



Original Article

**Scepticalness in the Neighborhood: An Analysis of the Factors Affecting the Promotion of Physical Activity in the Older Adult (phenomenological Approach)**

**Sahar Khanizadeh<sup>1</sup>, Mohammad Ehsani<sup>2</sup> , Yong-Jin Yoon<sup>3</sup>, Rasool Norouzi Seyed Hossini<sup>4</sup>**

1. Ph.D. Candidate, Department of Sport Sciences, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran
2. Professor, Department of Sport Sciences, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran (Corresponding author)
3. Professor, Department of Sport Industry Studies, Yonsei University, Seoul, Korea
4. Associate Professor, Department of Sport Sciences, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran

**Received: 27/06/2022, Revised: 10/08/2022, Accepted: 11/11/2022**

\* Corresponding Author: Mohammad Ehsani, Tel: 09121960323, E-mail: [ehsani@modares.ac.ir](mailto:ehsani@modares.ac.ir)

**How to Cite:** Khanizadeh, S; Ehsani, M; Yoon, Y; Norouzi Seyed Hossini, R. (2024). Sociopetalness in the Neighborhood: An Analysis of the Factors Affecting the Promotion of Physical Activity in the Older Adult (phenomenological Approach). *Sport Management Studies*, 16(83), 131-146. In Persian.

**Extended Abstract**

**Background and Purpose**

Nowadays, with the expansion of human societies and the promotion of human social needs to have a better life, much research has been conducted regarding urban space and physical activity. One of the essential aspects of well-functioning cities is successful public spaces (Noyman, A., Doorley, R., Xiong, Z., Alonso, L., Grignard, A., & Larson, K., 2019) Good and successful public spaces encourage people to get out of their private space/home and this factor is considered a vital opportunity to promote health (Alves, F. B., Mendes, L., & Alves, A. B, 2020).( Physical activity is the proper strategy for people of all ages to keep overall health (Kankaanpää, A., Tolvanen, A., Bollepalli, S., Leskinen, T., Kujala, U. M., Kaprio, J., ... & Sillanpää, , 2021), mobility (Lawrence Robinson, et al ..., 2020) and quality of life (world health organization, 2020). For older adult people, regular physical activity reduces the risk of cardiovascular diseases, diabetes, and osteoporosis and improves physical and cognitive functions. In general, the results of previous studies show us that the presence and understanding of neighborhood obstacles for outdoor movement near home are related to lower physical activity in older adult. Also, new and developed programs in urban environments can strengthen the active lifestyle of the older adult. Therefore, conducting this research becomes necessary because of the increasing aging in Iran which is faster than the world; and it is predicted that in 2040-2050 older adult population of Iran will reach 26-31 million people. Therefore, active aging will be an effective way to improve the quality of life and well-being of the older adult. Finally, in line with today's needs in Iranian society, it can be said that the purpose of this research is to analyze specific angles in understanding the neighborhood environment from the perspective of the older



adult, as well as to explain the physical activity status of the older adult in the neighborhood environment in Tehran. Concerning the current needs in Iranian society, the purpose of this research is to analyze specific dimensions of the neighborhood environment from the old adults' viewpoints, and to explore their activity status in the neighborhood environment in the city of Tehran.

### Materials and Methods

The current research is qualitative and among interpretive studies that, by using the phenomenological research strategy, aim to explain and interpret the essence of the older adult's experience of physical activity at the neighborhood level and to gain a deep understanding of this phenomenon. The target community in this research is older adult people with physical activity in the environment of the Ekhtiareieh neighborhood in the city of Tehran. According to the nature of the research topic, the semi-structured interview method was used to collect data. Finally, 24 people were interviewed. The participants were older adult residents of Tehran's Ekhtiareieh neighborhood with more than one year of living in this neighborhood. Before starting the interviews, the subject and purpose of the research were explained to the participants and the interviews were conducted only to obtain their full satisfaction. Finally, the obtained data were coded and analyzed using Colaizzi's (1987) approach. In this way, at the end of each interview and note-taking, the recorded statements of the participants were listened to repeatedly and their statements were written down word for word. In the second stage, after studying all the statements that the participants had about the perception of physical activity in the neighborhood environment, important sentences were identified and extracted, and the meaning of each important sentence was written as a primary code. Then, the codes that were conceptually similar to each other were placed in the same class and in the form of sub-themes, and by merging more general categories and based on a complete interpretation of the causes and context of physical activity in the neighborhood, the main themes were extracted.

### Findings

The following table shows the codes, sub-themes, and main themes.

**Table 1. Codes, sub-themes, and main themes**

Codes	sub-themes	main themes
Identification through social groups of the older adult active in the neighborhood	Social Self -activist in the neighborhood	Sociopetalness of active older adults in the neighborhood
Commitment to a purposeful life through physical activity	Social inclusion for more physical activity in the neighborhood	
Access to public space for physical activity in the neighborhood		
Participation in physical activity and other activities in the neighborhood	More social interaction in the direction of physical activity in the neighborhood	
Harmonious social life in the neighborhood environment in the direction of physical activity		
Interact with the active older adult group	Playability	
Existence of play space in the neighborhood		
talk trash while playing while exercising in the neighborhood		

**Conclusion**


The results of this study state that strategies should be developed to create more movement and walking in the daily life of older adults. The design of the neighborhood should be aimed at diversifying the types and places of collective activities and increasing walking in the community; it is also suggested that these spaces should use social activities to promote active aging in the environment. According to the findings of this research, it can be concluded that shaping the behavioral pattern of the older adult for the benefit of active aging requires a social setting with an emphasis on the social identity of people, social inclusion and access to related facilities and spaces such as play spaces and social interaction.

**Keywords:** Social participation, social interaction, active aging, physical activity, neighborhood



مقاله پژوهشی

## اجتماع پذیری در محیط محله: واکاوی عوامل موثر بر ارتقای فعالیت بدنی در سالمندان (رویکردی پدیدارشناسانه)

سحر خانی زاده<sup>۱</sup>، محمد احسانی<sup>۲</sup> , یونگ جین یون<sup>۳</sup>، رسول نوروزی سید حسینی<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی دکترا، دانشکده علوم انسانی، گروه علوم ورزشی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران
۲. استاد، دانشکده علوم انسانی، گروه علوم ورزشی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
۳. استاد، گروه مطالعات صنعت ورزش، دانشگاه یونسبی، سنول، کره جنوبی
۴. دانشیار، دانشکده علوم انسانی، گروه علوم ورزشی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

**تاریخ دریافت:** ۱۴۰۱/۰۴/۰۶، **تاریخ اصلاح:** ۱۴۰۱/۰۸/۱۰، **تاریخ پذیرش:** ۱۴۰۱/۰۸/۲۰

\* Corresponding Author: Mohammad Ehsani, Tel: 09121960323, E-mail: [ehsani@modares.ac.ir](mailto:ehsani@modares.ac.ir)

**How to Cite:** Khanizadeh, S; Ehsani, M; Yoon, Y; Norouzi Seyed Hossini, R. (2024). Sociopetalness in the Neighborhood: An Analysis of the Factors Affecting the Promotion of Physical Activity in the Older Adult (phenomenological Approach). *Sport Management Studies*, 16(83), 131-146. In Persian.

### چکیده

سالمندی فعال راهی موثر جهت بهبود کیفیت زندگی و بهزیستی سالمندان است. هم‌راستا با نیازهای امروز در جامعه ایران، هدف از انجام این پژوهش تحلیل زوایای خاص در درک محیط محله از دیدگاه سالمندان و همچنین تبیین وضعیت فعالیت بدنی سالمندان در محیط محله در شهر تهران است. پژوهش حاضر کیفی و در زمره مطالعات تفسیری است که با بهره‌گیری از راهبرد پژوهش پدیدارشناسی در صدد تبیین و تفسیر جوهره تجربه سالمندان از فعالیت بدنی در سطح محله و شناخت عمیق این پدیده است. جامعه مورد نظر در این پژوهش، سالمندان دارای فعالیت بدنی در محیط محله اختیاریه در شهر تهران است. در نهایت با ۲۴ نفر مصاحبه شد. داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از روش کلایزی کدگذاری و تحلیل شدند. بر اساس تحلیل داده‌ها، یک مضمون اصلی (اجتماع‌پذیری سالمندان فعال در محیط محله) و چهار مضمون فرعی (من اجتماعی فعال در محیط محله، شمول اجتماعی در راستای فعالیت بدنی بیشتر در محیط محله، تعامل اجتماعی بیشتر در راستای فعالیت بدنی در محیط محله، بازی‌پذیری) به دست آمد. بنا بر نتایج به دست آمده در این مقاله، پیشنهاد می‌شود که طراحی محله در جهت تنوع بخشیدن به انواع و مکان‌های فعالیت‌های جمعی و افزایش پیاده‌روی در جامعه باشد؛ همچنین این فضاها برای ارتقای سالمندی فعال بایستی از فعالیت‌های اجتماعی بهره‌گیرند.

**واژگان کلیدی:** مشارکت اجتماعی، تعامل اجتماعی، سالمندی فعال، فعالیت بدنی، محله



**مقدمه**

فضاهای شهری به واسطه‌ی محتوای شکل‌دهنده‌ی خود، مرکز نمادین پایداری ارزش‌های مردمی است که بسیاری از اتفاقات در آن خودبه‌خودی و بدون برنامه‌ریزی قبلی روی می‌دهد. مردم با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند، حرکت می‌کنند، می‌نشینند یا به تماشای دیگران می‌پردازند (روانبخش و میر آبادی، ۱۱۲، ۲۰۱۸). در این خصوص، نظریه بازسازی تمرکز ذهنی کاپلان<sup>۱</sup> (۱۹۸۹) بیان می‌کند که پتانسیل طبیعت شهری به عنوان یک محیط ترمیمی است که بازیابی ظرفیت‌های فیزیکی یا ذهنی را تسهیل می‌کند (کبیش<sup>۲</sup> و همکاران ۲۰۲۱، ۲). یکی از جنبه‌های اساسی شهرهای با عملکرد خوب، فضاهای عمومی موفق است (نویمن<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۹، ۱۴۸۰). فضاهای عمومی خوب و موفق، مردم را تشویق می‌کند تا از فضای خصوصی/خانه خود خلاص شوند و این عامل به عنوان فرصتی حیاتی برای ارتقای سلامت در نظر گرفته می‌شود (آلوز، لارا مندز، آلوز، ۲۰۲۰، ۲). فعالیت بدنی یکی از بهترین راهبردها برای افراد در تمام سنین برای حفظ سلامت کلی و عمومی (کانکانپا و همکاران، ۲۰۲۱، ۴۸۷)، داشتن تحرک (لارنس رابینسون و همکاران، ۲۰۲۰) و زندگی با کیفیت است (سازمان بهداشت جهانی<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰). برای افراد سالمند، انجام منظم فعالیت بدنی، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، پوکی استخوان و بهبود عملکردهای جسمی و شناختی به همراه دارد (لی، لوربروکس، انگرر، ۲۰۱۳، ۵۷۵). (ماینز، کوکینز، نیلین، ۲۰۱۹، ۱۳). بررسی مطالعات گذشته به اهمیت فعالیت بدنی برای سالمندان تأکید دارد. پژوهش‌های گذشته در خصوص مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی نشان می‌دهد که شش موضوع بر مشارکت سالمندان در فعالیت بدنی تأثیر می‌گذارد: تجارب زندگی در گذشته، رویدادهای مهم زندگی، پیر شدن، محیط فعالیت بدنی، عوامل روانی/شخصی و سرمایه اجتماعی. به طور کلی، این یافته‌ها بر نقش عوامل قابل اصلاح، یعنی عوامل روان‌شناختی (مانند خودکارآمدی، انگیزه، امید به نتیجه) و عوامل اجتماعی (مانند حمایت اجتماعی و مشارکت اجتماعی) تأکید کردند (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۲، ۱). همچنین نتایج پژوهش هاوکسورث<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۸، ۲۱) عنوان می‌کند که سالمندان کمتر تحت تأثیر محیط فیزیکی محله‌ی خود و بیشتر تحت تأثیر عوامل محیطی و اجتماعی قرار می‌گیرند، که هم ناهمگونی عملکردی در این گروه سنی و هم ماهیت متفاوت فضاهای فعالیت سالمندان را منعکس می‌کند. جیا<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۸، ۱۷۵) اذعان داشتند که در افراد سالمند، هم ورزش بدنی و هم عوامل محیطی ساخته‌شده با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است. امروزه با گسترش جوامع انسانی و ارتقا نیازهای اجتماعی بشر برای داشتن زندگی بهتر، پژوهش‌های زیادی در خصوص فضای شهری و فعالیت بدنی صورت گرفته است که اغلب این پژوهش‌ها در دسته مطالعات همسایگی و محیط محله قرار می‌گیرد. در این راستا می‌توان به پژوهش هردیا<sup>۷</sup> و همکاران در سال ۲۰۲۲ (۲۰۲۲، ۴۳) اشاره کرد که عنوان می‌کند محیط محله یک متغیر زمینه‌ای معنی‌دار برای مداخلات مرتبط با سلامت در بزرگسالان است. همچنین چنگ و نیکلت<sup>۸</sup> (۲۰۲۲) در مطالعه‌ی ای به ارتباط بین محیط محله، انسجام اجتماعی درک‌شده محله و محیط فیزیکی درک‌شده محله و فعالیت بدنی

1. Kaplan's Attention Restoration Theory
2. Kabisch
3. Noyman
4. World health organization
5. Hawkesworth
6. Jia
7. Heredia
8. Cheng & Nicklett

اشاره می‌کنند. شیائو، کیدل، بریگان و متشیو<sup>(۱۸، ۲۰۱۸)</sup> نیز محرومیت اجتماعی-اقتصادی محله را با فعالیت بدنی و رفتار کم‌تحرک در جمعیت سالمند مرتبط می‌دانند.

به طور کلی، برآیند تحقیقات گذشته به ما نشان می‌دهد که وجود و درک موانع محله برای تحرک در فضای باز در نزدیکی خانه با فعالیت بدنی پایین‌تر سالمندان ارتباط دارد. همچنین برنامه‌های جدید و توسعه‌یافته محیط‌های شهری می‌توانند سبک زندگی فعال سالمندان را تقویت کنند. بنابراین، انجام این پژوهش از آن جهت ضرورت می‌یابد که سرعت سالمندی در ایران سرعتی بیش از سرعت جهانی است و پیش‌بینی می‌شود که در سال‌های ۱۴۲۰ تا ۱۴۳۰ جمعیت سالمند ایران به ۲۶ تا ۳۱ میلیون نفر برسد. از این رو، سالمندی فعال راهی موثر جهت بهبود کیفیت زندگی و بهزیستی سالمندان خواهد بود. در نهایت، هم‌راستا با نیازهای امروز در جامعه ایران، می‌توان گفت که هدف از انجام این پژوهش تحلیل زوایای خاص در درک محیط محله از دیدگاه سالمندان و همچنین تبیین وضعیت فعالیت بدنی سالمندان در محیط محله در شهر تهران است.

### روش پژوهش

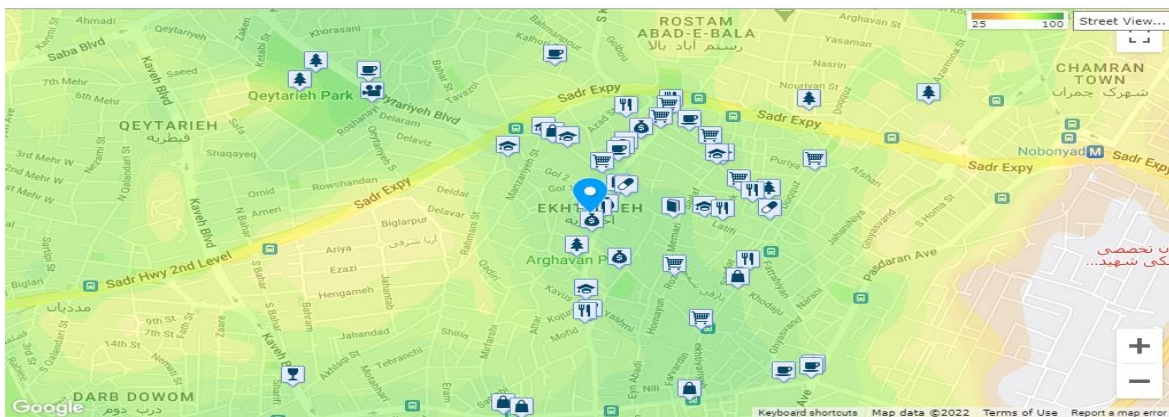
پژوهش حاضر کیفی و در زمره مطالعات تفسیری است که با بهره‌گیری از راهبرد پژوهش پدیدارشناسی، در صدد تبیین و تفسیر جوهره تجربه سالمندان از فعالیت بدنی در سطح محله و شناخت عمیق این پدیده است. ارزش پدیدارشناسی برای پژوهشگران آن است که چارچوبی نظری و تفسیری از تجربه‌های زیسته مشارکت‌کنندگان در پژوهش ارائه می‌کند (نوروزی سید حسینی، ۲۰۲۰، ۲۲۲). ویژگی بارز راهبرد پدیدارشناسی این است که به مبنا و ریشه پدیده‌ها و نه نظریه‌ها اشاره می‌کند؛ و به منظور حصول به این مقصود، متوسل به فلسفه بدون پیش‌فرض با طرح روش "اپوخه"<sup>۲</sup> شده است. اپوخه یا تعلیق یعنی خودداری از هرگونه حکم درباره وجود عالمی خارج از آگاهی. در اپوخه یا تعلیق، جهان تبدیل به جهان خصوصی فرد می‌شود بدون هرگونه تعیین و پیش‌فرضی که دیگران بر فرد تحمیل کنند. به نظر هوسرل<sup>۳</sup>، پس از اپوخه آنچه باقی می‌ماند آگاهی من است و وظیفه پدیدارشناس، بررسی محتوای آن است. در پژوهش حاضر، وظیفه پژوهشگران، تلاش برای بررسی تجارب محض سالمندان فعال در محیط محله و آگاهی از آن، فارغ از مفروضات پیشین است؛ از این رو باید از شهود بی‌واسطه استفاده کرد، بدون آنکه پیش‌فرض داشت. جامعه مورد نظر در این پژوهش، سالمندان دارای فعالیت بدنی در محیط محله اختیاریه در شهر تهران است. با توجه به ماهیت موضوع پژوهش، جهت گردآوری داده‌ها از روش مصاحبه نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. در نهایت با ۲۴ نفر مصاحبه شد. شرکت‌کنندگان سالمندان ساکن محله اختیاریه تهران با سابقه بیش از یک سال زندگی در این محله بودند. قبل از شروع مصاحبه‌ها، موضوع و هدف پژوهش برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و مصاحبه‌ها فقط در جهت جلب رضایت کامل آن‌ها انجام گرفت. در رابطه با محرمانه ماندن اطلاعات به آن‌ها توضیح کامل داده شد و برای هر یک از شرکت‌کنندگان یک نام مستعار در نظر گرفته شد و اطلاعات فقط بر اساس نام‌های مستعار تحلیل شدند. بنابراین هویت آنان به طور کامل محرمانه ماند. علاوه بر آن، از آن‌ها درخواست گردید که مصاحبه‌ها ضبط شود. همچنین برای افزایش انتقال داده‌ها سعی شد مشارکت‌کنندگان این پژوهش با بیشترین تنوع در ویژگی‌های جمعیت‌شناختی انتخاب شوند.

- 
1. Xiao, Keadle, Berrigan & Matthews
  2. Epoque
  3. Husserl

در نهایت، با استفاده از روش کلایزی<sup>۱</sup> (۱۹۸۷)، کدگذاری و تحلیل شد. به این صورت که: در پایان هر مصاحبه و ثبت یادداشت‌برداری ابتدا بیانات ضبط‌شده شرکت‌کنندگان مکرراً گوش داده شد و اظهارات‌شان کلمه به کلمه روی کاغذ نوشته شد. در مرحله دوم، پس از مطالعه همه اظهاراتی که شرکت‌کنندگان از ادراک فعالیت بدنی در محیط محله داشتند، جملات مهم مشخص و استخراج شدند و معنای هر عبارت مهم به صورت کد اولیه نوشته شد. سپس کدهایی که به لحاظ مفهومی شبیه یکدیگر بودند، در یک طبقه و در قالب مضمون فرعی قرار گرفتند و با ادغام دسته‌های کلی‌تر و بر اساس تفسیر کاملی از علل و زمینه فعالیت بدنی در محیط محله، مضامین اصلی استخراج شد.

### معرفی میدان پژوهش

گروه‌های مختلف سالمند ساکن در محله اختیاریه تهران، به واسطه شرایط جغرافیایی مطلوب در منطقه سه، به عنوان سالمندترین (دارای بیشترین سالمند) منطقه‌ی تهران، در ساعات‌های مختلف روز به فعالیت‌های ورزشی جمعی و فردی در سطح محله می‌پردازند. بنا بر استناد به سایت واک اسکور<sup>۲</sup>، قابلیت پیاده‌روی در این محله نمره‌ی ۸۸ را داراست که این محله را بسیار قابل پیاده‌روی برآورد می‌کند (این محله بالاترین نمره قابلیت پیاده‌روی را در بین محله‌های منطقه سه تهران دارد) (واک اسکور، ۲۰۲۲). بوستان ارغوان واقع در خیابان شهید کلاهدوز، خیابان دیباجی جنوبی، نبش ارغوان و در یکی از مراکز جمعیتی منطقه سه در محله اختیاریه قرار دارد و دارای دسترسی مناسب است. در حال حاضر می‌توان این بوستان را به عنوان یکی از نقاط مهم در محله برای انجام فعالیت بدنی سالمندان دانست.



شکل ۱- نقشه قابلیت پیاده‌روی در محله اختیاریه بر اساس سایت واک اسکور

Figure 1- Map of walkability in the Ekhtyarieh neighborhood based on the WalkScore site

1. Colaizzi
2. walk score

### روایی و پایایی

در این پژوهش برای اعتبار و اعتماد بخشی به داده‌ها از قابلیت اعتبار<sup>۱</sup>، انتقال‌پذیری<sup>۲</sup>، قابلیت اعتماد<sup>۳</sup> و قابلیت تأیید<sup>۴</sup> استفاده شد. قابلیت اعتبار بدین معنی است که تا چه حدی ساختار و معنی پدیده مورد نظر به نحو مناسب و مطلوبی بازنمایی می‌شود (لینکلن و گوبا<sup>۵</sup>، ۱۹۸۵، ۹۴) به منظور رعایت «قابلیت اعتبار»، پژوهش سعی شد افرادی وارد مطالعه شوند که دارای تجربه غنی‌ای درباره فعالیت بدنی در محیط محله داشته باشند؛ بنابراین حداقل معیار ورود به مصاحبه، دارا بودن بیش از یک سال سکونت و تجربه فعالیت بدنی در سطح محله اختیاریه بود. انتقال‌پذیری حاوی این پیام است که یافته‌های پژوهش تا چه حد به محیط‌های دیگر تعمیم‌پذیر است. در پدیدارشناسی، پژوهشگر موظف است تا مجموعه داده‌ها و توصیفات متنی خود را به نحوی کامل و غنی عرضه کند که بتوان آن را با ادبیات نظری پیشین تطبیق کرد و تائید نظری آن یافته را دریافت. ضمن آنکه پژوهشگران دیگر باید بتوانند درباره قابلیت انتقال این یافته‌ها به محیط‌های دیگر قضاوت کنند (لینکلن و گوبا<sup>۵</sup>، ۱۹۸۵، ۱۱۵). در پژوهش حاضر سعی شد با عرضه کامل یافته‌ها، این مهم تحقق یابد. قابلیت اعتماد به انسجام فرآیندهای درونی و نحوه بررسی شرایط متغیر پدیده به دست پژوهشگر دلالت می‌کند (لینکلن و گوبا<sup>۵</sup>، ۱۹۸۵، ۸۷). برای دستیابی به «قابلیت اعتماد»، دو تن از استادان مراحل پژوهش را بازنگری و نتایج را تأیید کردند. «قابلیت تأیید» مبین آن است که یافته‌های پژوهشگران تا چه حد توسط سایر افرادی که پژوهش یا مطالعه یا نتایج آن را بررسی می‌کنند، تأیید می‌شود (لینکلن و گوبا<sup>۵</sup>، ۱۹۸۵، ۱۳۵). قابلیت تأیید از طریق مرور و بازبینی‌های دقیق و چندین باره داده‌ها، تفسیرها و یافته‌های این پژوهش با نگاهی به مطالعات پیشین حاصل شده است؛ به نحوی که سایر پژوهشگران بتوانند قادر به درک فعالیت بدنی در محیط محله و دستیابی به نتایج مشابه باشند (باسلو<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۴، ۶۷۱).

### یافته‌ها

تعداد ۲۴ مصاحبه با سالمندان محله اختیاریه برای شناسایی ادراک سالمندان از فعالیت بدنی در محیط محله انجام گرفت. این سالمندان افرادی بودند که در محیط محله به انجام فعالیت بدنی می‌پرداختند و بیش از یک سال در محله‌ی اختیاریه ساکن بودند. گزارش توصیفی آن‌ها در جدول ۱ مشاهده می‌شود.

- 
1. Credibility
  2. Transferability
  3. Dependability
  4. Conformability
  5. Lincoln & Guba
  6. Boslaugh



## جدول ۱- گزارش توصیفی مشارکت کنندگان

Table 1- Descriptive report of participants

نام مستعار Pseudonym	جنسیت Gender	سن Age	سابقه سکونت در محله The duration of life in the neighborhood
۱. پوران	زن	۶۹ سال	۳۸ سال
۲. فرشته	زن	۷۹ سال	۷۹ سال
۳. رضا	مرد	۶۶ سال	۴۰ سال
۴. گیتی	زن	۷۳ سال	۲۳ سال
۵. مرجان	زن	۶۷ سال	۲۰ سال
۶. ثریا	زن	۸۳ سال	۳۸ سال
۷. اردشیر	مرد	۷۰ سال	۲۰ سال
۸. فرهاد	مرد	۶۸ سال	۶۸ سال
۹. خسرو	مرد	۶۶ سال	۳۵ سال
۱۰. فرشید	مرد	۷۱ سال	۷۱ سال
۱۱. پریوش	زن	۶۱ سال	۲۲ سال
۱۲. کوروش	مرد	۶۴ سال	۶ سال
۱۳. پروانه	زن	۶۵ سال	۱۱ سال
۱۴. خشایار	مرد	۷۸ سال	۳۴ سال
۱۵. نسیم	زن	۸۳ سال	۵۵ سال
۱۶. نوش آفرین	زن	۸۴ سال	۴۰ سال
۱۷. رامین	مرد	۶۳ سال	۲۰ سال
۱۸. داریوش	مرد	۷۷ سال	۷۷ سال
۱۹. هادی	مرد	۸۳ سال	۱۷ سال
۲۰. مجید	مرد	۶۱ سال	۲ سال
۲۱. فرزاد	مرد	۶۶ سال	۴۰ سال
۲۲. لیلا	زن	۶۸ سال	۲۳ سال
۲۳. سیروس	مرد	۶۳ سال	۲۰ سال
۲۴. بهرام	مرد	۶۴ سال	۲۶ سال

بر اساس رویه‌های مطرح‌شده در قسمت روش‌شناسی و تحلیل داده‌ها، مضامین فرعی و اصلی به شرح جدول ۲ است که توضیحات آن در ادامه به صورت مبسوط ارائه شده است.

جدول شماره ۲- کدها، مضامین فرعی و اصلی

Table 2- Codes, sub-themes and main theme

مضمون اصلی main themes	مضامین فرعی sub-themes	کدها Codes
اجتماع‌پذیری سالمندان فعال در محیط محله Sociopetalness of active older adult in the neighborhood	من اجتماعی فعال در محیط محله Social Self activist in the neighborhood	هویت‌یابی از طریق گروه‌های اجتماعی سالمندان فعال در محیط محله Identification through social groups of the older adult active in the neighborhood
	شمول اجتماعی در راستای فعالیت بدنی بیشتر در محیط محله Social inclusion for more physical activity in the neighborhood	تعهد به زندگی هدفمند و از طریق فعالیت بدنی Commitment to a purposeful life through physical activity
	تعامل اجتماعی بیشتر در راستای فعالیت بدنی در محیط محله More social interaction in the direction of physical activity in the neighborhood	دسترسی به فضای همگانی جهت انجام فعالیت بدنی در محیط محله Access to public space for physical activity in the neighborhood
		مشارکت‌پذیری در انجام فعالیت بدنی و سایر فعالیت‌ها در محیط محله Participation in physical activity and other activities in the neighborhood
		وفاق اجتماعی در محیط محله در پی انجام فعالیت بدنی Harmonious social life in the neighborhood environment in the direction of physical activity
		تعامل با گروه سالمندان فعال Interact with the active older adult group
	بازی‌پذیری Playability	وجود فضای بازی در محیط محله Existence of play space in the neighborhood رجزخوانی در هنگام بازی در هنگام انجام ورزش در محیط محله talk trash while playing while exercising in the neighborhood

بر اساس تحلیل داده‌ها، یک مضمون اصلی و چهار مضمون فرعی به دست آمد که شرح تفسیری آن‌ها به صورت ذیل است.

### من اجتماعی<sup>۱</sup> فعال در محیط محله

یکی از مضامین فرعی که در مصاحبه‌ها به طور مکرر به آن اشاره شد، مفهوم "من اجتماعی فعال در محیط محله" بود. من اجتماعی فعال در واقع، انعکاس و بروز هنجارها و ارزش‌های جامعه در خصوص ورزش و فعالیت بدنی در فرد است. در این خصوص رضا (نام مستعار)، ۶۶ ساله، گفت:

- آدم با گوشه‌نشینی و در انزوا همه‌ش به فکر فرو میره. بالاخره ما یک جمعی هستیم که میایم تو پارک محله ورزش می‌کنیم، می‌گیم و می‌خندیم و یک تایمی رو پر می‌کنیم.  
پوران (نام مستعار)، ۶۹ ساله، نیز گفت:

#### 1. Social Self

- ما یک جمع دوستانه هستیم که تو محله با هم ورزش می‌کنیم. الان به خاطر بیماری، دکتر برای من یک سری فعالیت‌ها رو ممنوع کرده، اما هنوز با دوستانم در ارتباط هستم و در کنارشون یک سری فعالیت‌ها رو انجام میدم. یکی از مهمترین مزیت‌هایی که ورزش کردن در محیط محله داره، این هست که دوست‌های خوبی پیدا می‌کنی. خشایار (نام مستعار)، ۷۸ ساله، نیز اذعان داشت:
- ورزش علاوه بر سلامتی بر روحیه‌م خیلی تاثیر داره. قبلا کوه میرفتیم، گروه‌مون از هم پاشید. الان تو فضای پارک ورزش می‌کنم. من حتی قلب باز عمل کردم. ۱۵ روز بعد از این مسئله، تو پارک بودم. پروانه (نام مستعار)، ۶۵ ساله، نیز بیان کرد:
- وقتی میام تو محیط محله روحیه‌م خیلی فرق میکنه، همین که قدم میزنم، همین که دو سه کلام صحبت می‌کنم، من یک آدمی هستم باید بگم، بخندم. دوست دارم اصلا اینجور چیزا رو، میام با چند نفر که آشنا نیستم، آشنا می‌شم. می‌گیم می‌خندیم. انرژی بهم میدیم. فرشته (نام مستعار)، ۷۹ ساله، نیز گفت:
- جوان‌ها الان بی‌هدف هستن ... الان پارک رو نگاه! اکثرا خانم‌ها و آقایان مسن هستن و میانسال! جوان‌ها هم یکی مثل بچه‌های خود من ... الان خوابن! اردشیر (نام مستعار)، ۷۰ ساله، نیز اذعان داشت:
- جوان‌ها کمتر ورزش می‌کنند، چون نسل جدید همه دغدغه‌شون اینه که مشکل روزمره‌شون رو حل کنند. حتی اگر به آینده هم بخوای فکر کنی اول سلامتی. در کار هم همین‌طوره اول سلامتی بعد کار!

### شمول اجتماعی در راستای فعالیت بدنی بیشتر در محیط محله

- یکی دیگر از مضامین فرعی که در مصاحبه‌ها به طور مکرر به آن اشاره شد، مفهوم "شمول اجتماعی در راستای فعالیت بدنی بیشتر در محیط محله" بود. شمول اجتماعی در راستای فعالیت بدنی بیشتر در محیط محله، فرآیند بهبود شرایطی است که افراد و گروه‌ها (در این مطالعه: سالمندان) بر اساس آن، در جهت بهبود توانایی، فرصت و منزلت در جامعه فعالیت بدنی دارند یا مشارکت ورزشی می‌کنند. در این خصوص، گیتی (نام مستعار) گفت:
- هفته‌ای یک‌بار با دخترم میرم بازار روز خرید کلی می‌کنم. خیلی خوبه. من کلا از محله‌مون خیلی راضی هستم. احتیاج نیست بخوام برم فروشگاه‌های بزرگ! اینجا الحمدالله هر روز داره تعداد فروشگاه‌ها زیاد میشه، میوه فروشی‌ها زیاد میشه، همه چی هست! پیروش (نام مستعار)، ۶۱ ساله، گفت:
  - تو این محدوده چهار تا پارک هست. این پارک (پارک ارغوان) محیط خانوادگی‌تری دارد. تمیز هست، زیباست. آدم انگیزه‌ش بیشتر میشه واسه ورزش کردن! رامین (نام مستعار)، ۶۳ ساله، نیز بیان کرد:
  - این پارک (پارک ارغوان) نزدیک هست و محیط خوبی دارد. وضعیت کتابخونه، سرویس بهداشتی و اینا خوب هست. محیط باز هم که هست. همه هم دوستانه و خانوادگی به پارک می‌آیند.

### تعامل اجتماعی بیشتر در راستای فعالیت بدنی در محیط محله

یکی دیگر از مضامین فرعی که در مصاحبه‌ها به طور مکرر به آن اشاره شد، مفهوم "تعامل اجتماعی بیشتر در راستای فعالیت بدنی در سطح محله" بود. تعامل اجتماعی موقعیتی است که در آن دو یا چند نفر، به طور ضمنی یا صریح، با هم رابطه داشته باشند. تعاملات اساس کلیه سیستم‌های پیچیده اجتماعی مانند گروه‌ها یا جوامع است. رضا (نام مستعار)، ۶۶ ساله، اذعان داشت:

- مهمترین عاملی که باعث میشه ما از خانه بیایم بیرون، شناخت و تعامل با دیگران هست. ما وقتی میایم بیرون، همدیگر را میشناسیم. شما نیاید بیرون که کسی رو نمی‌شناسی! هر چه قدر بیشتر تردد کنی تو محله، مرادات بیشتری داری. بالاخره یک حسی هست که به آدم احساس خوشحالی دست می‌دهد.  
نسیم (نام مستعار)، ۸۳ ساله، گفت:
- پارک خوبیه چون آشنا هستیم. همه دوستیم. یه نفر که نمیداد، میگیم فلانی نیومده. بالاخره جویای احوالش می‌شیم. نوش آفرین (نام مستعار)، ۸۴ ساله، گفت:
- ما سال‌ها تو این محل باهم بزرگ شدیم. باز میایم اینجا می‌شینیم، همو می‌بینیم، درد و دل می‌کنیم. منظورمون این هست میایم با دوستانمون، تعریف کنیم و پیاده می‌رویم.  
لیلا (نام مستعار)، ۶۸ ساله، نیز اذعان داشت:
- ورزش کردن من در پارک به خاطر جو اجتماعی هست. کلی دوست پیدا کردم که واقعا انرژی می‌گیرم. باورتون میشه انرژی که من از بچه‌های اینجا می‌گیرم، از هیچ جا نمی‌گیرم.

### بازی‌پذیری

یکی دیگر از مضامین فرعی که در مصاحبه‌ها به طور مکرر به آن اشاره شد، مفهوم "بازی‌پذیری" بود. بازی‌پذیر بودن محیط محله در حقیقت فرصتی برای ایجاد مهارت‌های اجتماعی (ارتباط و همکاری)، عاطفی (انعطاف‌پذیری و خودتنظیمی) و جسمی (کارهای حرکتی) را برای تمام سنین به ویژه سالمندان فراهم می‌آورد. در این خصوص، کوروش (نام مستعار)، ۶۴ ساله، گفت:

- میایم اینجا پینگ‌پنگ بازی می‌کنیم. یه خورده کرکری می‌خونیم تو بازی... کرکری مون که زیاد میشه، خنده بازار میشه به قول معروف!  
پوران (نام مستعار)، ۶۹ ساله، بیان کرد:
- آقایون رو پینگ‌پنگ خیلی حساس هستن... بعضی وقتا حتی دعواشونم میشه.  
رضا (نام مستعار)، ۶۶ ساله، نیز در این خصوص گفت:
- خب این میزها تو پارک هزینه‌ای نداره. یک راکت میخوری، میای تو پارک و بازی می‌کنی. این در حالی هست که اگر بخوای بری بلیارد بازی کنی، باید ساعتی ۲۰۰ هزار تومان هزینه کنی، در حالی که حقوق من بازنشسته روزی ۱۲۰ هزار تومان هست.  
هادی (نام مستعار)، ۸۳ ساله، گفت:

• چون من آرتروز دارم، دکتر گفتن روزی نیم ساعت پیاده‌روی کنم و ۱۰۰۰ بار هم رو دوچرخه پا بزنم. به این خاطر میام اینجا. برای استفاده از امکانات و وسایل ورزشی، پارک رو انتخاب کردم.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تحلیل زوایای خاص در درک محیط محله از دیدگاه سالمندان و تبیین وضعیت فعالیت بدنی سالمندان در محیط محله در شهر تهران با رو یکردی پدیدارشناسانه انجام شد. نتایج به دست آمده در این پژوهش که با دیدگاه بین رشته‌ای در حوزه مدیریت ورزشی و برنامه‌ریزی شهری و سالمندان است، می‌تواند حاوی نکات و تفسیرهای مهمی برای دست‌اندرکاران و متولیان امر ورزش سالمندان و برنامه‌ریزان شهری باشد. با تأکید بر این نکته که یکی از مهم‌ترین جنبه‌های سالمندی فعال، مشارکت و فعالیت حرکتی-جسمانی است (محمدی، کشکر و شهلائی، ۲۰۲۰). بنا بر نتایج به دست آمده، اجتماع‌پذیری سالمندان فعال در محیط محله مضمونی اصلی در این پژوهش است. معنای اجتماع به واسطه‌ی کاربرد روزمره‌ی آن تقریباً واضح و مشخص است. اجتماع گروهی از مردم است که چیزهای مشترکی دارند. مردم می‌توانند خود را متعلق به چند اجتماع بدانند. در حقیقت، اجتماع به مسئله‌عاملیت و تعلق به گروهی خاص از افراد با علایق مشترک مربوط می‌شود. اجتماع‌پذیری بیانگر کیفیت فضایی است که مردم را دور هم جمع می‌آورد (پرتویی و شجاعی، ۲۰۱۵، ۹۹). در محیط‌های اجتماع‌پذیر، فضای کالبدی براساس مشخصه‌های فضایی خود، موجب تشکیل کانون‌های فعالیت و اشتیاق به فعالیت در قسمت‌هایی خاص از فضا می‌شود (علیتاجر، سعادت‌ی وقار، حیدری، فرخی و سجاد زاده، ۲۰۱۹، ۹۶). شناخت فضایی حاصل رابطه متقابل انسان و محیط است. این پژوهش نشان می‌دهد که اجتماع‌پذیری فضاهای محله، بر ارتقا سطح فعالیت بدنی تأثیر می‌گذارد. یا به عبارتی دیگر، حضور مردم در محیط محله و ایجاد فرصت‌های ملاقات بین آن‌ها، به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل در انجام فعالیت بدنی و ورزش در سطح جامعه است.

یکی از مضامین فرعی بدست‌آمده در ذیل اجتماع‌پذیری در این پژوهش، من اجتماع‌ی فعال در محیط محله است. من اجتماع‌ی در واقع، انعکاس و بروز هنجارها و ارزش‌های جامعه در فرد است (دری، ۲۰۲۱، ۳۴۴). انسان در هر جایگاه معرفتی که قرار گیرد، هم خویشتن‌خویش را متمایز از دیگر عناصر هستی می‌داند و هم پیوسته. من اجتماع‌ی فعال به هویت اجتماع‌ی سالمندان دارای فعالیت بدنی در محیط محله اشاره دارد. از آنجایی که هویت یک معیار رشد است، فعالیت بدنی در گروه‌های اجتماع‌ی شکل‌گرفته در محیط محله عاملی مهم در ارتقای هویت فرد محسوب می‌شود. هر چند این هویت به واسطه‌ی عضویت فرد در گروه همسالان فعال خود باشد یا به دلیل تعهد فرد به داشتن زندگی فعال. بررسی مطالعات گذشته در این خصوص نشان می‌دهد که این یافته در پژوهش ما همسو با یافته مطالعه مشکینی، زیاری، عقیلی (۲۰۱۵، ۵۸۹) در محله اوین تهران است.

از دیگر مضامین فرعی به‌دست‌آمده در این پژوهش، شمول اجتماع‌ی در راستای فعالیت بدنی بیشتر در محیط محله است. هدف از شمول اجتماع‌ی بهبود شرایط زندگی افراد است. شامل شدن امکانات اجتماع‌ی در راستای انجام فعالیت بدنی بیشتر برای سالمندان، عاملی در جهت ارتقا سالمندی فعال است. دسترسی به فضاهای همگانی در جهت انجام فعالیت بدنی و فراهم بودن شرایط برای مشارکت بیشتر فعالیت بدنی از مهم‌ترین عواملی است که توسط سالمندان در جهت انجام فعالیت بدنی در محیط محله درک شده است. همسو با این یافته، نتایج پژوهش نوروزی سیدحسینی (۲۰۲۱، ۵۳) نشان می‌دهد که عدم شمول اجتماع‌ی عاملی برای به حاشیه رانده شدن ورزش سالمندی است. هدف از شمول اجتماع‌ی در راستای فعالیت بدنی

این است که همه شهروندان، صرف نظر از منشا و شرایط خود، می‌توانند به طور کامل از حقوق خود جهت داشتن فعالیت بدنی برخوردار شوند، توانایی‌های فردی خود را توسعه دهند و از فرصت‌های زندگی در رفاه بیشترین استفاده را ببرند. از دیگر مضامین فرعی به‌دست‌آمده در این پژوهش، تعامل اجتماعی بیشتر در راستای فعالیت بدنی در محیط محله است. تعامل اجتماعی پایه‌ای‌ترین عنصر سازنده‌ی زندگی اجتماعی است و ویژگی آن، تعیین‌کننده‌ی ویژگی جامعه است. مشکلات تعاملی، عامل بنیادین انواع عدم تعادل‌های اجتماعی است. از این رو، فضاهای اجتماع‌پذیر، محل شکل‌گیری کنش‌ها و تعاملات اجتماعی در بین افراد هستند (پرتویی و شجاعی، ۲۰۱۵، ۹۶) که با پاسخ بر نیازهای اجتماعی انسان‌ها و ایجاد فرصت‌هایی برای تعاملات اجتماعی آن‌ها در فضاهای شهری پدید می‌آیند. دو نوع کلی از تعاملات اجتماعی در فضاهای عمومی شناخته شده: تعامل اجتماعی تصادفی، مانند فرصت‌های گفتگو در کوچه و خیابان و تعاملات اجتماعی سازمان‌یافته. سالمندان در این پژوهش عنوان کرده‌اند که تعاملات اجتماعی در محیط محله عاملی موثر بر داشتن فعالیت بدنی بیشتر است که نتایج به‌دست‌آمده همسو با یافته‌های کشکر، قاسمی و چوپانکاره (۲۰۱۷، ۲۵۴)، ژانگ<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۱)، سان<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۲) است.

از دیگر مضامین فرعی به‌دست‌آمده در این پژوهش، بازی‌پذیری است. مشارکت سالمندان در فعالیت‌های فراغتی ورزشی با رویکرد بازی، منجر به بهبود کیفیت زندگی آن‌ها می‌گردد و با ایجاد انگیزه و امید، سکون ایجاد شده در دوران سالمندی را تعدیل می‌کند (برهمند، صفانیا، باقریان فراهانی و هنری، ۲۰۲۱، ۷). همسو با یافته‌های کرمی و محمدحسینی (۲۰۱۸، ۴۵)، بازی‌پذیری یکی از فاکتورهای اجتماعی شدن در نظر گرفته می‌شود.

در کنار ویژگی‌های کالبدی محیط محله، بستر فرهنگی حاکم بر جوامع محلی می‌تواند مناسبات رفتاری و اجتماعی را به نفع فعال‌تر شدن تغییر دهد. نتایج این مطالعه عنوان می‌کند که بایستی استراتژی‌هایی برای ایجاد حرکت و راه رفتن بیشتر در زندگی روزمره سالمندان تدوین شود. طراحی محله باید در جهت تنوع بخشیدن به انواع و مکان‌های فعالیت‌های جمعی و افزایش پیاده‌روی در جامعه باشد؛ همچنین پیشنهاد می‌شود که این فضاها برای ارتقای سالمندی فعال در محیط باید از فعالیت‌های اجتماعی بهره‌گیرند. با توجه به یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه‌گیری کرد که شکل‌دهی الگوی رفتاری سالمندان به نفع سالمندی فعال مستلزم بستری اجتماعی با تأکید بر هویت اجتماعی افراد، شمول اجتماعی و دسترسی به امکانات و فضاهای مرتبط نظیر فضاهای بازی و تعامل اجتماعی است.

در نهایت باید ذکر شود که این پژوهش به روش کیفی انجام شد و نتایج مطالعات کیفی قابل تعمیم نیست. علیرغم تلاش پژوهشگران برای در نظر گرفتن مشارکت‌کنندگانی با حداکثر تنوع، یکی از محدودیت‌های این پژوهش عدم دسترسی به سالمندان با تنوع بیشتر فرهنگی و اجتماعی در محیط محله اختیاریه بود. بنابراین به محققان آتی پیشنهاد می‌شود که با توجه به متغیرهای شناسایی‌شده در این تحقیق، به بررسی کمی روابط بین سالمندی، فعالیت بدنی و محیط محله و مقایسه اثرپذیری ویژگی‌های محیطی، گروه‌بندی‌های جنسیتی و طبقات اجتماعی از پدیده سالمندی فعال در محیط محله بپردازند.

---

1. Zhang  
2. Sun

## تقدیر و تشکر

محققان بر خود وظیفه می‌دانند که از شهرداری منطقه ۳ تهران، سرای محله اختیاریه و تمامی کسانی که در روند اجرای تحقیق مشارکت داشته‌اند، سپاسگزاری نماید.

## منابع

1. Alitajera Saeid, Saadati Vaghar P, Heidari A, Farrokhi A, Sajjadzadeh H. (2019). Evaluation of Sociability of urban Environment using cognitive maps and spatial Configuration maps. *Evaluation of Sociability of Urban Environment*, 95-105 (in Persian)
2. Alves, F. B., Mendes, L., & Alves, A. B. (2020). AN URBAN DESIGN TECHNIQUE REGARDING ACTIVE AGING IN OUTDOOR SPACES. *places and technologies*, 1-9.
3. Barahmand R, Safania A.M, Baqerian farahabadi M , Honari H. (2021). Identifying and prioritizing the effective factors in the development of games and sports for elderly. *Journal of gerontology*, 6-18. (in Persian)
4. Boslaugh, S. E., Luke, D. A., Brownson, R. C., Naleid, K. S., & Kreuter, M. W. (2004). Perceptions of neighborhood environment for physical activity: Is it "who you are" or "where you live?". *Journal of Urban Health*, 81(4), 671-681.
5. Cheng, G. J., & Nicklett, E. J. (2022). Racial and Ethnic Differences in the Relationship Between Neighborhood Environment and Physical Activity Among Middle-Aged and Older Adults. *Journal of Aging and Health*, 08982643221103359.
6. Dorri, Z. (2021). The study of Individual self and social self in Forough Farrokhzad's. *Scientific Interpretation and Analysis of Persian Language and Literature Texts" (Dehkhoda)*, 341-365. (in Persian)
7. Hawkesworth, S., Silverwood, R. J., Armstrong, B., Pliakas, T., Nanchalal, K., Jefferis, B. J., ... & Lock, K. (2018). Investigating associations between the built environment and physical activity among older people in 20 UK towns. *J Epidemiol Community Health*, 72(2), 121-131. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/08901171211022677>
8. Heredia, N. I., Xu, T., Lee, M., McNeill, L. H., & Reininger, B. M. . (2022). The neighborhood environment and hispanic/latino health. *American journal of health promotion*, 36(1), 38-45
9. Islam Karami , parisa mohamadhoseini. (2018). The Effect of Sociability of Public Places on Social Sustainability in Residential Complexes (case study: Mehr Residential Complex's in Ardabil). *motalaate shahri(7)*, 26, 43-56 (in Persian).
10. Jia, X., Yu, Y., Xia, W., Masri, S., Sami, M., Hu, Z., ... & Wu, J. (2018). Cardiovascular diseases in middle aged and older adults in China: the joint effects and mediation of different types of physical exercise and neighborhood greenness and walkability. *Environmental research*, 167, 175-183.
11. Kabisch, N., Pueffel, C., Masztalerz, O., Hemmerling, J., & Kraemer, R. (2021). Physiological and psychological effects of visits to different urban green and street environments in older people: A field experiment in a dense inner-city area. *Landscape and Urban Planning*, 103998.
12. Kankaanpää, A., Tolvanen, A., Bollepalli, S., Leskinen, T., Kujala, U. M., Kaprio, J., ... & Sillanpää, E. (2021). Leisure-time and occupational physical activity associates differently with epigenetic aging. *Medicine and science in sports and exercise*, 53(3), 487-495.
13. keshkar S; Ghasemi H; Choopankareh V. (2017). The role of social communication on recreational sport participation in the parks of Mashhad. *Sport management and development*, (1) 6, 241-256 (in Persian)
14. Lawrence Robinson, et al .. (2020). *Senior Exercise and Fitness Tips*. helpguide.
15. Li J, Loerbroks A, Angerer P. (2013). Physical activity and risk of cardiovascular disease: what does the new epidemiological evidence show? *Current opinion in cardiology*, 28(5), 575-583
16. Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*.. Beverly Hills, CA: Sage Publications.

17. Meshkin A; Ziari K ; Aghili E. (2015). Evaluation of social identity in urban quarters (Case study: Evin, Iran). *Human Geography Research*, (4) 47, 589-607 (in Persian).
18. Mohammadi, Zahra, Kashkar, Sara, Shahlaei Bagheri, Javad. (2020). Challenges and Strategies for Promoting Elderly Sports Based on Target-Based Strategic Marketing Model. *sport management studies (in Persian)*.
19. Myers, J., Kokkinos, P., & Nyelin, E. (2019). Physical activity, cardiorespiratory fitness, and the metabolic syndrome. *Nutrients*, 11(7), 1652.
20. Norouzi Seyed Hosseini, R. (2021). Understanding the Lived experiences of Athlete elderly in COVID-19 Pandemic in Tehran (A Phenomenological Approach). *Iranian Journal of aging*, 46-61. (in Persian)
21. Norouzi Seyed Hossini, R. (2020). Understanding Lived Experience of Iranian Professional Athletes from COVID-19 Pandemic (A Phenomenological Approach). *Sport Management Studies*, 12(61), 217-240. (in Persian)
22. Noyman, A., Doorley, R., Xiong, Z., Alonso, L., Grignard, A., & Larson, K. (2019). Reversed urbanism: Inferring urban performance through behavioral patterns in temporal telecom data. *Environment and Planning B: Urban Analytics and City Science*, 46(8), 1480-1498.
23. Ravanbakhsh Ahmad; mirabadi M. (2018). An explanation and analysis of the socialization in urban parks with emphasis on the rule of the underlying and demographic factors (Case Study: Yasouj City Beach Park). *The Urban Research and Planning Quarterly*(9),33, 111-124 (IN PERSIAN).
24. Shojaee, Delaram & Partovi, Parvin. (2015). Analysis of Factors Affecting the Creation and Promotion of Sociability in Public Spaces in Different Scales of Tehran City (Case studies: Two Neighborhoods and an Area in District 7 Tehran). *bagh-e nazar*12(34), 93-108. (in Persian)
25. Sun, Y., Tan, S., He, Q., & Shen, J. (2022). Influence Mechanisms of Community Sports Parks to Enhance Social Interaction: A Bayesian Belief Network Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1466.
26. walkscore(2022) walkscore.com/score/ekhtiyarieh
27. world health organization. (2020). *Physical activity*. www.who.int.
28. Xiao, Q., Keadle, S. K., Berrigan, D., & Matthews, C. E. (2018). A prospective investigation of neighborhood socioeconomic deprivation and physical activity and sedentary behavior in older adults. *Preventive medicine*, 111, 14-20.
29. Zhang, J., Bloom, I., Dennison, E. M., Ward, K. A., Robinson, S. M., Barker, M., ... & Lawrence, W. (2022). Understanding influences on physical activity participation by older adults: A qualitative study of community-dwelling older adults from the Hertfordshire Cohort Study, UK. *PloS one*, 17(1), e0263050.
30. Zhang, Z., Wang, M., Xu, Z., Ye, Y., Chen, S., Pan, Y., & Chen, J. (2021). The influence of Community Sports Parks on residents' subjective well-being: A case study of Zhuhai City, China. *Habitat International*, 117, 102439