

## مقاله پژوهشی

# سالمندان ورزشکار و همه‌گیری کووید ۱۹: واکاوای تجربه زیسته سالمندان ورزشکار تهرانی (رویکردی پدیدارشناسانه)

رسول نوروزی سیدحسینی<sup>۱</sup>

۱. گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.

### چکیده

**اهداف:** اپیدمی‌ها تغییرات رفتاری و اجتماعی زیادی را در تمامی عرصه‌ها به وجود می‌آورند، ورزش نیز از این قاعده مستثنا نیست. هدف از این تحقیق واکاوای تجربه زیسته سالمندان ورزشکار تهرانی از همه‌گیری کووید ۱۹ بود.

**مواد و روش‌ها:** این تحقیق از طریق روش کیفی و با استفاده از استراتژی پدیدارشناسی انجام شد. شانزده سالمند ورزشکار تهرانی با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند به عنوان مشارکت‌کننده انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های عمیق و بدون ساختار جمع‌آوری شده و با استفاده از رویکرد هفت‌مرحله‌ای دیکلمن (۱۹۸۹) تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** بر اساس تجزیه و تحلیل انجام‌شده چهار دسته معانی برای تجربه زیسته سالمندان ورزشکار تهرانی از همه‌گیری کووید ۱۹ شناسایی شد که عبارت بودند از: تجربه انزوای روانی اجتماعی و مرگ‌اندیشی فزاینده؛ به حاشیه رانده شدن ورزش سالمندی؛ تغییر ناخواسته سبک زندگی و درهم‌ریختگی خلق و خو؛ کنشگری فعال و خلاقانه ورزشی.

**نتیجه‌گیری:** سالمندان ورزشکار در شرایط همه‌گیری کووید ۱۹ مضامین متعددی را تجربه کرده‌اند که در صورت تحلیل صحیح، مدنظر قرار دادن و به‌کارگیری آن‌ها می‌توان مدیریت بهتری را در ورزش سالمندی در شرایط اپیدمی‌ها شاهد بود.

تاریخ دریافت: ۱۱ تیر ۱۳۹۹

تاریخ پذیرش: ۰۳ آبان ۱۳۹۹

تاریخ انتشار: ۱۲ فروردین ۱۴۰۰

### کلیدواژه‌ها:

همه‌گیری، تجربه زیسته، انزوای روانی اجتماعی، کرونا، ورزش سالمندان

### مقدمه

سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است و توجه به مسائل و درک نیازهای این مرحله یک ضرورت مهم اجتماعی است [۱]. سالمندی موفق به وسیله روو و همکاران با در نظر گرفتن سه جنبه نداشتن بیماری، سازگاری با زندگی و داشتن کفایت روحی و روانی توصیف شده است [۲]. با توجه به این جنبه‌ها، سازمان خدمات بهداشتی و انسانی آمریکا، جهت ارتقای سلامتی در سالمندان بر ورزش منظم، تغذیه مناسب و ایمن‌سازی متناسب با سن تأکید می‌کند [۳]. پژوهش‌ها نشان داده‌اند شرکت منظم در فعالیت‌های بدنی و ورزش به افراد مسن کمک می‌کند تا استقلال و تحرک خود را حفظ کنند، تکرار آسیب‌های ناشی از سقوط و افتادن را کاهش دهند، تعادل و هماهنگی‌شان را بهبود بخشند و بتوانند قدرت و استقامت عضلانی را در این سنین حفظ کنند [۴]. از این رو می‌توان ادعا کرد که شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند پیامدهای مطلوبی برای دوران سالمندی داشته باشد

[۵]. از پیامدهای مطلوب مشارکت ورزشی برای سالمندان بهبود کیفیت زندگی است [۶، ۷]. کیفیت زندگی سالمندان ورزشکار امری انتزاعی است که از نحوه تجربه‌شان از شرکت در فعالیت‌های ورزشی تأثیر می‌پذیرد [۸، ۷]. از این رو درک تجربه سالمندان از مشارکت در ورزش یا موانع مشارکت ورزشی می‌تواند به شناخت بهتر کیفیت این دوره از زندگی بشر کمک کند. یکی از عواملی که به نظر می‌رسد تجربه سالمندان از مشارکت ورزشی را تحت تأثیر قرار داده باشد، همه‌گیری بیماری کروناویروس ۲۰۱۹ است. کووید ۱۹ از دسامبر سال ۲۰۱۹ به سرعت گسترش یافته است [۹]. ترس از قرار گرفتن در معرض این بیماری، منجر به بروز رفتارهای فردی و اجتماعی در جوامع انسانی شده است. به عنوان مثال در عرصه ورزش در روزهای آغازین شیوع کووید ۱۹ اکثر فعالیت‌های ورزشی به حالت تعلیق درآمد [۱۰]. دلیل این امر نیز آن است که به اعتقاد اپیدمیولوژیست‌ها، اصلی‌ترین محیط‌های مستعد برای انتقال و اپیدمی شدن ویروس‌ها، محیط‌هایی

1. COVID-19

\* نویسنده مسئول:

دکتر رسول نوروزی سیدحسینی

نشانی: تهران، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم انسانی، گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی.

تلفن: +۹۸ (۹۱۲) ۱۸۶۷۴۲۰

پست الکترونیکی: rasool.norouzi@modares.ac.ir

داشتن فراغت جدی<sup>۲</sup> فعال از سوی سالمندان برای آن‌ها نوعی سبک زندگی خاص را به وجود آورده است که حاوی مناسک و آداب خاصی است. این سبک زندگی می‌تواند مناسبات زندگی سالمندان ورزشکار را تعریف کرده و مبنایی برای کنش‌های اجتماعی آن‌ها باشد [۱۶].

پدیده همه‌گیری کووید ۱۹ به میزان بسیار زیادی مناسبات مربوط به ورزش (به‌ویژه ورزش سالمندی) را تغییر داده است و اصلی‌ترین اثرگذاری آن بر محیط‌های ورزشی، توقف اجرای فعالیت‌های ورزشی جمعی و فردی و بسته شدن محیط‌های ورزشی است [۱۰]. همان‌گونه که بیان می‌شود، اپیدمی‌ها می‌توانند تغییرات اجتماعی رفتاری مختلفی را ایجاد کنند که ناشی از شیوه تجربه آن‌ها از سوی افراد هستند [۱۷]. این اتفاقات نیز بر زندگی سالمندان ورزشکار اثرگذار است، زیرا پرداختن به ورزش و فعالیت‌های بدنی بخش مهمی از فعالیت‌های این قشر جامعه است. از این‌رو برای صورت‌بندی مسئله تحقیق باید خاطر نشان کرد که با توجه به تعلیق فعالیت‌های ورزشی برای قشرهای خاص جامعه و همچنین خطر بالای کووید ۱۹ برای سالمندان، این احتمال مطرح است که سالمندان ورزشکار شرایط پیش‌آمده را به گونه‌ای خاص تجربه کرده‌اند. بنابراین فهم و شناخت این تغییرات و معنابخشی تجربه سالمندان ورزشکار از همه‌گیری کووید ۱۹ می‌تواند اطلاعات مفیدی را برای شرایط این چینی فراهم کند و راهگشای سیاست‌گذاران ورزش سالمندی برای مقابله با شرایط خاص دنیای بی‌ثبات، غیرقطعی و پیچیده امروزی شود.

### روش مطالعه

این تحقیق با روش کیفی و از طریق استراتژی پدیدارشناسی انجام شد. ارزش پدیدارشناسی برای پژوهشگران آن است که برای آن‌ها چارچوبی نظری و تفسیری از تجربه‌های زیسته مشارکت‌کنندگان در تحقیق ارائه می‌کند. بر اساس همین رویکرد، محقق در این تحقیق به دنبال تفسیر و فهم تجربه زیسته سالمندان ورزشکار ایرانی از همه‌گیری کووید ۱۹ بود.

### نحوه انتخاب مشارکت‌کنندگان

جامعه مورد مطالعه در این پژوهش شامل تمامی سالمندانی بود که به صورت منظم به فعالیت‌های ورزشی می‌پرداختند. در واقع منظور از معیار ورزشکار بودن برای سالمندان (یعنی افراد بالای ۶۰ سال ساکن تهران)، داشتن حداقل سه جلسه فعالیت ورزشی در هفته به صورت منظم بود (به عنوان یک معیار پذیرفته‌شده در مطالعات علوم ورزشی). در این تحقیق داشتن حداقل سه جلسه تمرینات و فعالیت‌های ورزشی در هفته به عنوان معیار ورود به مطالعه محسوب شد. البته در کنار این امر تلاش شد سابقه ورزشی افراد نیز مورد بررسی قرار گیرد و کسانی که دارای

هستند که تعاملات بدنی در آن‌ها بالاست [۱۱] که این ویژگی در عرصه‌های ورزشی کاملاً مشهود است.

شرایط به‌وجودآمده و تعلیق فعالیت‌های ورزشی منجر به بروز تغییراتی در محیط‌های ورزشی و ورزشکاران شده است. به واسطه جدید بودن این پدیده تحقیقات پیرامون آن در حال انجام است؛ اما متأسفانه تحقیقات اندکی در مورد ورزش و کووید ۱۹ صورت گرفته است. از نتایج منتشرشده این تحقیقات می‌توان به این موارد اشاره کرد که شیوع کووید ۱۹ میزان مشارکت در فعالیت‌های ورزشی را به شدت کاهش داده است [۱۲]. این همه‌گیری ورزشکاران را با چالش ابتلا به مشکلات تنفسی روبه‌رو ساخته است [۱۳]. برای پیشگیری از ابتلا باید رقابت‌های ورزشی با تماس بدنی بالا لغو شوند [۱۴] و درنهایت در شرایط همه‌گیری کووید ۱۹ باید به ویژگی‌های روان‌شناختی ورزشکاران حرفه‌ای توجه ویژه‌ای شود، زیرا این شرایط لطمه‌های روانی زیادی به ورزشکاران حرفه‌ای می‌زند [۱۵]. با نگاهی به این تحقیقات می‌توان گفت که رابطه سالمندان، ورزش و کووید ۱۹ چندان مورد توجه جدی قرار نگرفته است، حال اینکه بیشترین مبتلایان به کووید ۱۹ سالمندان هستند. بنابراین توجه به این امر می‌تواند زوایای جدیدی از این پدیده را روشن ساخته و به حل مشکلات به‌وجودآمده پیرامون این موضوع در حوزه ورزش سالمندی کمک کند.

بر اساس گزارش‌های منتشرشده، اولین نمونه‌های مبتلا به کووید ۱۹ به صورت رسمی در ۳۰ بهمن ۱۳۹۸ در کشور گزارش شد و به سرعت میزان شیوع آن در کشور افزایش یافت. تهران یکی از کانون‌های اصلی شیوع کووید ۱۹ بود. در گزارش‌های اولیه در مورد بیشترین قشر مبتلاشده به این ویروس، مطرح شد که اصلی‌ترین تلفات مربوط به سالمندان است. بنابراین می‌توان به سادگی استنباط کرد جوامعی که بیشترین سالمندان را دارند در خط مقدم مواجهه با این ویروس هستند. بر اساس آخرین سرشماری کشور در سال ۱۳۹۵ در کشور ۷/۵ میلیون نفر سالمند وجود داشته است. این رقم معادل حدود ۹/۲ درصد جمعیت کشور است. این در حالی است که این رقم در استان تهران نزدیک به ۱۹ درصد است. به عبارتی دیگر جمعیت سالمندی در استان تهران دوبرابر جمعیت سالمندی استان‌های دیگر است. پیش‌بینی شده که این رقم تا سال ۱۴۳۰ تا ۳۰ درصد افزایش می‌یابد. این افزایش درصد جمعیت سالمندان در شهر تهران نیازهای متعددی برای بهبود کیفیت زندگی در ابعاد مختلف درمانی، بهداشتی، تفریحی، اجتماعی و غیره را به وجود می‌آورد. همان‌گونه که در تحقیقات نشان داده شده است یکی از رایج‌ترین و کم‌هزینه‌ترین روش‌های ارتقای کیفیت زندگی سالمندان پرداختن به ورزش است [۸-۶]. بنابراین می‌توان احتمال داد که پرداختن به ورزش در سالمندان تهرانی می‌تواند یکی از اقدامات رایج در جهت بهبود کیفیت زندگی باشد. مشارکت در ورزش‌های سبک و تفریحی و

با خلاصه‌سازی آن چیزی که در مورد آن تجربه، شنیده بود و عرضه آن به شرکت‌کننده، تأیید نهایی را از محتوای ادراک‌شده از مصاحبه حاصل کرد (انجام چرخه هرمنوتیکی<sup>۴</sup> به منظور اجرای پدیدارشناسی تفسیری).

پیش از اجرای مصاحبه‌ها، یک مصاحبه به تعلیق درآوردن پیش‌فرض‌ها از سوی محقق انجام شد. بدین صورت که محقق با یکی از متخصصان، پیرامون حوزه تحقیق، یک مصاحبه برای مشخص کردن پیش‌فرض‌هایش انجام داد. این متخصص پیش‌فرض‌های احتمالی محقق را مشخص کرد و پس از تعیین این پیش‌فرض‌ها، آن‌ها به حالت تعلیق درآمدند و در روند مصاحبه لحاظ نشدند. این کار یکی از پیش‌نیازهای اساسی اجرای مصاحبه‌های پدیدارشناسی است تا از این طریق محقق پیش‌فرض‌های خود را در تفسیر تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان تحقیق اعمال نکند [۲۰]. پس از هر مصاحبه، تحلیل‌ها روی متن پیاده‌سازی شده مصاحبه‌ها صورت می‌گرفت. با توجه به مفاهیم و مضمون‌های به‌دست‌آمده از آن مصاحبه، مصاحبه‌های بعدی انجام می‌شد. در مصاحبه شماره ۹ کم‌کم اشباع نظری رخ داد و هم‌پوشانی در مفاهیم به بیش از ۵۰ درصد رسید. مصاحبه‌ها ادامه داده شد تا میزان هم‌پوشانی در مصاحبه شماره ۱۴ به ۱۰۰ درصد رسید و در نهایت دو مصاحبه ۱۵ و ۱۶ فقط به واسطه معرفی شدن از سوی مصاحبه‌شوندگان به عنوان افراد ذی‌اطلاع انجام شد و پس از انجام مصاحبه‌های شماره ۱۵ و ۱۶ اشباع نظری برای محقق محرز شد. به عبارتی دیگر، در این مرحله بعد از واریسی کامل داده‌ها هیچ گواه و مدرک جدیدی از داده‌ها حاصل نشد.

### تجزیه و تحلیل داده‌ها

از آنجایی که رویکرد پدیدارشناسی در این تحقیق به شکل تفسیری بود، به منظور تفسیر و تجزیه و تحلیل داده‌های به‌دست‌آمده در این بخش از رویکرد دی‌کلمن و همکاران [۲۱] استفاده شد. در این رویکرد بر این امر تأکید می‌شود که جست‌وجو برای جوهره پدیده و معنای آن در درون یک زمینه تعریف‌شده فقط یک تکنیک یا یک سری از مراحل مکانیکی نیست؛ بلکه آشکار کردن معانی است که نیاز به تعلیق، شهود، تفسیر و تفکر را دنبال می‌کند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها فرایند هفت‌مرحله‌ای زیر انجام شد:

۱. تمامی مصاحبه‌ها برای دریافت ایده کلی (معنای تجربه زیسته) رونویسی و خوانده شدند.
۲. خلاصه‌های تفسیری نوشته شد و جست‌وجوهایی برای موضوعات بالقوه انجام شد.
۳. نوار پیاده‌شده از مصاحبه‌ها به مثابه یک کار گروهی برای

پیشینه ورزشی (از قبیل عضویت در تیم‌های ورزشی یا داشتن مدال ورزشی) بودند، متناسب‌تر شناخته می‌شدند. سالمندان ورزشکار از طریق روش نمونه‌گیری نظری و هدفمند [۱۸] به عنوان مشارکت‌کنندگان در تحقیق انتخاب شدند و حجم مشارکت‌کنندگان در حین انجام مصاحبه‌ها و بر مبنای قاعده اشباع نظرها معین شد. بر اساس نظرات اعمال‌شده از سوی افراد و مفاهیم اولیه استخراج‌شده سعی شد تا با مبنای قرار گرفتن این مفاهیم نظری نمونه‌های تحقیق مورد غربالگری قرار گیرند و افرادی که به نحوی نمی‌توانستند مفاهیم نظری جدیدی پیرامون مسئله تحقیق به محقق اضافه کنند، کنار گذاشته می‌شدند. علاوه بر این، سعی شد افرادی به عنوان مشارکت‌کننده در تحقیق انتخاب شوند که مرتبط با موضوع تحقیق (یعنی سالمند ورزشکار بودن) باشند. همچنین نمونه‌ها تا آنجا که ممکن بود با یکدیگر متفاوت انتخاب شدند، زیرا هدف از این تحقیق به دست آوردن دامنه‌ای از نظرات سالمندان ورزشکار پیرامون تجربه زیسته‌شان از همه‌گیری کووید ۱۹ و تفسیر آن بود [۱۹]. از این رو عوامل مورد توجه برای این کار در نظر گرفتن طیف‌های مختلف سن، جنسیت، وضعیت تحصیلات و تأهل برای مشارکت‌کنندگان بود.

### فرایند جمع‌آوری داده‌ها و اجرای مصاحبه

به منظور جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه‌های عمیق بدون ساختار<sup>۳</sup> استفاده شد. در پژوهش حاضر محقق با شانزده نفر از سالمندان ورزشکار ایرانی از بازه زمانی ۲۰ اسفند ۱۳۹۸ تا ۳۰ اردیبهشت ۱۳۹۹ مصاحبه کرد. هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه بود. به واسطه تجربه و همکاری محقق با بخش‌های مدیریتی ورزش و همچنین از طریق هماهنگی با سرای محله‌ها و نماینده ورزشی پارک‌ها، سرگروه‌های سالمندان ورزشکار شناسایی شدند و از طریق روش گلوله برفی افراد معرفی می‌شدند. با توجه به ملاحظات مطرح‌شده در قسمت نحوه انتخاب شرکت‌کنندگان، افرادی که بیشترین سنخیت را با معیارها داشتند انتخاب شدند. مصاحبه‌ها به دو شکل حضوری و تلفنی انجام شد. در پارهای از موارد که ملاحظات بهداشتی وجود داشت، مصاحبه‌ها به صورت ارتباط تصویری انجام می‌شد (پنج مورد از مصاحبه‌ها). در شکل حضوری نیز مصاحبه‌ها با رعایت فاصله فیزیکی در بوستان‌ها و میدان‌های ورزشی پارک‌ها انجام شد (یازده مورد).

در این مصاحبه‌ها هدف محقق نفوذ به لایه‌های عمیق ذهن مصاحبه‌شونده و کسب اطلاعات حقیقی بود. در ابتدای مصاحبه چند پرسش کلی باز (چه چیزی در مورد همه‌گیری کووید ۱۹ تجربه کرده‌اید؟ چه اموری از زندگی شما از تجربه‌تان از همه‌گیری کووید ۱۹ تأثیر پذیرفتند؟) پرسیده شد. در حین مصاحبه سعی شد سایر پرسش‌ها در جریان مصاحبه شکل گیرند، به طوری که اهداف پژوهش را پوشش دهند. پس از پایان هر مصاحبه، محقق

4. Hermeneutic cycle

3. Unstructured interview

یک موضوع تفسیری بررسی شد.

۴. به متن و همچنین مشارکت‌کنندگان برای روشن کردن مضامین فرعی و اصلی مجدداً مراجعه شد.

۵. متون برای تعیین معانی رایج و اعمال مشترک مورد مقایسه مستمر قرار گرفت.

۶. الگوهای مرتبط با موضوعات تعیین شدند.

۷. از گروه مفسران و سایر همکاران برای پیشنهادها در طرح نهایی استفاده شد [۲۲].

به بیان ساده پس از اجرای مصاحبه، سخنان ضبط‌شده توسط آزمونگر به متن نوشتاری تبدیل شد و جملات و عبارات و نقل قول‌هایی که به درک تجربه افراد از پدیده دلالت می‌کردند، مشخص شدند. در مرحله بعد محقق از عبارات مهم برای دسته‌بندی معانی و مفاهیمی که منجر به دست‌یابی به مضامین فرعی می‌شد، استفاده کرد. این مضامین فرعی نیز برای نوشتن آنچه شرکت‌کنندگان تجربه کرده‌اند در پوشش مضامین اصلی مورد استفاده قرار گرفت. در مرحله کدگذاری اولیه ۱۰۲ مفهوم شناسایی و در قالب ۲۲ مضمون فرعی دسته‌بندی شدند. این مضامین فرعی نیز در قالب پنج مضمون اصلی دسته‌بندی شدند. سپس با بازگشت به مفاهیم و متن مصاحبه‌ها مفاهیم اولیه به ۵۵ مفهوم، سیزده مضمون فرعی و پنج مضمون اصلی تقلیل یافتند. به منظور تأمین موثق بودن<sup>۵</sup> اطلاعات به‌دست‌آمده به شرکت‌کنندگان مراجعه و از انطباق نظر آنان با تفسیرهای صورت‌گرفته، اطمینان حاصل شد. به عبارت دیگر طی آخرین مرحله از فرایند تحقیق تمرکز به سمت مشارکت‌کنندگان برگشت. در این مرحله محقق برای مشارکت‌کنندگان این فرصت را فراهم کرد که ساختار موضوعی<sup>۶</sup> توصیف‌کننده تجربه‌شان را بازبینی و بررسی کنند و بازخوردهایی برای انجام دادن اقدامات اصلاحی و کامل کردن ساختارها ارائه کنند. این مرحله در تأمین روایی<sup>۷</sup> تحقیق نقشی مهم دارد [۲۳]. هرگونه پیشنهاد ارائه‌شده از سوی مشارکت‌کنندگان برای اضافه کردن یا حذف کردن چیزی از ساختار موضوعی مدنظر قرار گرفت و تغییرات در درون ساختار موضوعی اعمال شدند. مسئله قابلیت اتکای داده‌ها نیز مدنظر قرار گرفت. روش‌های مختلفی وجود دارد که محققان پدیدارشناسی می‌توانند برای کسب پایایی داده‌هایشان از آن‌ها استفاده کنند. جیورجی [۲۴] بیان می‌کند که یافته‌های به‌دست‌آمده از تحقیق پدیدارشناسانه در صورتی پایایی دارند که اگر یک خواننده همان دیدگاهی را که از سوی محقق به کار گرفته شده است اتخاذ کند، بتواند همان چیزی را که محقق دیده است ببیند، خواه وی موافق یا خواه مخالف آن باشد. بنابراین، این مسئولیت

محقق بود که تا حد امکان اطلاعات زیادی را پیرامون روش اجرای کار و یافته‌های اصلی، برای خواننده فراهم کند تا خواننده دیدگاه محقق را به‌خوبی درک کند. این اطلاعات شامل توصیف مشروح ساختار موضوعی به همراه گزیده‌ای از اظهارات مصاحبه مشارکت‌کنندگان است که از موضوعات مشخص حمایت می‌کند [۵]. یکی از شیوه‌های ارائه‌شده برای افزایش باورپذیری، شیوه ممیزی بیرونی است [۲۲]. برای محقق شدن این امر از سه نفر از افرادی که هیچ رابطه‌ای با پژوهش نداشتند (اما متخصص این حوزه به لحاظ روشی و محتوایی بودند) در مورد صحت جنبه‌های مختلف پژوهش (از گردآوری تا تحلیل داده‌ها) نظرخواهی شد. از طریق تأیید آن‌ها بر رویه‌ها و شیوه‌های گردآوری و تفسیر داده‌ها، ممیزی بیرونی تحقیق نیز بررسی شد. پس از لحاظ کردن مسائل مرتبط با موثق بودن اجرای تحقیق، گزارش نهایی تدوین شد. به‌طور کلی، گزارش تحقیق به گونه‌ای تنظیم شد که خواننده احساس کند درک بهتری از آنچه یک فرد می‌تواند تجربه کرده باشد، به دست آورده است.

### یافته‌ها

در مجموع، شانزده مصاحبه با سالمندان انجام شد که ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آن‌ها به شرح جدول شماره ۱ است.

بر اساس رویه‌های مطرح‌شده در قسمت روش‌شناسی و طبقه‌بندی داده‌ها، مفاهیم و مضامین فرعی و اصلی به شرح جدول شماره ۲ به دست آمد.

بر اساس تحلیل داده‌ها چهار مضمون اصلی از تجربه زیسته سالمندان ورزشکار از همه‌گیری کووید ۱۹ حاصل شد که شرح تفسیری آن‌ها به صورت ذیل است.

#### تجربه انزوای روانی اجتماعی و مرگ‌اندیشی فراینده

یکی از مضامین اصلی استخراج‌شده که به طور مکرر در مصاحبه‌ها به آن اشاره می‌شد تجربه انزوای روانی اجتماعی و مرگ‌اندیشی رو به رشد در آن‌ها بود. یکی از مضامین فرعی مهم و پرتکرار این مضمون اصلی، نادیده گرفته شدن و افزایش محدودیت‌های مشارکت ورزشی برای سالمندان ورزشکار بود. در واقع سالمندان ورزشکار تهرانی بیان می‌کردند که در برنامه‌ها و تدابیر اتخاذ‌شده از سوی مسئولان نادیده گرفته می‌شوند و این امر بار روانی زیادی را بر آن‌ها تحمیل می‌کند. به طوری که شرکت‌کننده شماره ۳ بیان کرد: «هرقدر که خبرها رو دنبال می‌کنم می‌بینم هیچ چیزی راجع به ورزش سالمندان نمی‌گن؛ همش در مورد ورزشکاران حرفه‌ای و از سرگیری لیگ‌هاست». این نادیده‌انگاری سالمندان و ورزش آن‌ها باعث فشارهای روانی و انزوای آن‌ها شده است. در واقع حس افسردگی و به تبع آن کاهش فرصت‌های مشارکت ورزشی به شدت در بین نمونه‌ها مکرراً بیان می‌شد که این امر آن‌ها را به سمت انزوای اجتماعی

5. Trustworthiness

6. Thematic structure

7. Validity

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان در تحقیق

متغیر	دسته	تعداد
سن (سال)	بین ۶۰ تا ۶۵	۷
	بین ۶۶ تا ۷۰	۵
	بین ۷۱ تا ۷۵	۲
	بین ۷۶ تا ۸۰	۳
	بالتر از ۸۱	۱
وضعیت تأهل	متاهل	۱۱
	بیوه	۴
	مجرد	۱
تحصیلات	دیپلم و پایین‌تر	۸
	کارشناسی	۵
	کارشناسی ارشد	۲
	دکتری	۱
جنسیت	زن	۶
	مرد	۱۰
محل سکونت	تهران	۱۶
جمع کل		۱۶

## سالمند

بیمارم؛ یا شرکت‌کننده شماره ۱۱ بیان کرد: «با اینکه بیست ساله همیشه ورزش می‌کنم، اما آن قدر می‌ترسم که کرونا بگیرم دیگه پامو تو جاهای ورزشی نمیذارم». به نظر می‌رسد این ویژگی‌ها جزو تجربیات اجتماعی و روانی از زیست جهان سالمندان ورزشکار تهرانی باشد که دربرگیرنده نادیده‌گیری و حساسیت فزاینده، محدودیت‌های فزاینده در مشارکت ورزشی و هراس فزاینده از مرگ ناشی از ابتلا به بیماری است که می‌توان این مضامین را در قالب تجربه انزوای روانی اجتماعی و مرگ‌اندیشی فزاینده از شرایط همه‌گیری کووید ۱۹ تفسیر کرد.

## به حاشیه رانده شدن ورزش سالمندی

یکی دیگر از مضامین اصلی استخراج‌شده به حاشیه رانده شدن ورزش سالمندی بود. این مضمون اصلی از سه مضمون فرعی عدم شمول اجتماعی ورزشی، ترحم و دلسوزی ناپجای اجتماعی و از دست دادن فرصت ابراز وجود تشکیل شده است. درباره به حاشیه رانده شدن ورزش سالمندی در دوران همه‌گیری کووید ۱۹ شرکت‌کنندگان در تحقیق بیان داشتند که مسئولان نسبت به ورزش سالمندان بی‌توجه هستند و در سیاست‌های بازگشایی اماکن ورزشی نیازها و الزامات بهداشتی برای سالمندان ورزشکار را مدنظر قرار نمی‌دهند. در این رابطه شرکت‌کننده شماره ۹ بیان کرد: «اصلاً ماها رو نمی‌بینند. نمیگن که ما به جایی برای ورزش

و روانی سوق می‌داد. شرکت‌کننده شماره ۱۲ بیان کرد: «حس می‌کنم به شدت افسرده شدم، انگار غم دنیا در دلم نشسته... قبلاً می‌رفتیم به بهانه ورزش دوستان رو می‌دیدم، اما این کرونا دیگه این فرصت رو هم از ما گرفته». شرکت‌کننده شماره ۴ بیان کرد: «دلمون تو خونه پوسید، این پارک‌ها هم باز نمیشن که بریم یه خرده پیاده‌روی کنیم». شرکت‌کننده شماره ۱ بیان کرد: «تو خونه تنها شدیم. دنیا هم دنیای دیجیتال شده، ما هم بلد نیستیم به این دنیای جدید وصل بشیم. راستش رو بخواین بلد نیستیم از این موبایل‌های جدید استفاده کنم که هم با دوستای ورزشکار حشر و نشر کنم و هم یه سری حرکت ورزشی در خانه رو یاد بگیرم». از دیگر مضامین موجود در این مقوله، مرگ‌اندیشی رو به رشد بود. ترس از مرگ به خاطر ابتلا به کووید ۱۹ و رشد بالای مرگ‌ومیر در سالمندان باعث شده است که سالمندان ورزشکار تهرانی هراس فزاینده‌ای از مرگ ناشی از ابتلا به این بیماری را تجربه کنند و این امر باعث درگیر شدن افکار روزانه آن‌ها پیرامون مرگ شده است. به همین خاطر آن‌ها از اخبار بیماری‌های دوستان ورزشی‌شان دوری می‌کنند و سعی می‌کنند برای کاهش احتمال ابتلا به ویروس در جمع‌ها حضور چندانی نداشته باشند. در این رابطه شرکت‌کننده شماره ۶ بیان کرد: «اون روز که خبر درگذشت دوست ورزشی‌مون رو به خاطر کرونا شنیدم، خیلی حالم بد شد. تا چند روز نمی‌تونستم روحیه خودم رو به دست

جدول ۲. مفاهیم، مضامین اصلی و فرعی استخراج شده از تجربیات سالمندان ورزشکار در دوران همه‌گیری کووید ۱۹

مفاهیم	مضامین فرعی	مضامین اصلی
نادیده گرفتن شدن در شرایط قرنطینه، حس افسردگی ناشی از نادیده گرفته شدن، حساسیت‌پذیری شدید نسبت به وقایع پاندمی	نادیده‌گیری و حساسیت فزاینده	
ناتوانی برای استفاده از خدمات دیجیتال ورزشی، تعلیق در بازگشایی‌ها، کاهش فرصت برای مشارکت ورزشی، کاهش دسترسی به خدمات ورزشی	محدودیت فزاینده در فرصت‌های مشارکت ورزشی	تجربه انزوای روانی اجتماعی و مرگ‌اندیشی فزاینده
ترس از مرگ به خاطر ابتلا به کووید ۱۹، ورزش نکردن به خاطر کاهش احتمال ابتلا، دوری گزیدن از اخبار بیماری‌های دوستان ورزشی	هراس فزاینده از مرگ ناشی از ابتلا به بیماری	
بی‌توجهی مسئولان نسبت به ورزش سالمندان، هدف قرار نگرقتن سالمندان در بازگشایی‌های اماکن ورزشی، در نظر نگرقتن الزامات بهداشتی برای سالمندان ورزشکار	عدم شمول اجتماعی ورزشی	
تحمیل نگاه‌های سنگین و ترحمی به ورزش سالمندان، تأکید اخبار بر کشنده بودن ویروس برای سالمندان در محیط‌های عمومی و ورزشی، دلسوزی بی‌جای اعضای خانواده به واسطه ورزش نکردن	ترحم و دلسوزی نابجای اجتماعی	به حاشیه رانده شدن ورزش سالمندی
بازگشت به سبک زندگی غیرفعال، کاهش امکان ابراز وجود در فضاهای ورزشی، کاهش تعاملات و ارتباطات جمعی، درک نابرابری برای تسهیلات ورزشی سالمندان	از دست دادن فرصت ابراز وجود	
نظافت بیش از اندازه، استفاده زیاد از ضدعفونی‌کننده‌ها، هراس فراگیر از کرونا، شست‌وشوی مداوم دست و صورت، مضطرب شدن	وسواس نظافت و اضطراب فراگیر	
سردرگمی در برنامه‌های زندگی، افسردگی ناشی از عدم مشارکت ورزشی، ناپایداری در شرایط روانی، عصبی شدن مکرر، بدخلقی ناشی از قرنطینه	نوسانات خلقی	تغییر ناخواسته سبک زندگی و درهم‌ریختگی خلق و خو
تغییر ساعات خواب، بیدار ماندن در شب‌ها، پرخوری، بدخوری، خواب بی‌کیفیت، رعایت نکردن رژیم غذایی	بی‌خوابی و تغییر رژیم غذایی	
بی‌تحرکی و عوارض ناخواسته، کاهش آمادگی بدنی، ضعف عضلانی، مشکلات مفصلی	ضعف و مشکلات جسمانی	
تلاش برای حفظ روحیه، نگرش اجتماعی مثبت، استفاده از مکمل‌های تقویتی، الزام به رعایت نظم و داشتن حداقل‌های فعالیت بدنی	پذیرش و کنار آمدن با سبک زندگی جدید	
افزایش مطالعه و بالا بردن دانش ورزشی، تدوین برنامه‌های ورزش در خانه، تغییر دادن هدف‌های ورزش کردن، پذیرش ناپایداری بودن موقعیت، شناسایی فرصت‌های جدید برای سبک زندگی فعال، تشکیل دادن پویش‌های کمک به آسیب‌دیدگان	تبدیل تهدیدها به فرصت‌های جدید ورزشی	کنشگری فعال و خلاقانه ورزشی
پیگیری اخبار درباره کاهش محدودیت‌های مربوط به ورزش برای یافتن فرصت انجام فعالیت بدنی، دنبال کردن شبکه‌های اجتماعی ورزشی، اجرای تمرینات با حداقل امکانات، کشف خلاقانه روش‌های تمرینی و حفظ آمادگی بدنی	بروز خلاقیت و ابداع ورزش‌ها در محیط خانه	

شرایط زندگی در قرنطینه و فاصله‌گذاری اجتماعی فیزیکی منجر به این شده است که سبک روتین زندگی سالمندان ورزشکار به هم بخورد و این تغییر سبک زندگی نیز حالات خلق و خوی آن‌ها را نیز متأثر کرده است. در این مضمون وسواس بهداشت و بی‌خوابی مکرر از سوی سالمندان ورزشکار بیان می‌شد. شرکت‌کننده شماره ۸ بیان می‌کرد: «هم‌هش دستم رو می‌شورم، خواب و خوراکم به هم ریخته... تا نیمه‌شب بیدارم و مشکل خواب پیدا کردم. فکر می‌کنم وسواسی شدم». شرکت‌کننده شماره ۳ بیان کرد: «چند کیلو تو همین چند ماه اضافه‌وزن پیدا کردم. سخت جابه‌جا می‌شم و مشکلات مفصلی پیدا کردم». این تغییر سبک زندگی ناخواسته مشکلات جسمانی عیدیه‌ای را برای سالمندان ورزشکار به وجود آورده و آن‌ها را درگیر تلاش برای پذیرش یا مقابله با سبک زندگی جدید کرده است. گاهی این امر در قالب عصبی شدن‌های مکرر خود را نشان می‌دهد و گاهی بدخوری و پرخوری دوران قرنطینه. این‌ها اموری هستند که به واسطه تغییر در سبک خواب، غذا و فعالیت بدنی بر سالمندان ورزشکار تحمیل شده‌اند و می‌توانند تبعات بدی را برای آن‌ها به دنبال داشته باشند. در این راستا شرکت‌کننده شماره ۱۰ بیان کرد: «خواب باکیفیتی ندارم. همش کلافه‌ام، عصبی‌ام... مجبورم ساعت‌ها تو خونه بشینم و این خودش برام عوارض بی‌تحریکی رو به دنبال داره». این تجربه‌های زیسته سالمندان ورزشکار از وسواس و اضطراب نظافت، نوسان خلقی و مشکلات جسمانی را می‌توان جزو تجربه تغییر ناخواسته سبک زندگی و درهم‌ریختگی خلق و خو تفسیر کرد.

### کنشگری فعال و خلاقانه ورزشی

یکی دیگر از مضامین اصلی استخراج‌شده، پذیرش شرایط همه‌گیری کووید ۱۹ و کنشگری فعال و خلاقانه ورزشی از سوی سالمندان بود. به عبارت دیگر برخی از آن‌ها تلاش می‌کردند شرایط موجود را بپذیرند و تا حد ممکن خود را با آن سازگار سازند و از فرصت‌های موجود بهره بگیرند. درواقع سالمندان ورزشکار تمایل پیدا کردند که در شرایط موجود به عنوان عنصری کنشگر در سطوح مختلف عمل کنند. این امر باعث شده است که برخی از خلاقیت‌های آن‌ها به منصفه ظهور برسد و خود تمریناتی را در محیط‌های قرنطینه‌شان طراحی کنند تا از این طریق با مسئله از دست دادن شرایط ایده‌آل بدنی‌شان کنار بیایند. در مورد این مضمون شرکت‌کننده شماره ۳ بیان کرد: «با کش و چوب‌دستی‌های کوچک یه سری تمرین‌ها رو طراحی کردم که تو خونه بتونم فعالیت بدنی داشته باشم». یا شرکت‌کننده شماره ۵ بیان کرد: «سعی می‌کنم تو این شرایط، مثبت فکر کنم. نظم زندگیم رو حفظ کنم و سعی کنم تا حد ممکن با پیاده‌روی توی حیاط بدنم رو فعال نگه دارم». ابداع ورزش‌ها و حرکات بدنی جدید از سوی سالمندان یکی از مضامین فرعی کنشگری فعال و خلاقانه ورزشی بود. برخی از سالمندان سعی کردند فرصت‌های جدیدی را برای داشتن سبک زندگی فعال پیدا

کردن نیاز داریم که بهداشتی و سالم باشه. ما اولویت ورزش کشور نیستیم؛ یا شرکت‌کننده شماره ۱۳ بیان کرد: «کم‌کم اماکن ورزشی رو باز می‌کنند، اما زمان استفاده از اون برای ما نامناسبه». شرکت‌کننده شماره ۱ بیان کرد: «برای آقایون ورزش امثال ماها هیچ جایی نداره... نه بودجه‌ای، نه توجهی، نه رسیدگی‌ای...» یا شرکت‌کننده شماره ۵ بیان کرد: «اگر واسه مهیا کردن محیط ورزشی برای ما کاری می‌کنند، رو سرمون منت می‌ذارن... ما کلی کار انجام دادیم تو این مملکت...». در این مضمون، دلسوزی‌های نابجا و ترحم‌های اجتماعی نسبت به سالمندان ورزشکار نیز دیده می‌شد. درواقع نگاه‌های سنگین جامعه و تأکید اخبار به کشنده بودن ویروس برای سالمندان منجر به این امر شده بود که سالمندان حس مطلوبی از زندگی در چنین شرایطی نداشته باشند و خود را سرپر خانواده بدانند. در این باره شرکت‌کننده شماره ۱۱ بیان کرد: «نه میشه خونه موند و نه میشه ورزش کرد. قبلاً که می‌رفتم ورزش نگاه خانوادم نسبت به من اینجوری سنگین نبود». همچنین شرکت‌کننده شماره ۱۵ بیان کرد: «همه‌ش خبر بد، همه‌ش حس ناامیدی... دوستان ورزشکارمون رو که خیلی وقته ندیدیم... ورزش که می‌کردیم خبری از این حس و حال نبود. سرگرم بودیم».

از دیگر مضمون‌های فرعی به حاشیه رانده شدن ورزش سالمندی، از دست دادن فرصت ابراز وجود برای سالمندان ورزشکار است. درواقع آن‌ها ورزش را به عنوان مفری می‌دیدند که می‌تواند برخی از جنبه‌های شخصیتی و اجتماعی آن‌ها را برجسته کند. حال با وجود چنین شرایطی این امکان از آن‌ها گرفته شده است. در این راستا شرکت‌کنندگان شماره ۱ و ۱۴ به ترتیب بیان کردند: «من در اکثر روزها نقش رهبر برنامه‌های ورزشی رو تو پارک داشتم که برایم یه حس خوشایند بود. برنامه‌ها رو می‌چیدم و گروه‌بندی‌ها رو انجام می‌دادم. الان دو ماهه دیگه این کار رو نمی‌کنم» و «ما دیگه امکان ورزش کردن برامون خیلی کم شده چون هم می‌ترسیم که مبتلا بشیم و هم یه جای مناسب برای ورزش کردن پیدا کنیم». به نظر می‌رسد که شرایط همه‌گیری کووید ۱۹ امکان مشارکت ورزشی سالمندان را بسیار کاهش داده و در کنار این امر نگاه مسئولان به سالمندان و فعالیت‌های ورزشی آن‌ها نیز یک نگاه نابرابر است. بر این اساس می‌توان این تجربه زیسته سالمندان ورزشکار تهرانی را جزو تجربه به حاشیه رانده شدن ورزش سالمندی تفسیر کرد.

### تغییر ناخواسته سبک زندگی و درهم‌ریختگی خلق و خو

یکی دیگر از مضامین اصلی استخراج‌شده تغییر ناخواسته سبک زندگی و درهم‌ریختگی خلق و خو بود. این مضمون یکی از پرتکرارترین مضامین مطرح‌شده از سوی سالمندان ورزشکار بود. آن‌ها بیان می‌داشتند که در شرایط همه‌گیری کووید ۱۹ دچار وسواس و اضطراب نظافت، نوسانات خلقی، بی‌خوابی و تغییر رژیم غذایی و درنهایت ضعف و مشکلات جسمانی شده‌اند. درواقع

مهم‌ترین تغییرات رفتاری تجربه‌شده برای سالمندان ورزشکار در طول همه‌گیری بوده است. همان‌گونه که کلینهناس و همکاران [۲۵] بیان می‌کنند این امور یکی از پاسخ‌های رفتاری رایج در اپیدمی‌هاست. علاوه بر این، قرنطینه کردن شخصی و انزوای اجتماعی یکی دیگر از واکنش‌های اجتماعی سالمندان ورزشکار بوده است که توانسته است در آن‌ها اضطراب و هراس نسبت به مرگ را تشدید کند. در این راستا کسلر و همکاران [۲۶] بیان می‌کنند اپیدمی‌ها می‌توانند ویژگی‌های روان‌شناختی نظیر افسردگی و اضطراب را به‌شدت تحت تأثیر قرار داده و مناسبات اجتماعی را تغییر دهند. جونز و سالاث [۲۷] نیز بیان داشتند شیوع آنفولانزای خوکی (H1N1) وضعیت عاطفی و اجتماعی کشورهای درگیر را به‌شدت تغییر داده و برخی از افراد تمایل به انزوای خودخواسته یا رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی پیدا کردند. این شرایط در سالمندان ورزشکار تهرانی نیز تجربه شده است. آن‌ها به واسطه کاهش فرصت برای مشارکت ورزشی، حس افسردگی بالایی ناشی از نادیده گرفته شدن پیدا کرده‌اند و حساسیتشان نسبت به وقایع مربوط به همه‌گیری افزایش یافته است.

یکی دیگر از مضامین کشف‌شده به حاشیه رانده شدن ورزش سالمندی است. سالمندان ورزشکار تهرانی با عنایت به بی‌توجهی مسئولان نسبت به ورزش سالمندان و همچنین در نظر نگرفتن الزامات خاص بهداشتی برای ورزش سالمندان به این نتیجه رسیده‌اند که از لحاظ اجتماعی در شرایط همه‌گیری کووید ۱۹ نادیده انگاشته می‌شوند و ورزش سالمندی در سیاست‌گذاری‌های ورزشی اهمیت چندانی ندارد. علاوه بر این، سالمندان ورزشکار به واسطه نگاه‌های سنگین و تکرار اخبار مرگ‌ومیر بالای سالمندان حس ترحم و دلسوزی ناهنجار اجتماعی را دریافت کرده‌اند و در برخی موارد پیامدهای منفی نظیر کاهش امیدواری به زندگی را تجربه کرده‌اند. ایشیزاکی و همکاران [۶] در پژوهشی بر این امر صحنه گذاشته‌اند. آن‌ها بیان کردند که کاهش فرصت‌های مشارکت ورزشی باعث می‌شود که افراد از امیدواری کمتری نسبت به زندگی برخوردار شوند. همچنین پوفام و میشل [۲۸] در پژوهشی گزارش کردند افرادی که امیدواری بالایی به زندگی دارند، حمایت اجتماعی مناسبی دریافت می‌کنند، به‌فعالیت بدنی و ورزش می‌پردازند و از کیفیت زندگی بالایی برخوردار هستند. علاوه بر این، باید خاطر نشان کرد که سالمندان ورزشکار تمایل دارند جلوه مثبت و قوی برای خود داشته باشند و از همین رو شرایط ناشی از همه‌گیری کووید ۱۹ برایشان ناخوشایند است. در کنار این موارد باید به این نکته اشاره کرد که سالمندان ورزش را به عنوان بستری مناسب برای ابراز وجود در نظر می‌گیرند [۲۹]. این فرصت در شرایط تعلیق فعالیت‌های ورزشی برای سالمندان از بین رفته است و برخی از آن‌ها به سبک زندگی غیرفعال خود بازگشته‌اند و این امر باعث شده است که تعاملات و ارتباطات ورزشی آن‌ها کاسته شود و به این نتیجه برسند که تسهیلات

کنند و با بهره‌گیری از فرصت‌های موجود میزان آمادگی بدنی خود را تا حد ممکن حفظ کنند. شرکت‌کننده شماره ۴ بیان کرد: «وقتی دیدم که نمی‌تونم برم باشگاه، سعی کردم باشگاه رو تو خونم بیاورم. یه سری ابزار ساده و حرکات رو تو اینترنت پیدا کردم که می‌تونست بهم کمک کنه ورزش کنم». در کنار پذیرش و کنار آمدن با سبک زندگی جدید، برخی از سالمندان ورزشکار سعی می‌کردند که از این فرصت استفاده کنند و میزان مطالعه را افزایش دهند و همچنین در پویش‌های کمک به آسیب‌دیدگان کمک کنند. شرکت‌کننده شماره ۱۶ بیان کرد: «با دوستان در فضای مجازی یک پویش به راه انداختیم که کمک‌های مردمی رو برای اقشار آسیب‌دیده جمع‌آوری می‌کنیم؛ یا شرکت‌کننده شماره ۹ بیان کرد: «سعی کردم تو این ایام خلاصه کتاب‌هایی رو که خونده بودم رو برای اعضای خانواده‌ام و دوستای ورزشکارم تعریف کنم». به نظر می‌رسد پذیرش سبک زندگی جدید به همراه بروز خلاقیت‌ها و استفاده از فرصت‌ها می‌تواند به عنوان تجربه کنشگری فعال و خلاقانه از سوی سالمندان تفسیر شود.

## بحث

تحقیق حاضر با هدف درک تجربه زیسته سالمندان ورزشکار تهرانی از همه‌گیری کووید ۱۹ از منظر پدیدارشناسی انجام گرفت و نخستین تحقیق انجام‌شده در نوع خود در این حوزه است؛ بنابراین نتایج آن می‌تواند حاوی نکات و تفسیرهای کلیدی برای عرصه مدیریت ورزش باشد. سالمندان ورزشکار تهرانی پدیده کووید ۱۹ را در قالب چهار مضمون اصلی تجربه کرده‌اند که شامل تجربه انزوای روانی اجتماعی و مرگاندیشی فزاینده، به حاشیه رانده شدن ورزش سالمندی، تغییر ناخواسته سبک زندگی و درهم‌ریختگی خلق‌وخو و درنهایت، کنشگری فعال و خلاقانه ورزشی هستند.

مضمون تجربه انزوای روانی اجتماعی و مرگاندیشی فزاینده بیانگر تجربه فردی و اجتماعی سالمندان ورزشکار از شرایط همه‌گیری کووید ۱۹ در شهر تهران است. به بیان دیگر، سالمندان ورزشکار تهرانی که در شرایط پیش از کووید ۱۹ در فعالیت‌های ورزشی مختلف و بعضاً گروهی شرکت می‌کرده‌اند، به یک‌باره در شرایط قرنطینه و فاصله‌گذاری اجتماعی قرار گرفته‌اند که حاصل آن کاهش تعاملات اجتماعی و تقویت حس انزوا برای آن‌ها شده است. در کنار این امر، حس انزوای اجتماعی و مرگاندیشی به واسطه اخبار متعدد پیرامون آن‌ها تقویت می‌شود، زیرا در خبرها بیان می‌شود که اکثر مرگ‌ومیرهای ناشی از همه‌گیری کووید ۱۹ در سالمندان بوده است. از این رو می‌توان بیان داشت که یکی از واکنش‌های رفتاری سالمندان ورزشکار از همه‌گیری کووید ۱۹ ترس ناشی از اخبار (به‌ویژه شایعه‌های منتشرشده) نسبت به نحوه انتقال بیماری است. بنابراین نپرداختن به فعالیت‌های ورزشی و خودداری از تماس بدنی، استفاده نکردن از وسایل حمل و نقل عمومی و تشدید حالات اضطرابی و افسردگی از



ورزشی خود را ارتقا داده و برنامه‌های ورزش در خانه را برای خود تدوین کرده‌اند. سالمندان ورزشکار از طریق دنبال کردن شبکه‌های اجتماعی سعی کرده‌اند که راهکارهای حفظ آمادگی بدنی و انجام فعالیت ورزشی با حداقل امکانات را یاد بگیرند و از این طریق خلاقیت‌هایی را به خرج داده و تمرین‌هایی را برای خود طراحی کرده‌اند. این موارد نشان‌دهنده یک تغییر رفتاری در سالمندان ورزشکار است و آن بهره‌گیری از فناوری‌های جدید و پیوستن به شبکه‌های اجتماعی است. در این راستا لانگان و سمیتون [۳۶] بیان می‌کنند یکی دیگر از تغییرات رفتاری در زمان اپیدمی‌ها بهره‌گیری مضاعف از شبکه‌های مجازی به‌ویژه توییتر است. بنابراین سالمندان ورزشکار از طریق این شبکه‌های اجتماعی (مجازی) سعی می‌کنند نقش مؤثری در شرایط خاص همه‌گیری کووید ۱۹ ایفا کنند و در برخی مواقع از طریق این بسترهای مجازی در فعالیت‌های خیرخواهانه و پویش‌های مردمی کمک به آسیب‌دیدگان شرکت می‌کنند. تمامی این موارد نشان‌دهنده تجربه کنشگری فعال و خلاقانه ورزشی از سوی سالمندان ورزشکار تهرانی در شرایط همه‌گیری کووید ۱۹ است.

### نتیجه‌گیری نهایی

برای نتیجه‌گیری کلی و تشریح نظری از یافته‌های تحقیق می‌توان این‌گونه استنباط کرد که تجربه زیسته سالمندان ورزشکار تهرانی از همه‌گیری کووید ۱۹ تغییرات اجتماعی رفتاری مختلفی را در آن‌ها ایجاد کرده است. این تغییرات، مناسبات و ارتباطات اجتماعی آن‌ها را تحت تأثیر قرار داده و ادراکات، معنابخشی‌ها و فرصت‌های جدیدی را برایشان به وجود آورده است. سالمندان ورزشکار تهرانی همه‌گیری کووید ۱۹ را با تغییر ناخواسته سبک زندگی و درهم‌ریختگی خلق و خو تجربه کرده‌اند. در واقع شرایط خاص و الزامات بهداشتی باعث شده است که خلق و خوی آن‌ها دچار نوسان شده و سبک زندگی‌شان دستخوش تغییر شود. نادیده گرفته شدن و حساسیت بالا به همراه محدودیت‌های فزاینده برای مشارکت ورزشی باعث می‌شود بیشتر دچار هراس مرگ شوند و این امور تجربه انزوای روانی اجتماعی و مرگ‌اندیشی را برای سالمندان ورزشکار به وجود می‌آورد. ترجمه‌ها و دلسوزی‌های نابجا و بی‌توجهی مسئولان به نیازهای ورزشی سالمندان و عدم توجه به الزامات بازگشایی‌های اماکن ورزشی در مورد سالمندان و همچنین از دست دادن عرصه‌های ابراز وجود باعث می‌شود سالمندان ورزشکار تجربه به حاشیه راندن ورزش سالمندی را داشته باشند. در کنار این موارد، برخی از سالمندان ورزشکار سعی کرده‌اند خود را با شرایط جدید سازگار کرده و خلاقیت‌هایی را برای داشتن فعالیت بدنی مطلوب، از خود بروز دهند. آن‌ها کنشگری فعال و خلاقانه را در ورزش تجربه کرده‌اند که ناشی از تبدیل تهدیدها به فرصت‌ها و پذیرش سبک زندگی در شرایط همه‌گیری کووید ۱۹ است.

بر اساس نتایج تحقیق می‌توان این‌گونه بیان کرد که حاصل

ورزشی برای سالمندان به شیوه‌ای نابرابر از سایر اقشار جامعه توزیع می‌شود. این ویژگی‌ها باعث می‌شود که شرایط همه‌گیری کووید ۱۹ برای سالمندان ورزشکار به مثابه به حاشیه راندن ورزش سالمندی تجربه شود.

تغییر ناخواسته سبک زندگی و درهم‌ریختگی خلق و خو یکی دیگر از مضامین اصلی شناسایی‌شده از تجربه سالمندان ورزشکار تهرانی از همه‌گیری کووید ۱۹ است. شاید بتوان گفت این تجربه نوعی تغییرات رفتاری را برای تمامی افراد درگیر در همه‌گیری کووید ۱۹ به وجود آورده است، اما باید خاطر نشان کرد این تجربه توانسته تغییرات مضاعفی را در سبک زندگی فعال و ورزشی سالمندان ورزشکار ایجاد کند. این تغییرات رفتاری که ماهیتاً روان‌شناختی هستند شامل وسواس نظافت، هراس و اضطراب فراگیر، ترس فزاینده از کاهش آمادگی، کلافگی و گیرافتادن در شرایط مبهم، نوسانات خلقی، بی‌خوابی و تغییر عادات غذایی هستند. این ویژگی‌های تجربه زیسته مربوط به تغییرات رفتاری و سبک زندگی در پی اپیدمی شدن‌های ویروس‌ها در موارد متعدد مورد اشاره قرار گرفته است [۳۴-۳۰]. تغییر شرایط زندگی و ابهام برای ازسرگیری فعالیت‌های ورزشی برای سالمندان باعث تغییر نوسانات خلقی شده و به همراه این امور بی‌خوابی و تغییرات عادات غذایی منجر شده که حالت عادی زندگی ورزشی سالمندان از روال خارج شده و برایشان درهم‌ریختگی خلقیات و عادات شخصی را به بار آورد. در واقع سالمندان تمایل به حفظ وضعیت و انجام امور ورزشی به شکل منظم دارند [۳۵] و باید نظم مشخصی را برای خود تعریف کنند تا بتوانند عملکرد مطلوبشان را حفظ کنند، اما وجود شرایطی که این نظم را بر هم بزند می‌تواند تجربه روان‌شناختی نامطلوبی را برای آن‌ها ایجاد کند. اگرچه این شرایط عام است و توسط سایر اقشار جامعه ادراک می‌شود، باید خاطر نشان ساخت سالمندان ورزشکار که برای خود برنامه مشخص ورزشی و تمرینی تنظیم کرده‌اند و از طریق این برنامه توانسته‌اند یک نظم مشخص در زندگی‌شان جاری کنند، این تغییر را با شدت بیشتری احساس می‌کنند؛ چرا که حس تعلق به نظم را می‌توان در سالمندان ورزشکار به خوبی مشاهده کرد [۶]. بنابراین، این تجربه زیسته سالمندان بدین معنی است که آن‌ها با شدت تغییر در نظم و انضباط زندگی‌شان را تجربه کرده‌اند و این تغییر توانسته است ویژگی‌های مطالبه‌گری اجتماعی نظیر تلاش برای از حاشیه درآوردن ورزش سالمندی را تشدید کند.

آخرین مضمون اصلی کشف‌شده کنشگری فعال و خلاقانه ورزشی است. در راستای این مضمون باید گفت یکی از مهم‌ترین فعالیت‌هایی که سالمندان ورزشکار تهرانی در شرایط همه‌گیری کووید ۱۹ از خود نشان دادند تلاش برای حفظ روحیه و مثبت‌اندیشی بود تا از این طریق سبک زندگی جدید را بپذیرند و با مسائل آن سازگار شوند. در واقع سالمندان ورزشکار تهرانی سعی کردند تهدیدهایی که در شرایط همه‌گیری کووید ۱۹ وجود دارد را تبدیل به فرصت کنند. آن‌ها با افزایش مطالعه، دانش

سالمندان فرم رضایت آگاهانه جهت شرکت در مطالعه را امضا کردند. علاوه بر این به مشارکت‌کنندگان در پژوهش اطمینان داده شد که اطلاعات به‌دست‌آمده از آن‌ها محرمانه خواهد ماند و نتایج پژوهش بدون ذکر نام آن‌ها منتشر خواهد شد و به منظور رعایت این امر، حین پیاده‌سازی نوارها، همه اسامی به کد تغییر داده شدند و طی تحلیل داده‌ها و بیان نتایج نیز صرفاً با همان کدها به آن‌ها اشاره شد. درنهایت، با دادن شماره تماس و آدرس به مشارکت‌کنندگان در پژوهش، امکان برقراری ارتباط دوطرفه در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر و ارائه نسخه‌ای از مقاله حاصل از پژوهش در صورت تمایل مشارکت‌کنندگان فراهم شد.

### حامی مالی

این مقاله مستخرج از پروژه تحقیقی مستقل عضو هیئت‌علمی گروه علوم ورزشی دانشگاه تربیت مدرس است که با تأیید پروتکل تحقیق توسط گروه تخصصی علوم ورزشی دانشگاه تربیت مدرس انجام شده است. این پژوهش هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های دولتی، خصوصی و غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

### مشارکت‌نویسندگان

همه نویسندگان به یک اندازه در نگارش مقاله مشارکت داشته‌اند.

### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

نظری این تحقیق شناخت بهتر متصدیان و مسئولان مدیریت ورزش کشور از روابط سالمندی، ورزش و اپیدمی‌ها (به‌ویژه کووید ۱۹) است. این شناختی عمیق است که بیان می‌کند تجربه همه‌گیری کووید ۱۹ برای سالمندان ورزشکار دارای وجوهی است که می‌توانند در دو دسته مثبت و منفی قرار گیرند. تجربه منفی به جدی نگرفتن، بی‌توجهی و به حاشیه رفتن ورزش سالمندی از سوی مسئولان برمی‌گردد که به واسطه پدیده‌ای نظیر کووید ۱۹ بیشتر آشکار شده و ظهور و بروز یافته است. وجه مثبت نیز کنشگری‌های فعال ورزشی از سوی سالمندان است که می‌تواند نویدبخش شکل‌هایی از پسوندها، تعاملات و ارتباطات جدید در جامعه درگیر مشکلات (نظیر همه‌گیری کووید ۱۹) باشد که در صورت مدیریت صحیح می‌تواند سرمایه اجتماعی را در جامعه افزایش دهد. علاوه بر این، مسئولان مدیریت ورزش کشور باید با توجه به تغییرات در رویه‌های مشارکت ورزشی از سوی سالمندان و همچنین اقتضات پیش‌آمده برای جامعه (هیچ‌افق مشخصی برای پایان آن‌ها نیست و ممکن است پایدار باشند) به بازنگری سیاست‌های ورزش سالمندی بپردازند و ورزش سالمندی را از زیر سایه قرار گرفتن در سایر حوزه‌های ورزش نظیر ورزش حرفه‌ای و قهرمانی بیرون بکشند. نتایج این تحقیق می‌تواند در جهت برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی ورزش سالمندی مورد استفاده سازمان ورزش شهرداری تهران قرار گیرد.

درنهایت باید ذکر شود که این پژوهش به روش کیفی انجام شد و نتایج مطالعات کیفی قابل تعمیم نیست. علی‌رغم تلاش پژوهشگر برای در نظر گرفتن مشارکت‌کنندگانی با حداکثر تنوع، یکی از محدودیت‌های این مطالعه عدم دسترسی به سالمندان با تنوع بیشتر فرهنگی و اجتماعی در ایران بود. بنابراین به محققان آتی پیشنهاد می‌شود با توجه به متغیرهای شناسایی‌شده در این تحقیق به بررسی کمی روابط بین سالمندی، ورزش و کووید ۱۹ و مقایسه اثرپذیری گروه‌بندی‌های جنسیتی و طبقات اجتماعی سالمندان ورزشکار از همه‌گیری کووید ۱۹ پرداخته شود.

### ملاحظات اخلاقی

#### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

روند اجرای این مطالعه در کمیته تخصصی گروه علوم ورزشی (به عنوان یک کمیته اخلاقی محلی) در دانشگاه تربیت مدرس به تصویب رسیده است. کمیته اخلاق محلی منطبق با آخرین اصول اخلاق هیلسینکی<sup>۸</sup>، مطالعه حاضر را از لحاظ روش اجرا و جمع‌آوری داده‌ها تأیید کرد. در جهت رعایت ملاحظات اخلاقی برای افراد شرکت‌کننده در تحقیق هدف تحقیق، رویه‌های تحقیق، خطرات و فواید تحقیق و ماهیت داوطلبانه بودن شرکت در تحقیق بیان شد. به عبارت دیگر، پس از دادن اطلاعات کافی در مورد پژوهش،

8. Declaration of Helsinki

## Reference

- [1] Sadeghmoghadam L, Foroughan M, Mohammadi Shahboulaghi F, Ahmadi F, Nazari S, Farhadi A, et al. [The lived experiences of aging in older adults: A phenomenological study (Persian)]. *Iranian Journal of Ageing*. 2020; 14(4):478-93. [doi:10.32598/sija.13.10.400]
- [2] Stewart AL, King AC. Evaluating the efficacy of physical activity for influencing quality-of-life outcomes in older adults. *Annals of Behavioral Medicine*. 1991; 13(3):108-16. [DOI:10.1093/abm/13.3.108]
- [3] Lee TW, Ko IS, Lee KJ. Health promotion behaviors and quality of life among community-dwelling elderly in Korea: A cross-sectional survey. *International Journal of Nursing Studies*. 2006; 43(3):293-300. [DOI:10.1016/j.ijnurstu.2005.06.009] [PMID]
- [4] Lord SR, Castell S. Physical activity program for older persons: Effect on balance, strength, neuromuscular control, and reaction time. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 1994; 75(6):648-52. [DOI:10.1016/0003-9993(94)90187-2]
- [5] Edwards A, Skinner J. *Qualitative research in sport management*. United Kingdom: Routledge; 2010. [https://books.google.com/books/about/Qualitative\\_Research\\_in\\_Sport\\_Management.html?id=PBc-eUYmfd4C](https://books.google.com/books/about/Qualitative_Research_in_Sport_Management.html?id=PBc-eUYmfd4C)
- [6] Ishizaki T, Kai I, Kobayashi Y, Imanaka Y. Functional transitions and active life expectancy for older Japanese living in a community. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2002; 35(2):107-20. [DOI:10.1016/S0167-4943(02)00002-X]
- [7] Mavrovouniotis FH, Argiriadou EA, Papaioannou CS. Greek traditional dances and quality of old people's life. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2010; 14(3):209-18. [DOI:10.1016/j.jbmt.2008.11.005] [PMID]
- [8] Ross KM, Milsom VA, Rickel KA, DeBraganza N, Gibbons LM, Murawski ME, et al. The contributions of weight loss and increased physical fitness to improvements in health-related quality of life. *Eating Behaviors*. 2009; 10(2):84-8. [DOI:10.1016/j.eatbeh.2008.12.002] [PMID] [PMCID]
- [9] Sadati AK, Lankarani MHB, Lankarani KB. Risk society, global vulnerability and fragile resilience; Sociological view on the coronavirus outbreak. *Shiraz E-Medical Journal*. 2020; 21(4):e102263. [DOI:10.5812/semj.102263]
- [10] Nieß A, Bloch W, Friedmann-Bette B, Grim C, Halle M, Hirschmüller A, et al. Positionspapier "Return to Sport" während der aktuellen Coronavirus-Pandemie (SARS-CoV-2/COVID-19). *Dtsch Z Sportmed*. 2020; 71:E1-4. [DOI:10.5960/dzsm.2020.437]
- [11] Bults M, Beaujean DJ, Richardus JH, Voeten HA. Perceptions and behavioral responses of the general public during the 2009 influenza A (H1N1) pandemic: A systematic review. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. 2015; 9(2):207-19. [DOI:10.1017/dmp.2014.160] [PMID]
- [12] Mann RH, Clift BC, Boykoff J, Bekker S. Athletes as community; Athletes in community: Covid-19, sporting mega-events and athlete health protection. *British Journal of Sports Medicine*. 2020; 54(18):1071-2. [DOI:10.1136/bjsports-2020-102433] [PMID] [PMCID]
- [13] Hull JH, Loosemore M, Schwellnus M. Respiratory health in athletes: facing the COVID-19 challenge. *The Lancet Respiratory Medicine*. 2020; 8(6):557-8. [DOI:10.1016/S2213-2600(20)30175-2]
- [14] Baggish A, Drezner JA, Kim J, Martinez M, Prutkin JM. Resurgence of sport in the wake of COVID-19: Cardiac considerations in competitive athletes. *British Journal of Sports Medicine*. 2020; 54(19):1130-1. [DOI:10.1136/bjsports-2020-102516] [PMID] [PMCID]
- [15] Sarto F, Impellizzeri FM, Spörri J, Porcelli S, Olmo J, Requena B, et al. Impact of potential physiological changes due to COVID-19 home confinement on athlete health protection in elite sports: A call for awareness in sports programming. *Sports Medicine (Auckland, Nz)*. 2020; 50(8):1417-9. [DOI:10.31236/osf.io/4zb3a]
- [16] Kim ACH, Ryu J, Lee C, Kim KM, Heo J. Sport participation and happiness among older adults: A mediating role of social capital. *Journal of Happiness Studies*. 2020; 22:1623-41. [DOI:10.1007/s10902-020-00288-8]
- [17] Evans AB, Blackwell J, Dolan P, Fahlén J, Hoekman R, Lenneis V, et al. Sport in the face of the COVID-19 pandemic: Towards an agenda for research in the sociology of sport. *European Journal for Sport and Society*. 2020; 17(2):85-95. [DOI:10.1080/16138171.2020.1765100]
- [18] Patton MQ. *Qualitative evaluation and research methods*. 2<sup>nd</sup> ed. California; SAGE Publications, inc; 1990. <https://psycnet.apa.org/record/1990-97369-000>
- [19] Nieswiadomy RM, Bailey C. *Foundations of nursing research*. 7<sup>th</sup> ed. London: Pearson; 2017. <https://www.amazon.com/Foundations-Nursing-Research-Marie-Nieswiadomy/dp/013416721X>
- [20] Danaeefard H, Kazemi H. *Interpretive research in organizations: Phenomenology and phenomenography Strategies*. Tehran: ISU press; 2012.
- [21] Diekelmann NL. Behavioral pedagogy: A Heideggerian hermeneutical analysis of the lived experiences of students and teachers in baccalaureate nursing education. *Journal of Nursing Education*. 1993; 32(6):245-250. [DOI:10.3928/0148-4834-19930601-04]
- [22] Holloway I, Wheeler S. *Qualitative research for nurses*. New Jersey: Wiley; 1996. [https://books.google.com/books/about/Qualitative\\_Research\\_for\\_Nurses.html?id=WDuVQgAACAAJ&source=kp\\_book\\_description](https://books.google.com/books/about/Qualitative_Research_for_Nurses.html?id=WDuVQgAACAAJ&source=kp_book_description)
- [23] Denzin NK, Lincoln YS. *Handbook of qualitative research*. California: Sage; 1994. <https://www.worldcat.org/title/handbook-of-qualitative-research/oclc/29029458>
- [24] Giorgi A. An application of phenomenological method in psychology. *Duquesne Studies in Phenomenological Psychology*. 1975; 2:82-103. [DOI:10.5840/dspp197529]
- [25] Kleynhans J, Treurnicht FK, Cohen C, Vedan T, Seleka M, Maki L, et al. Outbreak of influenza A in a boarding school in South Africa, 2016. *The Pan African Medical Journal*. 2019; 33:42. [DOI:10.11604/pamj.2019.33.42.16666] [PMID] [PMCID]
- [26] Kessler RC, McGonagle KA, Zhao S, Nelson CB, Hughes M, Eshleman S, et al. Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*. 1994; 51(1):8-19. [DOI:10.1001/archpsyc.1994.03950010008002] [PMID]
- [27] Jones JH, Salathe M. Early assessment of anxiety and behavioral response to novel swine-origin influenza A (H1N1). *PLoS One*. 2009; 4(12):e8032. [DOI:10.1371/journal.pone.0008032] [PMID] [PMCID]

- [28] Popham F, Mitchell R. Leisure time exercise and personal circumstances in the working age population: Longitudinal analysis of the British household panel survey. *Journal of Epidemiology & Community Health*. 2006; 60(3):270-4. [DOI:10.1136/jech.2005.041194] [PMID] [PMCID]
- [29] Walsh DW, Green BC, Holahan C, Cance JD, Lee D. Healthy aging? An evaluation of sport participation as a resource for older adults in retirement. *Journal of Leisure Research*. 2019; 50(1):56-80. [DOI:10.1080/00222216.2018.1554092]
- [30] Yeung NC, Lau JT, Choi KC, Griffiths S. Population responses during the pandemic phase of the influenza A (H1N1) pdm09 Epidemic, Hong Kong, China. *Emerging Infectious Diseases*. 2017; 23(5):813-5. [DOI:10.3201/eid2305.160768] [PMID] [PMCID]
- [31] Starcevic V, Portman ME, Beck AT. Generalized anxiety disorder: between neglect and an epidemic. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 2012; 200(8):664-7. [DOI:10.1097/NMD.0b013e318263f947] [PMID]
- [32] Handcock MS, Jones JH. Likelihood-based inference for stochastic models of sexual network formation. *Theoretical Population Biology*. 2004; 65(4):413-22. [DOI:10.1016/j.tpb.2003.09.006] [PMID]
- [33] Baxter AJ, Scott KM, Ferrari AJ, Norman RE, Vos T, Whiteford HA. Challenging the myth of an "epidemic" of common mental disorders: Trends in the global prevalence of anxiety and depression between 1990 and 2010. *Depression and Anxiety*. 2014; 31(6):506-16. [DOI:10.1002/da.22230] [PMID]
- [34] Richter D, Berger K. [Are mental disorders increasing? Update of a systematic review on repeated cross-sectional studies (German)]. *Psychiatr Prax*. 2013; 40(4):176-82. [DOI:10.1055/s-0032-1333060] [PMID]
- [35] Göksu ÖC, Yüksek S, Ayan V, Güler MŞ. The importance of sport in aging process. *Journal of Education and Training Studies*. 2019; 7(9):22-31. [DOI:10.11114/jets.v7i9.4350]
- [36] Lanagan J, Smeaton AF. Using Twitter to detect and tag important events in sports media. *Proceedings of the Fifth International AAAI Conference on Weblogs and Social Media*. 2011; 5(1):542-5. <https://ojs.aaai.org/index.php/ICWSM/article/view/14170>

This Page Intentionally Left Blank