

عوامل جامعه‌شناختی الگوی عادت‌واره‌های ورزشی در سالمندان شهر تهران

زرینه قره کولچیان^۱

فریده شریفی‌فر^۲

علی باصری^۳

بهرام قدیمی^۴



[10.22034/ssvs.2025.3397.3484](https://doi.org/10.22034/ssvs.2025.3397.3484)

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۷/۱۳

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۱/۲۵

هدف پژوهش حاضر، بررسی جامعه‌شناختی الگوی عادت‌واره‌های ورزشی در میان سالمندان شهر تهران بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و تحلیل تماتیک انجام شد و داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساخت‌یافته گردآوری گردید. جامعه آماری شامل جامعه‌شناسان ورزشی، مدیران ارشد وزارت ورزش و جوانان، مدیران ارشد سازمان ورزش شهرداری تهران و سالمندان فعال در حوزه ورزش بود. نمونه‌گیری به روش گلوله‌برفی و تا رسیدن به شایع نظری انجام شد (۱۸ نفر). داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار MAXQDA مورد تحلیل قرار گرفت. روایی و پایایی نیز به تأیید رسید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از کدگذاری باز، محوری و انتخابی استفاده شد. بر اساس نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها، سه مقوله اصلی (مضامین فراگیر) شامل سرمایه اجتماعی، سرمایه فرهنگی و سرمایه فیزیکی شناسایی شد. در چارچوب این سه مقوله، ۹ مضمون سازمان‌دهنده شامل ارتباطات اجتماعی، دوره‌های سالمندی، منزلت اجتماعی، جامعه‌پذیری، حمایت اجتماعی، انگیزه اجتماعی، سرمایه بدنی و فیزیکی، فرهنگ‌سازی ورزش سالمندی و دانش و آگاهی سالمندان استخراج شد. همچنین، پژوهش موفق به شناسایی ۴۵ مضمون پایه گردید که هر یک از این مضامین، ابعاد گوناگون عادت‌واره‌های ورزشی سالمندان را در برمی‌گیرد.

تحلیل یافته‌ها نشان داد که الگوی عادت‌واره‌های ورزشی سالمندان در بستر سه نوع سرمایه اجتماعی، فرهنگی و فیزیکی شکل می‌گیرد و درک این مقولات می‌تواند چارچوبی برای مطالعات بعدی در زمینه جامعه‌شناسی ورزش سالمندی فراهم کند. پیشنهاد می‌شود که سیاست‌گذاران و مدیران ورزشی اقداماتی همچون ایجاد گروه‌های ورزشی محله‌محور برای افزایش تعاملات اجتماعی سالمندان، توسعه فضاهای ورزشی و تجهیز مراکز عمومی به امکانات مناسب سالمندان، برگزاری برنامه‌های آموزشی و آگاهی‌بخشی در رسانه‌ها، حمایت از برنامه‌های ورزشی میان‌نسلی برای تقویت روابط خانوادگی و ارائه سیاست‌های تشویقی نظیر تخفیف در مراکز ورزشی ویژه سالمندان را در دستور کار قرار دهند تا امکان افزایش مشارکت ورزشی سالمندان فراهم شود و سبک زندگی سالم‌تری برای این قشر ایجاد گردد.

واژگان کلیدی: جامعه‌شناختی، عادت‌واره‌های ورزشی، سالمندان و شهر تهران

^۱ دانشجوی دکتری تربیت‌بدنی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

^۲ استادیار، گروه تربیت‌بدنی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

(نویسنده مسئول)

E-mail: faridehsharififar8@gmail.com

^۳ استادیار، گروه جامعه‌شناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

^۴ دانشیار، گروه جامعه‌شناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

مقدمه

افزایش تعداد سالمندان در جهان به‌ویژه در ایران، یکی از چالش‌های اساسی در حوزه سلامت عمومی و سیاست‌گذاری‌های اجتماعی محسوب می‌شود. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی^۱ (۲۰۲۰)، پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۲۰۵۰ تعداد سالمندان در جهان به بیش از ۲ میلیارد نفر برسد. این افزایش جمعیت سالمند، نه تنها موجب افزایش شیوع بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و پوکی استخوان می‌شود، بلکه نیاز به رویکردهای جدید در حوزه فعالیت بدنی و سلامت اجتماعی را نیز افزایش می‌دهد (بل^۲ و همکاران، ۲۰۲۰). در ایران، بر اساس آمار مرکز آمار ایران (۱۴۰۰)، تعداد سالمندان در سال‌های اخیر به طرز قابل توجهی رشد کرده و این روند در آینده نیز ادامه خواهد یافت. این افزایش جمعیت، فشار زیادی بر نظام‌های بهداشتی، خدمات اجتماعی و سیاست‌گذاری‌های مرتبط با سالمندان وارد می‌کند. علاوه بر این، تغییر الگوهای زندگی، کاهش تحرک جسمانی و وابستگی به فناوری، روند افزایش کم‌تحرکی در میان سالمندان را تشدید کرده است. این امر اهمیت تحقیق حاضر را در راستای ارائه راهکارهای جامعه‌شناختی برای بهبود عادت‌واره‌های ورزشی سالمندان دوچندان می‌کند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که بسیاری از کشورها برنامه‌های جامعی را برای افزایش مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی تدوین کرده‌اند. به عنوان مثال، کشور ژاپن که یکی از بالاترین نرخ‌های سالمندی را در جهان دارد، برنامه‌هایی مانند «مراکز سلامت اجتماعی» را ایجاد کرده که در آن‌ها سالمندان می‌توانند در فعالیت‌های ورزشی جمعی مانند تای چی، پیاده‌روی و یوگا شرکت کنند. در اروپا نیز کشورهایی مانند آلمان و سوئد، سیاست‌های حمایتی برای افزایش مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی تدوین کرده‌اند که شامل ارائه تسهیلات مالی، ایجاد باشگاه‌های مخصوص سالمندان و برگزاری مسابقات ورزشی ویژه آن‌ها می‌شود.

در ادبیات نظری مرتبط با سرمایه‌های اجتماعی، فرهنگی و بدنی، نظریات جدیدی نیز ارائه شده‌اند که می‌توانند چارچوب مناسبی برای تحلیل رفتارهای ورزشی سالمندان فراهم کنند. برای مثال، بوردیو^۳ (۲۰۱۸) در «نظریه عادت‌واره» تأکید دارد که الگوهای رفتاری و نگرشی افراد، نتیجه سرمایه‌های مختلفی است که در طول زندگی خود کسب کرده‌اند. در این راستا، سرمایه بدنی سالمندان متأثر از تجربه‌های گذشته ورزشی، سبک زندگی، میزان تحرک روزانه و حمایت‌های اجتماعی آن‌هاست (بوردیو، ۱۹۷۷). علاوه بر

¹ World Health Organization

² Bull

³ Bourdieu

عوامل جامعه‌شناختی الگوی عادت‌واره‌های ورزشی در سالمندان شهر تهران

این، «نظریه جامعه‌پذیری ورزشی» که توسط شیلینگ^۱ (۲۰۰۳) مطرح شده است، بیان می‌کند که افراد در طول زندگی خود در فرآیندهای جامعه‌پذیری تحت تأثیر نهادهای اجتماعی مانند خانواده، رسانه‌ها و سیاست‌های دولتی قرار می‌گیرند و این فرآیندها بر شکل‌گیری عادت‌واره‌های ورزشی آن‌ها تأثیرگذار است (شیلینگ، ۲۰۰۳).

به عنوان مثال، سالمندانی که در دوران جوانی خود تجربه فعالیت‌های ورزشی منظم داشته‌اند، احتمال بیشتری برای تداوم این رفتارها در دوران سالمندی دارند. از سوی دیگر، آن‌هایی که در محیط‌های فاقد فرهنگ ورزشی رشد یافته‌اند، ممکن است در سنین بالا کمتر به ورزش روی آورند (خان‌محمدی و همکاران، ۱۴۰۱). تحقیقات انجام‌شده در مورد سالمندان شهر تهران نشان داده است که فعالیت‌های گروهی مانند پیاده‌روی صبحگاهی در پارک‌ها یا برنامه‌های ورزشی محلی، نقش مهمی در تقویت انگیزه ورزشی آن‌ها داشته است (رحمن‌زاده و همکاران، ۱۳۹۹). در این میان، یکی از برنامه‌های موفق اجراشده در شهر تهران، پروژه «ورزش همگانی سالمندان» بوده که با فراهم آوردن تجهیزات ورزشی در پارک‌ها و برگزاری کلاس‌های گروهی ورزشی، توانسته نرخ مشارکت سالمندان را افزایش دهد.

همچنین، برخی از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی در ایران باعث کاهش مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی شده است. بسیاری از سالمندان به دلیل عدم وجود محیط‌های مناسب برای ورزش و کمبود حمایت‌های اجتماعی، فعالیت بدنی کمتری دارند (خالق‌محمدی و بیران، ۱۴۰۰). در حالی که برخی از شهرهای بزرگ مانند تهران، اصفهان و مشهد اقداماتی مانند توسعه مسیرهای پیاده‌روی، برگزاری همایش‌های پیاده‌روی خانوادگی و تجهیز پارک‌ها به وسایل ورزشی مخصوص سالمندان را انجام داده‌اند، اما هنوز هم موانع متعددی در این زمینه وجود دارد.

بورديو (۱۹۹۲) مفهوم «عادت‌واره» را به عنوان ساختارهای درونی‌شده‌ای معرفی می‌کند که به واسطه تجربه‌های اجتماعی و فرهنگی فرد شکل می‌گیرند. او بر این باور است که عادت‌واره تنها بخشی از رفتارهای اجتماعی است که با ویژگی‌های فردی و تجربیات زندگی ترکیب شده و از طریق آن، ساختارهای اجتماعی بازتولید می‌شوند (بورديو و واکوانت، ۱۹۹۲). در نتیجه، فهم دقیق‌تر از عادت‌واره‌های ورزشی سالمندان مستلزم تحلیل نقش سرمایه‌های نمادین، اجتماعی و فرهنگی است که بر این عادت‌ها تأثیر می‌گذارند.

برخی از مطالعات نشان داده‌اند که سالمندانی که در خانواده‌های دارای سابقه ورزشی بزرگ شده‌اند، سرمایه ورزشی بیشتری کسب کرده و فعالیت‌بدنی را به عنوان بخشی از زندگی روزمره خود حفظ نموده‌اند (دورش^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). در حالی که سالمندانی که فاقد این سرمایه هستند، نیاز به سیاست‌های حمایتی و آموزشی بیشتری دارند تا به ورزش روی آورند. در ایران، برخی از طرح‌های شهرداری تهران

¹ Shilling

² Dorsch

مانند ایجاد پارک‌های ورزشی مخصوص سالمندان یا برگزاری همایش‌های ورزشی ویژه این قشر از جامعه، نمونه‌هایی از این رویکردها هستند که می‌توانند در افزایش مشارکت آن‌ها مؤثر باشند.

این پژوهش از چندین جهت حائز اهمیت است. نخست، افزایش جمعیت سالمندان در ایران و نیاز به سیاست‌گذاری‌های مناسب برای ارتقای سلامت جسمی و اجتماعی آن‌ها ضرورت پژوهش در این حوزه را تقویت می‌کند (سیا^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). دوم، شناسایی عوامل جامعه‌شناختی مؤثر بر عادت‌واره‌های ورزشی سالمندان می‌تواند به بهبود برنامه‌های ورزشی و اجتماعی در سطح ملی کمک کند (نیو^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). سوم، بررسی مفهوم عادت‌واره در سالمندان، از دیدگاه بورديو و سایر نظریه‌پردازان می‌تواند درک بهتری از پویایی‌های فرهنگی و اجتماعی مرتبط با فعالیت بدنی در این گروه فراهم کند.

در نهایت، این پژوهش می‌تواند به سیاست‌گذاران و مدیران ورزشی در طراحی و اجرای برنامه‌های مناسب برای تشویق سالمندان به فعالیت‌های بدنی و بهبود کیفیت زندگی آن‌ها کمک کند. به عنوان مثال، در کشورهای توسعه‌یافته، برنامه‌های ورزشی سالمندان در سطوح مختلفی طراحی شده و شامل ورزش‌های سبک مانند یوگا، تای چی و پیاده‌روی‌های گروهی می‌شود که تأثیرات مثبتی بر سلامت جسمی و روانی آنان دارند (تپن^۳ و همکاران، ۲۰۲۲). در ایران نیز تجربه‌هایی مانند برنامه‌های ورزش سالمندی در پارک ملت تهران و باشگاه‌های ورزشی مخصوص این گروه سنی نشان می‌دهد که تشویق سالمندان به ورزش می‌تواند پیامدهای مثبتی از جمله کاهش بیماری‌های مزمن و افزایش کیفیت زندگی را به دنبال داشته باشد. لذا پژوهش حاضر درصدد پاسخ به این سؤال است:

عوامل جامعه‌شناختی الگوی عادت‌واره‌های ورزشی در میان سالمندان شهر تهران کدام‌اند؟

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از رویکرد کیفی و روش تحلیل تماتیک برای بررسی عوامل جامعه‌شناختی الگوی عادت‌واره‌های ورزشی در میان سالمندان شهر تهران استفاده کرده است. این روش به دلیل توانایی آن در شناسایی الگوهای معنادار در داده‌های کیفی و ارائه چارچوبی برای تحلیل مفاهیم استخراج‌شده، انتخاب شده است. تحلیل تماتیک در این پژوهش از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساخت‌یافته انجام شده و با رویکرد «نظریه داده‌بنیاد» ترکیب شده است. «نظریه داده‌بنیاد» به‌عنوان یک روش استقرایی، امکان استخراج نظریه از داده‌های تجربی را فراهم می‌کند و با مفهوم‌سازی الگوهای اجتماعی، درک عمیق‌تری از روابط بین عوامل اجتماعی و مشارکت ورزشی سالمندان ارائه می‌دهد.

¹ Sia

² Niu

³ Tappen

عوامل جامعه‌شناختی الگوی عادت‌واره‌های ورزشی در سالمندان شهر تهران

در این پژوهش، تحلیل داده‌ها از طریق سه گام اصلی کدگذاری در نظریه داده‌بنیاد انجام شد. در گام اول، کدگذاری باز صورت گرفت که طی آن داده‌های خام مصاحبه‌ها به مضامین کوچک‌تر تقسیم و مفاهیم پایه شناسایی شدند. در گام دوم، کدگذاری محوری انجام شد که مفاهیم مرتبط در قالب مقوله‌های کلی‌تر سازمان‌دهی شدند. در نهایت، در گام سوم، کدگذاری انتخابی صورت گرفت که در آن روابط بین مقوله‌ها شناسایی شد و مدل مفهومی پژوهش شکل گرفت.

جامعه آماری این تحقیق در بخش کیفی شامل جامعه‌شناسان ورزشی، مدیران ارشد وزارت ورزش و جوانان، مدیران ارشد سازمان ورزش شهرداری تهران و متخصصان حوزه ورزش سالمندی بود. در مجموع، ۱۸ نفر به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری به‌صورت گلوله‌برفی انجام شد؛ به این معنا که از طریق معرفی شرکت‌کنندگان قبلی، افراد جدیدی به نمونه اضافه شدند تا جایی که اشباع نظری حاصل شد. برای جمع‌آوری داده‌ها، از مصاحبه‌های نیمه‌ساخت‌یافته استفاده گردید که به محققان امکان داد تا علاوه بر سؤالات از پیش تعیین‌شده، بر اساس پاسخ‌های شرکت‌کنندگان، پرسش‌های تکمیلی را مطرح کنند. این روش به درک عمیق‌تر از نگرش‌ها، تجربیات و چالش‌های مرتبط با مشارکت ورزشی سالمندان کمک کرد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار MAXQDA انجام شد. این نرم‌افزار امکان کدگذاری، طبقه‌بندی و تحلیل محتوای کیفی مصاحبه‌ها را فراهم و به استخراج الگوهای معنادار در داده‌ها کمک می‌کند. پس از کدگذاری داده‌ها و سازمان‌دهی مضامین، نتایج به‌صورت جداول و نمودارهایی ارائه شدند تا ارتباط بین مقوله‌ها و مضامین به‌طور دقیق مشخص گردد.

اعتبار و روایی داده‌های کیفی این پژوهش از طریق سه روش بازبینی توسط مشارکت‌کنندگان، بررسی همکاران متخصص و تنوع منابع داده تأمین شد. برای اطمینان از پایایی، از روش کدگذاری مجدد استفاده شد که در آن داده‌های منتخب در زمان‌های مختلف توسط محققان مجدداً کدگذاری و مقایسه شدند. همچنین، برای افزایش دقت و قابلیت اطمینان، تلاش شد که داده‌ها از طریق منابع مختلف - مانند مصاحبه با مدیران، جامعه‌شناسان ورزشی و تحلیل مستندات - گردآوری گردند تا امکان بررسی چندجانبه فراهم شود. این پژوهش با رعایت اصول اخلاقی پژوهش‌های کیفی، از جمله رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان، حفظ محرمانگی اطلاعات و اختیار مشارکت‌کنندگان در خروج از پژوهش در هر زمان انجام شده است. مشارکت‌کنندگان پیش از انجام مصاحبه‌ها در جریان اهداف پژوهش قرار گرفتند و تمامی اطلاعات ارائه‌شده از سوی آنان به‌صورت ناشناس تحلیل شد.

یافته‌های پژوهش

در این پژوهش، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مصاحبه‌شوندگان به قرار زیر است (جدول ۱):

جدول ۱: توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مصاحبه‌شوندگان

کد مشارکت‌کننده	جنسیت	سن	تحصیلات	سمت/تخصص	سابقه کاری/ورزشی (سال)
P1	مرد	۵۵	دکتری جامعه‌شناسی ورزش	استاد دانشگاه	۲۵
P2	زن	۴۹	دکتری مدیریت ورزشی	مدیر کل در وزارت ورزش و جوانان	۲۰
P3	مرد	۶۱	دکتری تربیت بدنی	متخصص ورزش و سلامت سالمندان	۳۰
P4	زن	۵۲	کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش	کارشناس ارشد ورزش سالمندان	۱۸
P5	مرد	۵۸	دکتری جامعه‌شناسی ورزش	عضو هیئت علمی دانشگاه	۲۸
P6	زن	۴۷	کارشناسی ارشد تربیت بدنی	مدیر برنامه‌های ورزشی شهرداری	۱۷
P7	مرد	۵۴	دکتری علوم اجتماعی	پژوهشگر حوزه ورزش سالمندان	۲۵
P8	مرد	۵۹	دکتری مدیریت ورزشی	مدیر سازمان ورزش شهرداری	۲۷
P9	زن	۵۰	کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی	مشاور ورزش و سلامت سالمندان	۱۹
P10	مرد	۵۶	دکتری جامعه‌شناسی ورزش	استاد دانشگاه	۲۳
P11	زن	۴۸	دکتری تربیت بدنی	کارشناس ارشد برنامه‌ریزی ورزشی	۲۱

عوامل جامعه‌شناختی الگوی عادت‌واره‌های ورزشی در سالمندان شهر تهران

۳۲	پژوهشگر حوزه سلامت و سالمندی	دکتری علوم اجتماعی	۶۲	مرد	P12
۱۰	سالمند ورزشکار (فعال در پیاده‌روی گروهی)	دیپلم	۷۰	مرد	P13
۸	سالمند فعال در ورزش همگانی (یوگا و ایروبیک)	فوق دیپلم	۶۵	زن	P14
۶	شرکت‌کننده در برنامه‌های ورزشی پارک‌های شهر سالمند ورزشکار	لیسانس	۶۸	مرد	P15
۹	(دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی)	دیپلم	۶۰	زن	P16
۳۱	متخصص سیاست‌گذاری ورزشی	دکتری تربیت بدنی	۵۷	مرد	P17
۱۵	پژوهشگر مستقل ورزش سالمندی	کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی ورزش	۴۵	زن	P18

در پژوهش حاضر، مضامین فراگیر شامل سرمایه اجتماعی، سرمایه فرهنگی و سرمایه فیزیکی انتخاب شده‌اند، زیرا این سه بعد بیشترین تأثیر را بر عادت‌واره‌های ورزشی سالمندان دارند و با نظریه‌های جامعه‌شناختی مرتبط با سبک زندگی، جامعه‌پذیری و مشارکت ورزشی هماهنگ هستند. سرمایه اجتماعی به روابط و حمایت‌های اجتماعی که سالمندان از طریق ورزش دریافت می‌کنند، اشاره دارد و شامل عواملی مانند حمایت اجتماعی، شبکه‌های ارتباطی و جامعه‌پذیری می‌شود. سرمایه فرهنگی شامل دانش و آگاهی ورزشی، فرهنگ‌سازی ورزش سالمندی و امکانات ورزشی است که در شکل‌گیری و پایداری رفتارهای ورزشی نقش دارند. سرمایه فیزیکی نیز به توانایی جسمانی، محیط‌های ورزشی و جایگاه اجتماعی ورزش در میان سالمندان می‌پردازد و تأثیر مهمی در میزان مشارکت آن‌ها در فعالیت‌های بدنی دارد. در ادامه، این عوامل در قالب مضامین سازمان‌دهنده و مضامین پایه به صورت دقیق‌تر دسته‌بندی شده‌اند. در جدول ۲، سه نمونه از متن مصاحبه‌ها همراه با کدهای استخراجی مربوط به آن‌ها آورده شده است:

جدول ۲: سه نمونه از متن مصاحبه‌ها همراه با کدهای استخراجی مربوط به آن‌ها

کدهای استخراجی	متن مصاحبه
پیاده‌روی گروهی، تعاملات اجتماعی، کاهش احساس تنهایی، حمایت همسالان نبود امکانات ورزشی، نیاز به تسهیلات مناسب، تأثیر محیط ورزشی، مشکلات زیرساختی، عضویت در گروه‌های ورزشی، انگیزه برای فعالیت بدنی، افزایش تعاملات اجتماعی، بهبود روحیه	"من هر روز صبح با دوستانم در پارک جمع می‌شویم و یک ساعت پیاده‌روی می‌کنیم. این کار نه تنها برای سلامتی‌ام مفید است، بلکه باعث شده دوستان جدیدی پیدا کنم و احساس تنهایی نکنم." "اگر امکانات بیشتری برای سالمندان در باشگاه‌ها و پارک‌ها فراهم شود، من و بسیاری از دوستانم راحت‌تر می‌توانیم ورزش کنیم. متأسفانه در برخی محله‌ها، تجهیزات ورزشی کافی نیست." "من از وقتی که در گروه ورزش صبحگاهی محله عضو شدم، انگیزه بیشتری برای فعالیت بدنی دارم. علاوه بر ورزش، فضای شادی ایجاد شده و دوستان جدیدی پیدا کرده‌ام." بهبود روحیه

جدول ۳: یافته‌های کدگذاری محوری و انتخابی عادت‌واره‌های ورزشی در سالمندان شهر تهران

کد مصاحبه شوندگان	مضامین پایه	مضامین فراگیر	مضامین سازمان‌دهنده
Q1, Q4, Q9, Q15, Q18	حمایت خانواده		
Q3, Q4, Q14	حمایت همسالان	حمایت اجتماعی	
Q1, Q3, Q7	حمایت گروه‌های اجتماعی	حمایت اجتماعی	
Q1, Q7, Q17	حمایت اطرافیان در فعالیت‌های ورزشی		
Q8, Q10, Q14, Q16, Q18	تأثیر مربیان و مسئولان ورزشی		سرمایه اجتماعی
Q3, Q6, Q9	عضویت در گروه‌های ورزشی سالمندی (باشگاه‌ها، گروه‌های پیاده‌روی، کلاس‌های ویژه سالمندان)	شبکه‌های ارتباطی	
Q2, Q5, Q10, Q15	ایجاد دوستی و ارتباطات جدید از طریق فعالیت‌های ورزشی		
Q7, Q12, Q14	افزایش تعاملات بین‌نسلی از طریق ورزش (مشارکت سالمندان در برنامه‌های خانوادگی)		

Q1, Q8, Q11, Q16	نقش مراکز ورزشی و اجتماعی در گسترش ارتباطات سالمندان	
Q2, Q4, Q6, Q12	استفاده از فضاهای عمومی ورزشی برای تعاملات اجتماعی (پارک‌ها، سالن‌های ورزشی)	
Q5, Q9, Q13, Q17	نقش رسانه‌های اجتماعی در ایجاد ارتباطات ورزشی بین سالمندان	
Q3, Q7, Q10, Q18	همکاری و تعامل با سازمان‌های محلی و فرهنگی برای ترویج ورزش سالمندی	
Q1, Q6, Q8, Q14	آشنایی با فرهنگ ورزش در دوران جوانی	
Q2, Q5, Q7, Q11	انتقال فرهنگ ورزشی بین نسل‌ها	
Q4, Q8, Q12, Q15, Q17	تأثیر رسانه‌های اجتماعی در جامعه‌پذیری ورزشی	جامعه‌پذیری
Q1, Q9, Q13, Q16	مشارکت در رویدادهای ورزشی شهری	
Q3, Q6, Q10, Q14	تأثیر مدارس و دانشگاه‌ها بر نگرش ورزشی سالمندان	
Q2, Q5, Q11, Q15	آگاهی از مزایای ورزش در سالمندی	
Q4, Q7, Q9, Q12, Q18	دسترسی به منابع آموزشی درباره ورزش	دانش و آگاهی ورزشی
Q1, Q8, Q10, Q16	نقش تبلیغات در تشویق ورزش سالمندان	
Q2, Q6, Q11, Q13, Q17	تأثیر پزشکان و متخصصان سلامت بر نگرش ورزشی	
Q3, Q5, Q7, Q9, Q14	نقش رسانه‌ها در گسترش فرهنگ ورزش سالمندی	
Q4, Q8, Q12, Q16, Q18	برنامه‌های ورزشی مخصوص سالمندان	فرهنگ‌سازی
Q1, Q6, Q10, Q13	رویدادهای فرهنگی-ورزشی برای سالمندان	ورزش سرمایه فرهنگی
Q2, Q5, Q9, Q11, Q15	تأثیر الگوهای موفق ورزشی بر سالمندان	سالمندی
Q3, Q7, Q12, Q14	سیاست‌های فرهنگی در حمایت از ورزش سالمندی	
Q4, Q8, Q10, Q17	دسترسی به اماکن ورزشی مخصوص سالمندان	
Q1, Q6, Q9, Q15	وجود تسهیلات ویژه برای سالمندان در باشگاه‌ها	امکانات
Q2, Q5, Q7, Q13, Q16	هزینه‌های ورزشی و مشوق‌های اقتصادی	ورزشی و مشوق‌ها
Q3, Q8, Q12, Q14, Q18	رویدادهای رایگان ورزشی ویژه سالمندان	
Q4, Q6, Q10, Q11	سطح تناسب بدنی سالمندان	

Q1, Q5, Q9, Q13, Q17	تأثیر ورزش بر کنترل بیماری‌های مزمن	وضعیت	
Q2, Q7, Q12, Q15	اثرات ورزش بر کاهش وزن و سلامت عضلات	جسمانی و	
Q3, Q8, Q10, Q16	ارتباط بین فعالیت بدنی و سلامت روانی	تناسب بدنی	
Q4, Q6, Q9, Q14, Q18	توانایی جسمانی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی		
Q1, Q5, Q7, Q11	میزان دسترسی به فضاهای باز برای ورزش		
Q2, Q8, Q12, Q15, Q17	امکانات مناسب‌سازی شده برای سالمندان		
Q3, Q6, Q10, Q13, Q16	نقش شهرسازی در افزایش مشارکت ورزشی	محیط‌های	
Q4, Q9, Q11, Q14	امکانات ورزشی در پارک‌ها و محله‌ها	ورزشی	سرمایه
Q1, Q5, Q7, Q12, Q18	تأثیر محیط‌های طبیعی بر میزان فعالیت ورزشی سالمندان		فیزیکی
Q2, Q8, Q10, Q16	جایگاه اجتماعی سالمندان ورزشکار		
Q3, Q6, Q9, Q11, Q14	تأثیر ورزش بر افزایش احترام اجتماعی سالمندان	منزلت	
Q4, Q5, Q7, Q12, Q15	نگرش جامعه نسبت به ورزش سالمندی	اجتماعی	
Q1, Q8, Q10, Q13, Q17	نقش سالمندان فعال در تشویق دیگران به ورزش	ورزش	
Q2, Q6, Q9, Q11, Q16	حمایت‌های اجتماعی از ورزشکاران سالمند		

در این جدول، سه دسته اصلی سرمایه اجتماعی، سرمایه فرهنگی و سرمایه فیزیکی به‌عنوان مضامین فراگیر انتخاب شده‌اند، زیرا این سه بعد بیشترین تأثیر را بر عادت‌واره‌های ورزشی سالمندان دارند. این تقسیم‌بندی بر پایه نظریه‌های جامعه‌شناسی ورزش و سالمندی، به‌ویژه نظریه بورديو درباره سرمایه‌های اجتماعی، فرهنگی و بدنی انجام شده است.

سرمایه اجتماعی شامل حمایت اجتماعی، شبکه‌های ارتباطی و جامعه‌پذیری است. حمایت اجتماعی از سوی خانواده، دوستان، گروه‌های ورزشی و مربیان می‌تواند انگیزه سالمندان را برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی افزایش دهد. شبکه‌های ارتباطی، شامل تعاملات اجتماعی ناشی از ورزش، دوستی‌های جدید و استفاده از فضاهای عمومی ورزشی، در افزایش مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی نقش دارند. جامعه‌پذیری ورزشی نیز از طریق انتقال فرهنگ ورزش از نسل‌های گذشته، تأثیر رسانه‌ها و نهادهای آموزشی مانند مدارس و دانشگاه‌ها بر عادت‌های بدنی سالمندان تقویت می‌شود.

عوامل جامعه‌شناختی الگوی عادت‌واره‌های ورزشی در سالمندان شهر تهران

سرمایه فرهنگی شامل دانش و آگاهی ورزشی، فرهنگ‌سازی ورزش سالمندی و امکانات ورزشی و مشوق‌ها است. افزایش سطح آگاهی سالمندان از فوائد ورزش و نقش تبلیغات، پزشکان و رسانه‌ها در این آگاهی‌بخشی، نقش مهمی در شکل‌گیری رفتارهای ورزشی دارد. فرهنگ‌سازی ورزش سالمندی نیز از طریق رسانه‌ها، برنامه‌های ورزشی مخصوص سالمندان و سیاست‌های فرهنگی به تقویت مشارکت ورزشی کمک می‌کند. همچنین، امکانات ورزشی مناسب، تسهیلات ویژه برای سالمندان و برنامه‌های حمایتی مانند رویدادهای رایگان و کمپین‌های تشویقی، نقش کلیدی در افزایش فعالیت‌های بدنی سالمندان دارند.

سرمایه فیزیکی شامل وضعیت جسمانی و تناسب بدنی، محیط‌های ورزشی و منزلت اجتماعی ورزش است. تناسب بدنی سالمندان و تأثیر ورزش بر کنترل بیماری‌های مزمن، سلامت عضلانی و سلامت روانی، اهمیت ورزش در این گروه را دوچندان می‌کند. از سوی دیگر، محیط‌های ورزشی شامل میزان دسترسی سالمندان به فضاهای باز، امکانات مناسب‌سازی‌شده و تأثیر شهرسازی بر مشارکت ورزشی هستند. منزلت اجتماعی ورزش نیز به نقش سالمندان ورزشکار در جامعه، نگرش عمومی به ورزش سالمندی و حمایت‌های اجتماعی از سالمندان فعال می‌پردازد.

این دسته‌بندی به‌طور جامع عوامل جامعه‌شناختی مؤثر بر عادت‌واره‌های ورزشی سالمندان را نشان می‌دهد و چارچوب مناسبی برای تحلیل جامعه‌شناختی این حوزه ارائه می‌کند.



شکل ۱: ابعاد، مقوله‌ها و مفاهیم مرتبط با الگوی عادت‌واره‌های ورزشی در میان سالمندان شهر تهران

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی جامعه‌شناختی الگوی عادت‌واره‌های ورزشی در میان سالمندان شهر تهران انجام شد. یافته‌های به‌دست‌آمده نشان داد که سرمایه اجتماعی، سرمایه فرهنگی و سرمایه فیزیکی از عوامل کلیدی در شکل‌گیری و تداوم فعالیت‌های ورزشی سالمندان هستند. سرمایه اجتماعی که شامل حمایت اجتماعی، شبکه‌های ارتباطی و جامعه‌پذیری است، نقش مهمی در انگیزه سالمندان برای ورزش کردن ایفا می‌کند. سالمندانی که در گروه‌های ورزشی عضویت دارند یا از حمایت خانواده و دوستان بهره‌مند هستند، فعالیت بدنی منظم‌تری دارند. یافته‌ها همچنین نشان داد که مراکز ورزشی، باشگاه‌های سالمندی و فضاهای عمومی شهری که امکان تعامل اجتماعی را فراهم می‌کنند، می‌توانند به افزایش مشارکت سالمندان در ورزش کمک نمایند. همسو با پژوهش نیو و همکاران (۲۰۲۳)، حمایت اجتماعی به‌ویژه از سوی همسالان تأثیر بسزایی در تداوم ورزش سالمندان دارد و نقش آن در دوران سالمندی حتی بیشتر از دوره‌های دیگر زندگی است. این یافته تأکید می‌کند که ایجاد گروه‌های ورزشی سالمندی و برگزاری برنامه‌های ورزشی منظم، می‌تواند تأثیر چشمگیری در افزایش مشارکت ورزشی این قشر داشته باشد.

سرمایه فرهنگی نیز به‌عنوان یکی دیگر از عوامل مهم تأثیرگذار بر ورزش سالمندان شناخته شد. یافته‌ها نشان داد که سه مقوله سرمایه بدنی و فیزیکی، فرهنگ‌سازی ورزش سالمندی و دانش و آگاهی سالمندان در این زمینه نقش مهمی ایفا می‌کنند. افرادی که در دوران جوانی به فعالیت‌های ورزشی پرداخته‌اند، تمایل بیشتری به حفظ این عادت در سالمندی دارند. در مقابل، سالمندانی که پیشینه ورزشی ندارند، معمولاً از آگاهی کافی درباره فواید ورزش برخوردار نیستند و تمایل کمتری به فعالیت بدنی نشان می‌دهند. این مسئله نشان‌دهنده اهمیت آموزش و فرهنگ‌سازی در این حوزه است. یافته‌های پژوهش حاضر با مطالعه خالقی محمدی و بیران (۱۴۰۰) همسوست که نشان داد رسانه‌ها و تبلیغات نقش کلیدی در افزایش آگاهی سالمندان نسبت به مزایای فعالیت بدنی دارند. یافته‌های این پژوهش نیز تأکید دارد که تولید محتوای آموزشی از طریق رسانه‌های سنتی و دیجیتال می‌تواند به تغییر نگرش سالمندان نسبت به ورزش کمک کند. علاوه بر این، ایجاد امکانات مناسب در فضاهای عمومی، تجهیز باشگاه‌های ورزشی به وسایل ویژه سالمندان و فراهم کردن مشوق‌های مالی، از دیگر عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی سالمندان محسوب می‌شوند.

سرمایه فیزیکی نیز نقش پررنگی در شکل‌گیری عادت‌های ورزشی سالمندان دارد. یافته‌ها نشان داد که وضعیت جسمانی و تناسب بدنی، محیط‌های ورزشی و منزلت اجتماعی ورزش بر میزان مشارکت ورزشی سالمندان تأثیرگذار هستند. سالمندانی که از سلامت جسمانی بالاتری برخوردارند، احتمال بیشتری برای شرکت در ورزش دارند؛ اما در مقابل، مشکلاتی مانند آرتروز، بیماری‌های قلبی و مشکلات حرکتی، یکی از موانع اصلی در ورزش سالمندان محسوب می‌شود. این یافته با مطالعات خان‌محمدی و همکاران

عوامل جامعه‌شناختی الگوی عادت‌واره‌های ورزشی در سالمندان شهر تهران

(۱۴۰۱) که به چالش‌های ورزش سالمندی پرداخته‌اند، همخوانی دارد. در پژوهش آن‌ها نیز مشخص شد که بسیاری از سالمندان به دلیل مشکلات جسمانی، قادر به شرکت در فعالیت‌های ورزشی نیستند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های ورزشی مناسب‌سازی‌شده با نیازهای جسمانی سالمندان توسعه داده شود و امکانات فیزیکی موردنیاز برای آن‌ها فراهم گردد.

یکی از نقاط ضعف سیاست‌گذاری‌های فعلی در زمینه ورزش سالمندی، کمبود اطلاعات درباره شیوه زندگی، وضعیت اقتصادی، میزان دسترسی به امکانات و مراکز تفریحی سالمندان است. این پژوهش نشان داد که سالمندان در تهران با سبک‌های زندگی متفاوتی روبه‌رو هستند. برخی از آن‌ها در مراکز نگهداری سالمندان سکونت دارند، در حالی که برخی دیگر به‌طور مستقل زندگی می‌کنند. تفاوت در نوع زندگی، بر میزان دسترسی سالمندان به فعالیت‌های ورزشی تأثیر می‌گذارد. سالمندانی که در مراکز نگهداری حضور دارند، در صورت وجود برنامه‌های ورزشی سازمان‌یافته، امکان بیشتری برای فعالیت دارند؛ اما سالمندانی که به‌صورت مستقل زندگی می‌کنند، اغلب دسترسی کمتری به این برنامه‌ها دارند. این مسئله نشان می‌دهد که نیاز به سیاست‌گذاری‌های ویژه برای سالمندان در شرایط مختلف ضروری است. همچنین، سالمندانی که در دوران شغلی خود فعالیت فیزیکی کمی داشته‌اند، در سالمندی به ورزش بیشتری نیاز دارند، اما بسیاری از آن‌ها انگیزه کافی برای شروع فعالیت ورزشی ندارند.

بر اساس یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های ورزش سالمندی در سه سطح فردی، اجتماعی و سیاست‌گذاری اجرا شود. در سطح فردی، پیشنهاد می‌شود که مشوق‌های اقتصادی مانند تخفیف در هزینه‌های عضویت باشگاه‌های ورزشی و ارائه بیمه ورزشی برای سالمندان در نظر گرفته شود. در سطح اجتماعی، پیشنهاد می‌شود که گروه‌های ورزشی سالمندی به‌صورت محله‌ای تشکیل شده و برنامه‌های ورزشی خانوادگی توسعه یابد. این یافته با پژوهش نیو و همکاران (۲۰۲۳) همسوست که نشان داد حمایت اجتماعی از سوی همسالان، عامل مهمی در افزایش مشارکت ورزشی افراد است. در سطح سیاست‌گذاری، پیشنهاد می‌شود که شهرداری تهران و سایر نهادهای مرتبط، فضاهای عمومی بیشتری را برای ورزش سالمندان در نظر بگیرند و مسیرهای پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری ویژه سالمندان را در سطح شهر طراحی کنند. همچنین، پیشنهاد می‌شود که سازمان‌های متولی ورزش سالمندی با همکاری صداوسیما، مستندها و برنامه‌هایی را درباره فوائد ورزش در دوران سالمندی تولید کنند تا آگاهی عمومی نسبت به این موضوع افزایش یابد.

یافته‌های این پژوهش همچنین نشان داد که یکی از عوامل تأثیرگذار در ورزش سالمندی، نقش خانواده و نوه‌ها در تشویق سالمندان به ورزش است. پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های ورزشی مشترک میان سالمندان و نوه‌هایشان طراحی شود تا تعاملات میان‌نسلی افزایش یابد و سالمندان انگیزه بیشتری برای

فعالیت داشته باشند. علاوه بر این، می‌توان رویدادهای ورزشی ویژه سالمندان را در سطح شهر برگزار کرد و سالمندان فعال را به‌عنوان الگوهای موفق در جامعه معرفی کرد. پژوهش خالقی محمدی و بیران (۱۴۰۰) نیز نشان داده است که رسانه‌ها می‌توانند تأثیر مهمی در تغییر نگرش سالمندان نسبت به ورزش داشته باشند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که محتوای رسانه‌ای با تمرکز بر نمایش سالمندان ورزشکار تولید شود تا نگرش عمومی نسبت به ورزش در این گروه سنی تغییر کند.

در مقایسه با پژوهش محمدی و همکاران (۱۳۹۹)، یافته‌های این پژوهش تفاوت‌هایی را نشان داد. در آن پژوهش، عوامل فرهنگی و شهرت تأثیر چندانی بر مشارکت ورزشی سالمندان نداشتند، در حالی که یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که معرفی سالمندان موفق در ورزش می‌تواند نقش مهمی در تشویق سایر سالمندان به فعالیت‌بدنی داشته باشد. این تفاوت ممکن است به دلیل جامعه آماری متفاوت و روش‌های تحلیل داده‌ها باشد. در پژوهش محمدی و همکاران، تأکید بیشتری بر متغیرهای اقتصادی و اجتماعی شده بود، در حالی که در پژوهش حاضر، نقش فرهنگ‌سازی و سرمایه اجتماعی مورد بررسی قرار گرفت. در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که ورزش سالمندی تحت تأثیر عوامل اجتماعی، فرهنگی و فیزیکی قرار دارد. برنامه‌ریزی جامع در این زمینه نه تنها به بهبود سلامت جسمانی و روانی سالمندان کمک می‌کند، بلکه باعث افزایش تعاملات اجتماعی و ارتقای کیفیت زندگی آنها نیز می‌شود. توجه به این عوامل در سیاست‌گذاری‌های کلان می‌تواند مسیر را برای افزایش مشارکت ورزشی سالمندان و توسعه الگوهای سالم زندگی در این گروه سنی هموار کند.

منابع

- Anderson, E., and White, A. (2010). **Sport, theory and social problems: a critical introduction**. London: Routledge
- Bian J, Xiang Z and Xiang X. (2024). "Examining changes of adolescent physical habitus—a retrospective study of physical capital networks". *Front. Psychol.* 15:1306452. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1306452
- Bian, J., and Xiang, Z. (2023). "Do the various leisure forms have equal effects on mental health? A longitudinal analysis of self-selected leisure activities". *Front. Public Health* 11:1134854. doi: 10.3389/fpubh.2023.1134854
- Bourdieu, P. (1977). **Outline of a theory of practice**. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bourdieu, P., and Wacquant, L. J. D. (1992). **An invitation to reflexive sociology**. Chicago: University of Chicago Press.
- Brown, T. A. (2015). **Confirmatory factor analysis for applied research**. (2nd Ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Bull, Fiona C.; Al-Ansari, Salih S.; Biddle, Stuart; Borodulin, Katja; Buman, Matthew P.; & Cardon, Greet. (2020). "World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behavior". *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462.
- Dixon, M. A., Warner, S. M., and Bruening, J. E. (2008). "More than just letting them play: parental influence on women's lifetime sport involvement". *Sociol. Sport J.* 25, 538-559.
- Dorsch, T. E., Smith, A. L., Blazo, J. A., Coakley, J., Cote, J., Wagstaff, C. R. D., et al. (2022). **Toward an integrated understanding of the youth sport system**.
- Res. Q. Exerc. Sport 93, 105-119. Felix, Mark Stephan. (2022). "scoping review: obese elderly women with breast cancer and physical activity/exercise". *Global Health Journal*, 6(3), 129-135.

- Khaleghi Mohammadi, H., Bebran, S. (2021). **“The role of media in changing the lifestyle of the elderly”**. Culture Studies - Communication, 88(22), 57-74. (In Persian)
- Khanmohammadi, M., Dosti, M., Farzan, F., Razavi, M. (2022). **“Identifying the challenges of sports in the elderly and providing effective solutions to encourage the elderly to participate in sports activities”**. New approaches in sports management, 10(37), 111-130. (In Persian)
- Kleinke, Fabian; Penndorf, Peter; Ulbricht, Sabina; Dörr, Marcus; Hoffmann, Wolfgang; & van den Berg, Neeltje. (2020). **Levels of and determinants for physical activity and physical inactivity in a group of healthy elderly people in Germany: Baseline results of the MOVING-study**. (T. Fernandez, Ed.), PLOS ONE, 15(8), e0237495.
- Lin, F. H., Yih, D., Shih, F. M., and Chu, C. M. (2019). **“Effect of social support and health education on depression scale scores of chronic stroke patients”**. Medicine 98: e17667.
- Mastromartino, B., Wang, J. J., Suggs, D. W., Hollenbeck, C. R., and Zhang, J. J. (2022). **“Dimensions of sense of membership in a sport fan community: factors, outcomes, and social capital implications”**. Commun. Sport 10, 1229–1256.
- Niu, Long; Xu, Jing; & E, Yiting. (2023). **“Physical Activity and Habitus: Parental Support or Peer Support?”** International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(3), 2180.
- Orpana, H., Chawla, M., Gallagher, E., and Escaravage, E. (2016). **“Developing indicators for evaluation of age-friendly communities in Canada: process and results”**. Health Promot. Chronic Dis. Prev. Can. 36, 214–223.
- Pettigrew, Simone; Jongenelis, Michelle I.; Rai, Rajni; Jackson, Ben; & Newton, Robert U. (2021). **“Communicating with older people about physical activity”**. Australian and New Zealand Journal of Public Health, 45(6), 587-591.
- Qamti, H., Ehsani, M., Kuzechian, H., Safari, M. (2021). **“Identifying factors affecting the continuous participation of the elderly in leisure time physical activities”**. Physiology and Management Research in Sports, 13(1), 41-59. (In Persian)
- Rabinow, Paul; & Bourdieu, Pierre. (2018). **“Structures, Habitus, Practices”**. In J. D. Faubion (Ed.), *(J. D. Faubion, Ed.), Rethinking the Subject* (1st ed., pp. 31-45). Routledge.
- Rahmanzadeh, S., Hashem Zahi, N., Hashemi, S. (2020). **“Explaining the relationship between the used media and leisure time and sports among the elderly in Tehran”**. Olympic Sociocultural Studies, 2(1), 83-107. (In Persian)
- Shams-White, M. M., D'Angelo, H., Perez, L. G., Dwyer, L. A., Stinchcomb, D. G., and Oh, A. Y. (2021). **“A national examination of neighborhood socio-economic disparities in built environment correlates of youth physical activity”**. Prev. Med. Rep. 22:101358.
- Sia, Trinh; Connors, Karol A.; & Morgan, Prue. (2023). **“Physical Activity in People with Motor Neuron Disease: Validity of the Physical Activity Scale for the Elderly as a Measuring Tool”**. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 104(1), 102-107.
- Smee, C. V., McDonald, B., and Spaaij, R. (2022). **“‘I play on a club team’: examining the development of physically active habitus in early primary education”**. Sport Educ. Soc. 29, 27–41.
- Stefansen, K., Smette, I., and Strandbu, A. (2018). **“Understanding the increase in parents’ involvement in organized youth sports”**. Sport Educ. Soc. 23, 162–172.
- Strandbu, A., Bakken, A., and Stefansen, K. (2020). **“The continued importance of family sport culture for sport participation during the teenage years”**. Sport Educ. Soc. 25, 931–945.
- Strandbu, A., Stefansen, K., Smette, I., and Sandvik, M. R. (2017). **“Young people’s experiences of parental involvement in youth sport”**. Sport Educ. Soc. 24, 66–77.
- Tappen, Ruth M.; Newman, David; Gropper, Sareen S.; Home, Cassandre; & Vieira, Edgar R. (2022). **“Factors Associated with Physical Activity in a Diverse Older Population”**. Geriatrics (Basel, Switzerland), 7(5).
- Tessitore, A., Capranica, L., Pesce, C., De Bois, N., Gjaka, M., Warrington, G., et al. (2021). **“Parents about parenting dual career athletes: a systematic literature review”**. Psychol. Sport Exerc. 53:101833.
- Tiden, A., Brun Sundblad, G., and Lundvall, S. (2021). **“Assessed movement competence through the lens of Bourdieu – a longitudinal study of a developed taste for sport”**, PE and physical activity. Phys. Educ. Sport Pedagog. 26, 255–267.

- Wang, N. Y., Ma, C., and LAN, X. (2022). **“More parental guan, more academic engagement? Examining the moderating roles of adolescents' gender and reciprocal filial piety”**. J. Genet. Psychol. 183, 78–90.
- Wheeler, S. (2012). **“The significance of family culture for sports participation”**. Int. Rev. Sociol. Sport 47, 235–252.
- World Health Organization Organization. (2020). **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Publications, World Health Organization.
- Zhang, D., Su, T., Lyu, B., Yang, Y., and Zhuo, X. (2022). **“The effects of adolescent physical activity participation on cell phone dependence: the mediating role of self-control”**. Work 72, 1289–1298.
- Zheng, Guozhong; Wei, Changqing; Yue, Xuhui; & Li, Kang. (2023). **“Application of hierarchical cluster analysis in age segmentation for thermal comfort differentiation of elderly people in summer”**. Building and Environment, 109981.

