

جنونگ و پارک^۵ (۲۰۲۰)، بیان می‌کنند که رضایت از اوقات فراغت یک عامل مهم در کاهش علائم افسردگی سالمندان است. بین افسردگی، کیفیت زندگی و فعالیتهای اوقات فراغت مربوط به بازی‌ها، ورزش، فعالیتهای اجتماعی، فعالیتهای فرهنگی، گردش و اطلاعات و ارتباطات، همبستگی معنی‌داری وجود دارد. فعالیتهای اجتماعی، عاطفی، فعال و مولد، فعالیتهای فراغتی بودند که بر افسردگی و کیفیت زندگی تأثیر مثبت داشتند (Jeong & Park, 2020).

اماکن ورزشی فراغتی و محل سکونت سالمندان

لی^۶ و همکاران (۲۰۲۱) در تحقیق خود بیان می‌کنند که سالمندان از تمرینات بدنی در مراکز عمومی و با استفاده از تجهیزات ورزشی عمومی بسیار راضی هستند. ۶۲٫۷ درصد از سالمندان به صورت مقطعی در ورزش‌های محله‌ای شرکت می‌کنند. با این

¹ Paudel

² Fong

³ Da silva

⁴ Lin

⁵ Jeong & Park

⁶ S. Li

حال، ساخت خدمات عمومی ورزشی باید تقویت شود تا رضایت سالمندان از خدمات ورزش های همگانی افزایش یابد (Li & Dlamini, 2021).

لی^۱ و همکاران (۲۰۲۱) معتقدند، درصد کمی از افراد مسن روستایی در فعالیتهای بدنی شرکت می کنند. حفظ سلامت مطلوب برای سلامت عمومی جامعه بسیار مهم است. محیط مسکونی افراد برای وضعیت کلی سلامت و مشارکت در فعالیتهای ورزشی فرد سالمند، عاملی کلیدی است. زیرا اغلب افراد سالمند زمان فراغت خود را در حیاط یا فضای باز محل سکونت خود می گذرانند. از این رو می توان با بهره گیری از این مکان، امکان توسعه فعالیت ورزشی در فراغت را نیز مد نظر قرار داد (Lee, Lee, Robinson, Parrott, Lee & et al., 2021).

یو^۲ و همکاران (۲۰۲۱) در تحقیق خود بیان کردند که فعالیت بدنی اوقات فراغت سالمندان، تحت تأثیر عوامل مختلفی، به ویژه عوامل محیطی است. با این حال، تفاوت در ارتباط بین جنسیت افراد سالمند و محیط ورزشی اوقات فراغت، نامشخص است. نتایج نشان داد که تنوع کاربری زمین های ورزشی محل سکونت سالمندان با فعالیت ورزشی در اوقات فراغت آن ها ارتباط مثبت و معناداری دارد. در مردان، با دسترسی به خدمات و تجهیزات ورزشی، میزان فعالیت نیز افزایش پیدا کرد. با این حال، در بانوان، علاوه بر تعدد زمین های ورزشی در محیط مسکونی، توجه به عواملی از قبیل خیابان ها و ایمنی و کنترل جرم نیز مهم بود. این نتایج نشان داد که فاصله کمتر از خانه تا مقصد ورزشی، افراد سالمند را ترغیب می کند تا بیشتر در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت شرکت کنند. بانوان به طور کلی نسبت به طراحی محیط ورزشی حساس تر بودند (Yu, Yang, Zhang, Zhai, & et al., 2021).

لیو^۳ (۲۰۲۰) در تحقیق خود بیان کردند که مشارکت در فعالیتهای بدنی مربوط به اوقات فراغت به عنوان اصلی ترین متغیر برای افزایش سطح کلی فعالیت بدنی افراد مسن در نظر گرفته می شود. موفقیت هر استراتژی مداخله ای به این مهم بستگی دارد که این استراتژی چقدر با الگوهای فعالیت بدنی افراد مسن متناسب است. بنابراین، این مطالعه ناهمگونی در الگوهای فعالیت بدنی افراد مسن و روابط بین این الگوها و ویژگی های محیطی، اجتماعی، جمعیتی و محله را مورد بررسی قرار می دهد (Liu, 2020).

(Liu, Kemperman, Timmermans, & Yang, 2021).

یو^۴ و همکاران (۲۰۲۱) در تحقیق خود بیان کردند. فقط ۲۰٫۷٪ از شرکت کنندگان در فراغت فعال با شدت بالا و ۱۷٫۸٪ شرکت کنندگان در فراغت فعال با شدت متوسط فعالیت داشتند. وضعیت بهتر محل پیاده روی با احتمال فعال تر شدن سالمندان ارتباط مستقیم داشت. عامل زیبایی شناختی نیز با فراغت فعال و مشارکت سالمندان، ارتباط مثبت داشت. بهبود ویژگی های محیط محله می تواند فراغت فعال را در میان سالمندان ارتقا دهد (Yu, Fu, Zhang, Feng, Meng & et al., 2021). یونان و وو^۵ (۲۰۲۱) در تحقیق خود بیان کردند، ارتباط میان عوامل استرس زای محیطی، دلبستگی به مکان و اوقات فراغت در فضای باز با مناطق سبز شهری را برای سالمندان بررسی کردند. اوقات فراغت در فضای باز و دلبستگی به مکان به طور قابل توجهی همبستگی مثبت با گذران اوقات فراغت سالمندان دارد. ساکنان میانسال و سالخورده با استرس های محیطی شدید مواجه می شوند. علاوه بر این، زمانی که ساکنان میانسال و سالخورده با استرس های محیطی شدید مواجه می شوند، دلبستگی به مکان افزایش پیدا می کند (Yuan & Wu, 2021).

بهره گیری از تکنولوژی در فعال ساختن سالمندان

بهره گیری از تکنولوژی و بازی ها نیز می تواند رویکردی نوآورانه به منظور توسعه فعالیتهای ورزشی سالمندان در اوقات فراغت، به حساب آید. عمار^۶ و همکاران (۲۰۲۰) در تحقیق خود بیان کردند که با توجه به قدرت راه حل های بهداشتی دیجیتالی که امکان توصیف و مداخله آسان و دقیق برای پایایی سلامتی و بیماری ها را فراهم می آورد، اهمیت ارائه راه حل های مبتنی بر

¹ Lee

² Yu

³ Liu

⁴ Yu

⁵ Yuan & wou

⁶ Ammar

برهمنده: نوآوری در فعالیت‌های ورزشی ویژه سالمندان با رویکرد فراغت فعال

فناوری اطلاعات و ارتباطات را برجسته می‌کند. برای بهبود سلامت جسمی و روانی سالمندان، در نتیجه جلوگیری / کاهش فشار روانی اجتماعی مخصوصاً در پاندمی کرونا می‌توان بر اساس رویکردهای نوآورانه مثل بسترسازی اجتماعی، ارتباط تعاملی با مربی، بازی‌سازی، ارزیابی تناسب اندام و تجهیزات دیجیتالی هوشمند مثل ساعت هوشمند یا تلفن هوشمند، باید از نظر جسمی، روحی و روانی و اجتماعی برای سالمندان شخصی سازی شده و فعالیت فراغتی ایمن را به آن‌ها ارائه دهند (Ammar, Bouaziz, Trabelsi, Glenn, Zmijewski & et al., 2020).

نتایج تحقیق لی^۱ و همکاران (۲۰۲۱) نیز نشان داد که تجهیزات تمرین بازی سازی و همگرایی با فناوری اطلاعات، دارای اثرات ورزشی مشابه تمرینات معمولی است و همچنین مزایایی به عنوان جایگزینی برای ورزش افراد سالمند در نسل آینده دارد (Lee, Shin, Ko, Lee, Jung & et al., 2021).

بوچم^۲ و همکاران (۲۰۲۱) در تحقیق خود به طراحی بازی های ترکیبی برای بیماران سالمند پرداختند. حسگرها و فناوری-های همه جانبه به منظور طراحی بازی با توجه به مکانیک، دینامیک و زیبایی شناسی بازی برای سالمندان مورد بررسی قرار گرفت. هدف از این تحقیق، اعتبار بخشیدن به طراحی بازی‌های ورزشی با تمرکز بر تمرینات استقامتی و بررسی واکنش سالمندان بود. نتایج نشان می‌دهد که بازی‌ها توسط کاربران سالمند مورد استقبال قرار گرفته است و تأثیر آن‌ها مثبت ارزیابی می‌شود (Buchem, Vorweg, Stamm, Hildebrand, & Bialek, 2021).

برونر و زیفل^۳ (۲۰۲۱) در تحقیق خود بیان کردند که ترکیب بازی و ورزش در دو بعد شناختی و فعالیت ورزشی سالمندان تأثیرات مثبتی داشته است. ولی اگر طراحی این بازی‌ها متناسب با محدودیت‌های سالمندان نباشد، نمی‌تواند نقش اصلی خود را ایفا کند. نتایج نشان داد که مشارکت سالمندان در این بازی‌ها، مهارت‌های حرکتی آن‌ها را بهبود بخشیده است (Brauner & Ziefle, 2021).

برنال^۴ و همکاران در تحقیق خود نتیجه گرفتند که هشت هفته تمرین سالمندان با کنسول بازی، بر سرعت راه رفتن، خطر سقوط، تعادل ایستا و سطح ضعف در افراد سالمند، تأثیر مثبتی داشته است (González-Bernal, Fernández, Mielgo, González, Santos & et al., 2021).

داریا^۵ و همکاران (۲۰۲۱) در تحقیق خود بیان کردند که کاربرد و توسعه بازی برای سالمندان یک روش مؤثر در فعال ساختن سالمندان است. در این تحقیق نقاط مهمی در حوزه فعالیت‌های سالمندان، روندهای تکنولوژیکی و مفاهیم انگیزشی، شناسایی شده است. سپس از تجربیات و بینش سالمندان برای ایده یابی درباره یک بازی نوآورانه استفاده شد. علاوه بر این، ایده‌ها و افکار برای توسعه بازی سنتی معرفی شد (Daria, 2021).

چونگ^۶ و همکاران (۲۰۲۱) بیان کردند فراغت سالمندان در پاندمی کرونا با استفاده از تکنولوژی پربار شده است و منجر به تعامل بیشتر و فعال تر شدن آن‌ها شده است (Chung, Rebecca Genoe, Tavilsup, Stearns, & Liechty, 2021).

بحث و نتیجه گیری

این تحقیق با هدف یافتن راهی نو و خلاق برای ایجاد مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی با رویکرد فراغت فعال انجام شد. به این منظور مقالات منتشر شده در حوزه فراغت فعال، اوقات فراغت سالمندان، ورزش سالمندان و... مورد بررسی قرار گرفت. بر اساس یافته‌های حاصل از مقالات مورد بررسی با نزدیک شدن به سنین سالمندی، فرد تمایل کمتری به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی دارد. از سوی دیگر فواید فعالیت‌های ورزشی علاوه بر بهبود شرایط جسمی به شرایط روحی سالمندان و جلوگیری از انزوا و افسردگی آن‌ها نیز کمک می‌کند. به طور کلی می‌توان یافته‌ها را در بخش‌هایی بدین ترتیب دسته بندی کرد:

¹ Lee

² Buchem

³ Brauner & Ziefle

⁴ Bernal

⁵ eichhorn

⁶ chung

- فواید روحی و روانی ورزش در اوقات فراغت سالمندان،
- فواید جسمانی فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت سالمندان،
- عوامل مؤثر در مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت .

از این رو لیانگ، فونگ، استرازنکا و ویلیانتو (۲۰۲۱) در تحقیق خود به کسب آرامش و شادی ناشی از مشارکت در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت اشاره کردند. از سوی دیگر فراغت فعال منجر به قرار گرفتن سالمندان در جمع و بهبود روابط آن‌ها نیز می‌گردد. در تحقیقات مورد بررسی، واژه‌های حمایت اجتماعی و حمایت خانواده، بارها دیده شده است و این امر موضوعی با اهمیت در مشارکت سالمندان در فراغت فعال به حساب می‌آید. از جمله عوامل تسهیل‌کننده فراغت فعال سالمندان، حمایت‌های دولتی و اجتماع می‌باشند. لین و همکاران و جئونگ و همکاران (۲۰۲۱) معتقدند فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت روند سالمندی را دلپذیر می‌سازد و از بروز افسردگی در افراد سالمند جلوگیری می‌کند. دو عامل اصلی نوآوری که در فراغت فعال سالمندان اثرگذار است، عبارتند از: عوامل درونی که شامل ارزش‌های فردی در فراغت فعال می‌باشد و عوامل بیرونی که شامل ساختار و عوامل محیطی و شرایط عمومی جامعه می‌گردد. فونگ و پادول (۲۰۲۱)، مشارکت ورزشی مردان را بیشتر از مشارکت ورزشی زنان در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت گزارش کرده‌اند. بر خلاف آن‌ها یانگ تفاوت معناداری میان مشارکت ورزشی زنان و مردان نیافته است. عواملی مانند سن، تحصیلات، بازنشستگی، درآمد و رضایت از زندگی اجتماعی، در تداوم فعالیت‌های ورزشی برای سالمندان مهم بر شمرده شده است.

عواملی که منجر به بهبود مشارکت سالمندان در فعالیت‌های فراغتی-ورزشی می‌شوند، عبارتند از:

- برنامه‌ریزی بلندمدت و متناسب با تغییرات و هرم جمعیتی کشور،
- توجه بیشتر به جایگاه سالمندان،
- اختصاص بودجه به ورزش سالمندان،
- توسعه فرهنگ ورزش سالمندی،
- وضعیت اقتصادی،
- الگوگیری از کشورهای موفق در زمینه ورزش سالمندی،
- حمایت ارگان‌های دولتی و خصوصی،
- برنامه‌ریزی و تأمین منابع انسانی برای ورزش سالمندان،
- ایجاد ارگانی برای سالمندان و توسعه سازمان‌های مردم‌نهاد و شبکه‌های حمایت اجتماعی،

موانع فردی و محیطی بیان شده در تحقیقات عبارتند از:

- عدم آگاهی،
- عدم مهارت،
- عدم انگیزه،
- فعال دانستن خود و مشارکت در فعالیت‌های کم تحرک،
- مسئولیت‌های خانواده،
- عدم حمایت و ترس از قضاوت شدن،
- عدم وجود یک هنجار اجتماعی حمایتی،
- عدم وجود فضاهای مناسب ورزشی-تفریحی،
- شرایط آب و هوایی،
- عدم احساس امنیت.

در تحقیقات شوآی، لی و یانگ (۲۰۲۱)، به اهمیت فضای باز یا بسته طراحی شده در محل سکونت افراد و زمین‌های ورزشی اشاره شد. در این تحقیقات بیان شد که با توجه به وقت آزاد سالمندان و حضور یافتن آن‌ها در این مکان‌ها در کنار هم‌دیگر یا

برهمنده: نوآوری در فعالیت‌های ورزشی ویژه سالمندان با رویکرد فراغت فعال

برای بازی کردن با نوه‌ها، المان‌های عوامل محیطی (نمادهای محیطی شهری)، ایمنی و تجهیزات محیطی می‌تواند تأثیر به‌سزایی در فعالیت‌های فراغتی فعال سالمندان داشته باشند و آن‌ها وقت بیشتری را در این محیط بگذرانند. همچنین در تحقیقات بیان شده است که بانوان سالمند نسبت به طراحی محیطی اماکن ورزشی محل سکونت خود و احساس امنیت در این مکان‌ها، حساسیت بیشتری دارند. ولی برای مردان نحوه دسترسی به این امکانات اهمیت بیشتری دارد. یوئان و همکاران (۲۰۲۱) در تحقیق خود به وابستگی شدید سالمندان به محیط گذران اوقات فراغت خود اشاره کرده‌اند. از این رو انتخاب فضای باز و طبیعت برای گذران اوقات فراغت سالمندان ضروری است. عامل دیگری که بسیار مورد توجه قرار گرفت تکنولوژی و بهره‌وری از آن در جهت فعال نمودن سالمندان بود. تشویق سالمندان به استفاده از تجهیزات تکنولوژیک می‌تواند موجب انگیزه یافتن آن‌ها گردد. زیرا به طور مستقیم اطلاعات ناشی از فعالیت‌های ورزشی خود را پایش می‌کنند و شاهد تغییرات فیزیولوژیک خود می‌باشند. از سوی دیگر طراحی بازی‌هایی که بتواند محدودیت‌های آن‌ها را به توانمندی تبدیل کند، می‌تواند بسیار مؤثر باشد. در طراحی بازی‌ها، بسیار مهم است که گروه‌های مختلف با توانمندی‌های مختلف در نظر گرفته شوند تا باعث دلسردی یا کناره‌گیری فرد سالمند نگردد. ایچهورن و چونگ (۲۰۲۱) در نتایج تحقیق خود بیان کردند که استفاده از تکنولوژی در شکل بازی‌های ورزشی و نوآوری در بازی‌ها، موجب مشارکت سالمندان در این بازی‌های توانبخشی شده است و فراغت سالمندان را با استفاده از تکنولوژی پربار ساخته است. همچنین با توجه به بیان اهمیت فضای فراغت فعال برای سالمندان، بوچم (۲۰۲۱) در تحقیق خود نشان می‌دهد که توجه به طراحی و فضای بازی‌ها با مشارکت افراد سالمند در بازی‌های ورزشی ارتباط مثبت و معناداری دارد.

به طور کلی در بررسی مطالعات مشخص گردید که بازی‌ها، اثری مثبت بر مشارکت فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت سالمندان می‌گذارند. لی (۲۰۲۱) نیز بیان کرد که بازی‌های ورزشی می‌توانند جایگزین فعالیت‌های ورزشی آینده سالمندان باشند. فعالیت‌های فراغتی- ورزشی برای سالمندان به عنوان یک فرصت نوآورانه برای افزایش سطح تحرک سالمندان به حساب می‌آید. با توجه به تمایل سالمندان به فعالیت‌های بی‌تحرک می‌توان با طراحی فضاهای مناسب، محیط را برای پیاده روی سالمندان با همسالان و خانواده فراهم آورد، از تکنولوژی بهره برد و سالمندان را با بازی‌های ورزشی آشنا ساخت و با آگاهی دادن به آنها از فواید روحی و روانی و جسمانی ورزشی، آن‌ها را به انجام فعالیت‌های ورزشی متمایل ساخت. از این رو پیشنهاد می‌شود که دولت به ساخت مراکز تفریحی و ورزشی ویژه سالمندان اقدام نماید. پیاده‌روهای خیابان‌ها می‌توانند محلی مناسب برای پیاده روی سالمندان باشند از این رو توجه به امنیت و زیرسازی آن‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است. در تحقیقات داخلی خلأ تحقیقاتی در زمینه فراغت فعال سالمندان با رویکردهای جدید دیده می‌شود، در نتیجه پیشنهاد می‌گردد محققان در زمینه فراغت فعال سالمندان به مطالعه درباره موضوعات زیر بپردازند:

- سبک و علاقه سالمندان در فراغت فعال بررسی شود.
- موانع توسعه فعالیت‌های فراغت فعال در جامعه سالمندان بررسی شود.
- نقش تکنولوژی در توسعه فراغت فعال سالمندان مورد بررسی قرار گیرد.
- نقش ساختار اماکن تفریحی- ورزشی در فراغت فعال سالمندان مورد بررسی قرار گیرد.
- نقش عامل خانواده و جامعه در فراغت فعال سالمندان مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

- Ammar, A., Bouaziz, B., Trabelsi, K., Glenn, J., Zmijewski, P., Müller, P., . . . Hökelmann, A. (2020). Applying digital technology to promote active and healthy confinement lifestyle during pandemics in the elderly. *Biology of Sport*, 38, 391-396. doi:10.5114/biolsport.2021.100149
- Beard, J. R., Officer, A., de Carvalho, I. A., Sadana, R., Pot, A. M., Michel, J. P., . . . Chatterji, S. (2016). The world report on ageing and health: A policy framework for healthy ageing. *Lancet*, 387(10033), 2145-2154. doi:10.1016/s0140-6736(15)00516-4

- Brauner, P., & Ziefle, M. J. J. o. P. H. (2021). Social acceptance of serious games for physical and cognitive training in older adults residing in ambient assisted living environments. 1-13.
- Buchem, I., Vorwerg, S., Stamm, O., Hildebrand, K., & Bialek, Y. (2021). *Gamification in mixed-reality exergames for older adult patients in a mobile immersive diagnostic center: A pilot study in the beware project*. Paper presented at the 2021 7th International Conference of the Immersive Learning Research Network (iLRN).
- Chul-Ho, B. U. M., John Arthur, J., & Chulhwan, C. (2020). Healthy aging and happiness in the korean elderly based upon leisure activity type. *Iranian Journal of Public Health*, 49(3). doi:10.18502/ijph.v49i3.3141
- Chung, W., Rebecca Genoe, M., Tavilsup, P., Stearns, S., & Liechty, T. (2021). The ups and downs of older adults' leisure during the pandemic. *World Leisure Journal*, 63(3), 301-315. doi:10.1080/16078055.2021.1958051
- Silva, R. P., Del Duca, G. F., Delevatti, R. S., Streb, A. R., Malta, D. C. J. O. R., & Practice, C. (2021). Association between characteristics of physical activity in leisure time and obesity in brazilians adults and elderly. 15(1), 37-41.
- Daria, W. (2021). Elderly consumers as a recipient of innovation. *MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE MP DRAHOMANOV NATIONAL UNIVERSITY OF PEDAGOGY*, 42.
- Fong, J. H. (2021). Leisure-time physical activity and its correlates in a multi-ethnic sample of adults over age 50 in singapore. *BMC Public Health*, 21(1), 379. doi:10.1186/s12889-021-10431-6
- González-Bernal, J. J., Jahouh, M., González-Santos, J., Mielgo-Ayuso, J., Fernández-Lázaro, D., Soto-Cámara, R. J. I. j. o. e. r., & health, p. (2021). Influence of the use of wii games on physical frailty components in institutionalized older adults. 18(5), 2723.
- Guo, Y., Fu, Y., & Xu, Y. (2021). Satisfaction with neighbourhood environment moderates the associations between objective neighbourhood environment and leisure-time physical activity in older adults in beijing, china. *Health Soc Care Community*, 29(1), 206-214. doi:10.1111/hsc.13083
- Hamdami Khotbesara, S., Doroudian, A. A., Sadat Moshir Estekhahreh, Z., & Rezayan Ghayebashi, A. (2021). Structural analysis of key factors affecting the future status of elderly exercise in iran. *Sport Management Studies*, 12(64). doi:10.22089/smrj.2020.8838.3009
- Jeong, E.-H., & Park, J.-H. (2020). The relationship among leisure activities, depression and quality of life in community-dwelling elderly koreans. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 6, 2333721420923449. doi:10.1177/2333721420923449
- Lee, E.-L., Shin, M.-J., Ko, M.-H., Lee, B.-J., Jung, D. H., Han, K.-S., & Kim, J. M. J. J. o. t. A. M. D. A. (2021). The effect of information technology convergence gamification training in community-dwelling older people: A multicenter, randomized controlled trial.
- Lee, H.-Y., Yu, C.-P., Wu, C.-D., & Pan, W.-C. (2018). The effect of leisure activity diversity and exercise time on the prevention of depression in the middle-aged and elderly residents of taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4). doi:10.3390/ijerph15040654
- Lee, M., Lee, S., Robinson, S. R., Parrott, K. R., Lee, M., Lee, S., . . . Sport. (2021). Relationship between physical activity levels and perceived residential environment for rural older adults. 21(3).
- Li, J., Hsu, C.-C., & Lin, C.-T. (2019). Leisure participation behavior and psychological well-being of elderly adults: An empirical study of tai chi chuan in china. *International*

Journal of Environmental Research and Public Health, 16(18). doi:10.3390/ijerph16183387

- Li, S., & Dlamini, A. J. W. (2021). Public service demand assessment of health risks of sport exercise for the elderly in henan province. (Preprint), 1-9.
- Liang, C., Wu, P.-L., Lee, P.-F., & Ho, C.-C. (2021). Association of regular leisure-time physical activity with happiness among middle-aged and older adults in taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15). doi:10.3390/ijerph18158175
- Lin, M. (2021). Leisure innovation for older adults in urban china: Application and reexamination of leisure innovation theory. *Leisure Sciences*, 1-19. doi:10.1080/01490400.2021.1914246
- Liu, Y.-H., Liu, J., Lin, M.-T., & Chen, W.-C. (2020). Participation of senior citizens in somatosensory games: A correlation between the willingness to exercise and happiness. *Journal of Ambient Intelligence and Humanized Computing*. doi:10.1007/s12652-020-01918-y
- Liu, Z., Kemperman, A., Timmermans, H., & Yang, D. J. J. o. t. g. (2021). Heterogeneity in physical activity participation of older adults: A latent class analysis. 92, 102999.
- Maher, J. P., Pincus, A. L., Ram, N., & Conroy, D. E. (2015). Daily physical activity and life satisfaction across adulthood. *Dev Psychol*, 51(10), 1407-1419. doi:10.1037/dev0000037
- McCord, A., Cocks, B., Barreiros, A. R., & Bizo, L. A. (2020). Short video game play improves executive function in the oldest old living in residential care. [Yes]. *Computers in Human Behavior*, 108, 1-8. doi:doi:10.1016/j.chb.2020.106337
- Nawrocka, A., & Mynarski, W. (2017). Objective assessment of adherence to global recommendations on physical activity for health in relation to spirometric values in nonsmoker women aged 60-75 years. *J Aging Phys Act*, 25(1), 123-127. doi:10.1123/japa.2015-0119
- Paudel, S., Owen, A. J., & Smith, B. J. (2021). Socio-ecological influences of leisure-time physical activity among nepalese adults: A qualitative study. *BMC Public Health*, 21(1), 1443. doi:10.1186/s12889-021-11484-3
- Population, & Division. (2019). *Revision of world population prospects*. Retrieved from New York, NY, USA:
- Punyakaew, A., Lersilp, S., & Putthinoi, S. (2019). Active ageing level and time use of elderly persons in a thai suburban community. *Occupational Therapy International*, 2019, 7092695. doi:10.1155/2019/7092695
- Rodríguez-Rodríguez, V., Rojo-Pérez, F., & Fernández-Mayoralas, G. (2018). Active ageing in spain: Leisure, community participation and quality of life. In *Handbook of leisure, physical activity, sports, recreation and quality of life* (pp. 237-257): Springer.
- Maurice, P. F., Coughlan, D., Kelly, S. P., Keadle, S. K., Cook, M. B., Carlson, S. A., . . . Matthews, C. E. (2019). Association of leisure-time physical activity across the adult life course with all-cause and cause-specific mortality. *JAMA Netw Open*, 2(3), e190355. doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.0355
- Sala, G., Jopp, D., Gobet, F., Ogawa, M., Ishioka, Y., Masui, Y., . . . Gondo, Y. (2019). The impact of leisure activities on older adults' cognitive function, physical function, and mental health. *PloS one*, 14(11), e0225006-e0225006. doi:10.1371/journal.pone.0225006
- STRÁNSKÁ, M., JANDOVÁ, Z., & KREJČÍ, M. J. A. S. V. (2021). Verification of the four-week intervention program "life in balance" in a selected group of seniors in the

online environment during the covid-19 pandemic. 9(1), 25-34.

- Williyanto, S., Kusmaedi, N., Sumardiyanto, S., Nugroho, W. A. J. A. J. o. P. E., Sport, Health, & Recreation. (2021). Relationship between sex, age, body mass index, and physical fitness with elderly participation. 10(1), 5-10.
- Yu, J., Yang, C., Zhang, S., Zhai, D., Wang, A., & Li, J. (2021). The effect of the built environment on older men's and women's leisure-time physical activity in the mid-scale city of jinhua, china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1039. doi:10.3390/ijerph18031039
- Yu, T., Fu, M., Zhang, B., Feng, L., Meng, H., Li, X., . . . Zou, Y. (2021). Neighbourhood built environment and leisure-time physical activity: A cross-sectional study in southern china. *Eur J Sport Sci*, 21(2), 285-292. doi:10.1080/17461391.2020.1749311
- Yuan, K.-S., & Wu, T.-J. (2021). Environmental stressors and well-being on middle-aged and elderly people: The mediating role of outdoor leisure behaviour and place attachment. *Environmental Science and Pollution Research*. doi:10.1007/s11356-021-13244-7

Innovation in Sports Activities for the Elderly with an Active Leisure Approach

Raha Barahmand

Ph.D. Student in Sport Management, Department of Sport Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Coresponding Author: raha_barahmand@yahoo.com

Received: 2021-10-20 **Accepted:** 2022-01-13

Abstract

Active Leisure is a good opportunity to live life in a way that is desirable for all ages, especially the elderly, who are considered by society to be sedentary and isolated. The purpose of this study is to identify innovative ways for older people to participate in leisure sports activities. This study is a secondary study and the method of its implementation is to review the best evidence. Resources were collected using Google Scholar, Science direct, Scopus, PubMed, ProQuest and Research Gate engines. The findings of this study indicate the benefits of leisure-sports activities to improve the general condition of the elderly. Social and governmental support of this age group is very necessary for the participation of the elderly in leisure-sports activities, and by properly designing a suitable space for the elderly or designing sports fields, a suitable ground can be created for the active participation of the elderly in sports. In the next step, the use of technology and the use of sports games can also help the active leisure of the elderly. Based on the research findings, it is suggested that stakeholders take steps to improve their conditions and performance by innovating in the design of spaces, facilities, appropriate sports equipment and appropriate efficiency of technology in the leisure time of the elderly.

Keywords: active leisure, innovation, senior sports