

## بررسی نحوه گذران اوقات فراغت و فعالیت‌های بدنی سالمندان با تأکید بر دستگاه‌های بدن‌سازی شهرداری شهر تهران در سال ۱۳۸۹

\*محبوبه چمن‌پیرا<sup>۱</sup>، ابوالفضل فراهانی<sup>۲</sup>، مجید جلالی فراهانی<sup>۳</sup>

۱. کارشناس ارشد مدیریت و برنامه ریزی در تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۲. دکتری مدیریت و بر نامه ریزی در تربیت بدنی، استاد دانشگاه پیام نور تهران، تهران، ایران.

۳. دکتری مدیریت و بر نامه ریزی در تربیت بدنی، دانشیار دانشگاه تهران، تهران، ایران.

### چکیده

تاریخ دریافت: ۹۲/۱/۲۰

تاریخ پذیرش: ۹۳/۱۱/۱۸

**اهداف:** پژوهش حاضر با هدف شناخت نحوه گذران اوقات فراغت و فعالیت‌های بدنی سالمندان با تأکید بر دستگاه‌های بدن‌سازی شهرداری شهر تهران در سال ۱۳۸۹ صورت پذیرفت. **مواد و روش‌ها:** این تحقیق از نوع توصیفی بوده و ۳۶۶ نفر نمونه از بین کل سالمندان (۷۰۱۳۰۰ نفر) بصورت نمونه‌گیری طبقه‌ای بصورت تصادفی انتخاب گردیدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه‌ای محقق ساخته بود. این پرسشنامه با استفاده از نظرات صاحب‌نظران حوزه تربیت بدنی اعتبار سنجی شده و برای تعیین پایایی آن از روش آزمون-بازآزمون انجام شد. در این روش تعداد ۳۰ پرسشنامه در دو نوبت بین ۳۰ نفر از سالمندان توزیع شد و ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۸۰ مشخص گردید. یافته‌های تحقیق از طریق برنامه SPSS نسخه ۱۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای توصیف یافته‌ها از آمار توصیفی و برای تعیین رابطه بین بعضی از متغیرها از آزمون‌های همبستگی و مجذور کای استفاده شد.

**یافته‌ها:** پارک‌ها اولین اولویت برای گذران فراغت سالمندان می‌باشد. حدود ۵۹/۷ درصد از اوقات فراغتشان در حد متوسط رضایت دارند و ۷۴ درصد ورزش می‌کنند، بیشترین فعالیت ورزشی آنها پیاده‌روی است و ۴۸/۲ درصد از دستگاه‌های بدن‌سازی شهرداری استفاده نمی‌کردند و ۴۱/۷ درصد استفاده از دستگاه‌های بدن‌سازی را برای سالمندان در حد زیاد و خیلی زیاد مناسب می‌دانستند. همچنین بین سن و میزان اوقات فراغت و بین جنسیت و میزان رضایت از دستگاه‌های بدن‌سازی شهرداری رابطه معنی‌دار وجود داشت ( $P \geq 0/01$ ). اگرچه بین میزان رضایت از دستگاه‌های بدن‌سازی و سن ارتباط معنی‌دار دیده نشد ( $P \geq 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** سالمندان بطور متوسط از اوقات فراغت خود رضایت دارند و انجام فعالیت‌های بدنی نقش مهمی در میزان رضایت از گذران اوقات فراغت آنها دارد و وجود دستگاه‌های ورزشی مناسب در پارک‌ها باعث تشویق سالمندان برای انجام حرکات ورزشی خواهد شد. بنابراین، توسعه این امکانات با توجه به نیازهای فراغتی و بدنی سالمندان توصیه می‌شود.

### کلید واژه:

اوقات فراغت، سالمند، فعالیت بدنی، دستگاه‌های بدن‌سازی، شهرداری

### مقدمه

این مورد مستثنی نیستند. بویژه این که سالمندان با توجه به موقعیت سنی خود از اوقات فراغت بیشتری نسبت به سایر افراد برخوردار می‌باشند. چگونگی گذران این دوران از ابعاد مختلف از جمله بعد بهداشتی، روانی، حرکتی و غیره توسط سایر محققین مورد بررسی قرار گرفته است و این تحقیق نیز در همین راستا به بررسی نحوه گذران

دنیای امروز روند رو به رشدی را در زمینه‌های مختلف سپری می‌کند و رشد تکنولوژی، کاهش استفاده از نیروی بدنی و ایجاد فراغت بیشتر را موجب می‌گردد. استفاده بهینه از این اوقات نیاز به برنامه‌ریزی‌های ویژه ای دارد و سالمندان نیز در

### \*نویسنده مسئول:

دکتر محبوبه چمن‌پیرا

نشانی: تهران، بزرگراه شهید همت، دهکده المپیک، دانشگاه علامه طباطبائی.

تلفن: ۷۹۱۸۲۴۳ (۹۳۶) ۹۸+

پست الکترونیکی: chamanpiraa@gmail.com

و نقش ورزش در بدست آوردن سرگرمی و آرامش خیلی مهم است و سالمندان با شرکت در ورزش به دنبال پرکردن اوقات فراغت و کسب سلامتی روانی خود می‌باشند. به نظر می‌رسد کسب سلامتی و آرامش روانی به دنبال فعالیت ورزشی منجر به کاهش هزینه‌ها در سایر بخش‌های جامعه می‌شود و مردم اکثراً بر اثرات ورزش واقف هستند [۷]. مسنوری‌اهوتا و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) اثر فعالیت جسمانی اوقات فراغت را بر سلامت فکری در حین کار کردن را بررسی کردند. نتایج نشان داد که فعالیت جسمانی در اوقات فراغت (مانند دوچرخه سواری، پیاده روی و غیره) با سلامت روانی و فکری مردان ارتباط مثبت و معناداری داشت، اما در زنان تغییری ملاحظه نشد [۸].

نتایج تحقیقات مختلف گویای این مطلب است که ورزش کردن تاثیر بسزایی بر سلامتی سالمندان دارد و عامل مناسبی برای پر کردن اوقات فراغت ایشان محسوب می‌شود. ایجاد امکانات و فضای مناسب جهت ورزش کردن و همچنین پر کردن فراغت امری واجب به شمار می‌آید. مسئولیت ایجاد و گسترش این امکانات برعهده سازمان‌ها و نهادهای متفاوتی می‌باشد. در کشور ایران، شهرداری‌ها از نهادهای مسئول جهت برنامه‌ریزی‌های فراغتی شهروندان هستند. در این راستا نقش مدیریت شهری با طیف وسیعی از وظایف عمرانی و خدماتی در زمینه توسعه فضاهای ورزشی با هدف تامین فضاهای لازم برای گذران اوقات فراغت شهروندان بسیار حایز اهمیت است [۹]. بر اساس بند ۲۱ از ماده ۵۵ قانون شهرداری احداث ورزشگاه‌ها یکی از وظایف شهرداری به شمار می‌رود و شهرداری‌ها موظف هستند با هماهنگی وزارت ورزش به این وظایف مصوب عمل کنند [۱۰]. از جمله خدمات شهرداری‌ها در این حیطة فراهم نمودن امکانات ورزشی و نصب دستگاه‌های بدنسازی در پارک‌ها بوده است. طبیعی است هرگونه برنامه ریزی و سیاست‌گذاری صحیح در امر توسعه ورزش و فضاهای مربوط از سوی شهرداری‌ها می‌تواند نقش به‌سزایی را در امر سالم‌سازی و ایجاد نشاط شهرها ایفا نماید [۱۱]. ساجی‌یاما و تامیسون<sup>۴</sup> (۲۰۰۸) در تحقیق خود اشاره نمودند که توسعه کیفیت دسترسی به فضاهای طبیعی محیط پیرامون می‌تواند نقش موثری در افزایش میزان فعالیت‌های خارج از خانه برای جمعیت کهنسال داشته باشد [۱۲]. پور جعفر نیز می‌نویسد توجه به نیازها،

اوقات فراغت و فعالیت بدنی سالمندان در این دوره و همچنین دستگاه‌های بدن‌سازی موجود شهرداری تهران برای استفاده ایشان پرداخته است.

سازمان ملل متحد در سال ۲۰۰۶ تعداد کل سالمندان جهان را ۶۸۷ میلیون و ۹۲۳ هزار نفر برآورد کرده است که پیش‌بینی شده این تعداد در سال ۲۰۵۰ میلادی به رقم یک میلیارد و ۹۶۸ میلیون و ۱۵۳ هزار نفر خواهد رسید [۱]. بر اساس آخرین آمار در سال ۱۳۸۷، تعداد سالمندان کشور ایران ۵ میلیون و ۱۲۰ هزار نفر یعنی ۷/۲۷ درصد کل جمعیت کشور بوده است [۲]. برآورد جمعیتی شهر تهران در سال ۸۷ نشان می‌دهد که از کل جمعیت شهر تهران که ۸۵۷۷۲۱۶ نفر می‌باشند، حدود ۸٪ (۷۰۱۳۰۰ نفر) را سالمندان تشکیل می‌دهند [۳].

با توجه به آمار فوق و با توجه به افزایش طول عمر و امید به زندگی نیاز به برنامه‌ریزی برای این قشر از اهمیت خاصی برخوردار است. توجه به نیازهای روحی، روانی، حرکتی و غیره می‌تواند به وجود آرامش در طی این دوره از زندگی کمک زیادی نماید. تجربه نشان داده است سالمندان زیادی به محض ورود به دوران سالمندی دچار سردرگمی و بی‌برنامه‌گی می‌شوند. ورزش بعنوان یک راه حل مناسب برای پر کردن اوقات فراغت همواره مورد توجه بوده و فعالیت بدنی از مؤثرترین روش‌های پیشگیری از اختلالات دوران سالمندی است. ورزش و حرکت موجب عقب انداختن دوران سالمندی می‌شود و سالمندانی که ورزش می‌کنند از سلامتی و نشاط بیشتری برخوردار می‌باشند [۴]. نتایج تحقیقات از جمله تحقیق رودریگز و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) که ارتباط بین اوقات فراغت و رضایت‌مندی از زندگی را با تأکید بر فعالیت بدنی مورد بررسی قرار داده حاکی از ارتباط مستقیم بین رضایت‌مندی از زندگی و شرکت در فعالیت‌های ورزشی است [۵]. ویولیمین<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۵) تحقیقی در مورد فعالیت بدنی اوقات فراغت و کیفیت زندگی مرتبط با تندرستی انجام دادند. نتایج نشان داد افرادی که فعالیت‌های بدنی انجام می‌دادند کیفیت زندگی مرتبط با تندرستی بیشتری نسبت به کسانی که فعالیت انجام نمی‌دادند داشتند [۶]. عسگری (۱۳۸۹) نیز در مطالعه خود با عنوان "بررسی نقش ورزش در نشاط و ارتقاء کیفیت زندگی اجتماعی" اینطور بیان داشت که اکثر شرکت‌کنندگان اعتقاد داشتند که ورزش به طرز چشمگیری سلامت آنان را افزایش می‌دهد

تهیه گردیده بود. پرسشنامه به شکل طبقه‌ای و بصورت تصادفی بین سالمندان توزیع و در بسیاری از موارد پاسخ سوالات توسط پرسشگر از طریق مصاحبه ثبت گردید. تکمیل هر پرسشنامه به طور متوسط ۸ دقیقه به طول می‌انجامید. اعتبار ابزار پرسشنامه با استفاده از نظرات صاحب‌نظران حوزه تربیت بدنی و پایایی آن از با آزمون-بازآزمون تعیین گردید. تعداد ۳۰ پرسشنامه در دو نوبت بین ۳۰ نفر از سالمندان توزیع و ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۸۰ مشخص گردید. یافته‌های تحقیق از طریق برنامه SPSS نسخه ۱۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای توصیف یافته‌ها از آمار توصیفی و برای تعیین رابطه بین بعضی از متغیرها از آزمون‌های همبستگی و مجذور کای استفاده شد.

### یافته‌ها

این تحقیق بر روی نمونه آماری ۳۸۷ نفر از سالمندان شهر تهران صورت گرفت که در نهایت ۳۶۶ پرسشنامه قابل استفاده تشخیص داده شد، تعداد ۵۷/۱ درصد (۲۰۹ نفر) از پاسخگویان را مردان و ۴۲/۹ درصد (۱۵۷ نفر) را نیز زنان تشکیل می‌دادند، میانگین سن سالمندان ۶۸/۳ و دامنه سنی آنها ۶۰ تا ۹۲ سال بود.

نتایج نشان داد که ۱۶/۴ درصد از سالمندان مورد مطالعه روزانه از یک تا ۱۰ ساعت به کار اشتغال دارند و ۶/۸۳ درصد سالمندان دارای فعالیت درآمدزایی نمی‌باشند و به تناسب دارای اوقات فراغت بیشتری هستند. ۳۰ درصد از پاسخگویان ۱۵-۱۳ ساعت و ۵/۷ درصد ۳-۱ ساعت اوقات فراغت داشتند و زمان اوقات فراغت زنان کمتر از مردان بود (جدول ۱).

سالمندان مکان‌های گذراندن اوقات فراغت خود را به ترتیب اولویت در مرحله اول پارک‌ها و بعد از آن ماندن در خانه و سپس رفتن به خانه دوستان و آشنایان و در مرتبه ششم رفتن به سالن ورزشی و ورزش کردن و در مراتب بعدی مراکز تفریحی، کتابخانه و غیره انتخاب کردند. این اولویت‌ها در مردان و زنان متفاوت بود بطوری که زنان در اولویت اول خانه و مردان پارک را مکان مناسبی بیان داشتند و در اولویت دوم عکس این مورد صادق بود و در اولویت سوم مردان و زنان توافق داشتند و خانه دوستان و آشنایان را گزینه مناسبی جهت گذران اوقات فراغت می‌دانستند (جدول ۲).

فعالیت‌های مورد علاقه سالمندان جهت گذراندن این اوقات به ترتیب اولویت عبارت بودند از: رفتن به پارک، تماشای تلویزیون، بودن با دوستان و آشنایان و

الگوهای رفتاری و ترجیحات سالمندان در طراحی و بهسازی فضاهای عمومی شهری چون خیابان‌ها، میدان‌ها، محله‌ها، پارک‌ها و غیره می‌تواند زمینه مشارکت، حضور و برقراری تعاملات اجتماعی هر چه بیشتر سالمندان در این گونه فضاها را فراهم آورد و بر سلامت جسمی و روحی سالمندان و برقراری اهداف سالمندی موفق موثر باشد. امری که به نظر می‌رسد در فضاهای عمومی امروزی کشور ما کمتر به آن توجه شده است [۱۳].

با توجه به اینکه برنامه‌ریزی جهت گذران اوقات فراغت و انجام فعالیت‌های بدنی سالمندان نیازمند شناخت نوع فعالیت‌ها و خواسته‌های ایشان است و از سویی برای توسعه و ایجاد امکانات مختلف، از جمله امکانات ورزشی و بهبود فضاهای سبز در نزدیکی محله‌ها توسط شهرداری‌ها، داشتن اطلاعات در این زمینه لازم و ضروری می‌باشد، بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی نحوه گذران اوقات فراغت و فعالیت‌های بدنی سالمندان و میزان رضایت ایشان از دستگاه‌های ورزشی شهرداری شهر تهران صورت پذیرفت تا شناختی از وضعیت فراغتی سالمندان و امکانات ورزشی شهرداری تهران حاصل گردد و مشخص شود که سالمندان شهر تهران چقدر اوقات فراغت دارند و آن را چگونه می‌گذرانند؟ چقدر ورزش می‌کنند؟ آیا از اوقات فراغت خود رضایت دارند؟ آیا از دستگاه‌های بدن‌سازی شهرداری استفاده می‌کنند و چقدر از آنها رضایت دارند؟ موانع موجود در انجام فعالیت‌های ورزشی در زمان فراغت برای ایشان کدامند؟

### روش مطالعه

این تحقیق به روش توصیفی و به شکل میدانی، در سال ۱۳۸۹، بر روی سالمندان شهر تهران که بر طبق آخرین آمار اعلام شده از سوی مرکز آمار ایران ۷۰۱۳۰۰ نفر برآورد شده بود، انجام پذیرفت. برای اجرای کار در ابتدا شهر تهران به ۵ منطقه شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز تقسیم گردید. ۳۸۷ نفر براساس جدول مورگان بعنوان نمونه مشخص شدند و سپس پارک‌های این مناطق با کسب اطلاعات از طریق سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهر تهران شناسایی، و با توجه به امکانات ورزشی موجود در آنها بصورت تصادفی انتخاب گردیدند. جمع‌آوری اطلاعات با مراجعه به پارک‌های انتخاب شده و با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته صورت پذیرفت. پرسشنامه شامل ۳۲ سوال باز و بسته بود و سوالات بسته بصورت مقیاس پنج گزینه ای لیکرت و در چهارحیطه دموگرافی، سالمندی، فراغتی و شهرداری

جدول ۱. میزان گذران اوقات فراغت سالمندان

ساعت	جنسیت		مرد		جمع	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
۱-۳	۱۸	۱۱/۴	۳	۱/۴	۲۱	۵/۷
۴-۶	۳۴	۲۱/۶	۱۹	۹/۱	۵۳	۱۴/۵
۷-۹	۴۵	۲۸/۶	۲۲	۱۰/۵	۶۷	۱۸/۳
۱۰-۱۲	۳۱	۲۰	۴۱	۱۹/۶	۷۲	۱۹/۷
۱۳-۱۵	۲۲	۱۴	۸۸	۴۲/۲	۱۱۰	۳۰
۱۶-۱۸	۷	۴/۴	۳۶	۱۷/۲	۴۳	۱۱/۸
جمع	۱۵۷	۱۰۰	۲۰۹	۱۰۰	۳۶۶	۱۰۰

## سالمند

جدول ۲. مکانهای گذران اوقات فراغت به ترتیب اولویت به تفکیک جنسیت

ردیف	مکان فعالیت	زن		مرد		امتیاز کل	اولویت کل
		امتیاز	اولویت	امتیاز	اولویت		
۱	پارک	۱۴۱	۲	۴۰۹	۱	۵۵۰	۱
۲	خانه	۲۲۷	۱	۳۰۹	۲	۵۳۶	۲
۳	خانه دوستان و خویشاوندان	۹۵	۳	۷۲	۳	۱۶۷	۳
۴	مسجد	۴۰	۴	۶۲	۴	۱۰۲	۴
۵	خیابان	۱۲	۵	۳۱	۵	۴۳	۵
۶	سالن ورزشی	۹	۶	۸	۷	۱۷	۶
۷	مراکز تفریحی	۴	۹	۱۰	۶	۱۴	۷
۸	غیره	۶	۸	۸	۷	۱۴	۷
۹	کتابخانه	۴	۹	۷	۸	۱۱	۸
۱۰	مراکز تجاری	۸	۷	۲	۹	۱۰	۹

## سالمند

درصد زنان) از سالمندان ورزش می‌کردند. بیشترین فعالیت ورزشی سالمندان پیاده‌روی و نرمش (۷/۴۶ درصد) و در کنار پیاده‌روی، ورزش‌هایی مانند پینگ‌پنگ (۲/۲ درصد)، کوهنوردی (۲/۲ درصد)، بدن‌سازی (۲/۱۳ درصد) و شنا (۶/۶ درصد) ورزش‌های مورد علاقه آنها را شامل می‌شد. ۱۶ درصد (۷/۸۵ مردان و ۳/۱۴ زنان) از سالمندان دارای پیشینه ورزشی ۴۱ سال و بیشتر بودند و این در حالی است که ۴۰ درصد از آنها (۹/۵۵ مردان و ۱/۴۴ زنان) از زمان شروع سالمندی و افزایش اوقات فراغتشان به ورزش کردن پرداخته و دارای یک تا ۱۰ سال سابقه ورزشی بودند. ۴۳/۸ درصد پارک‌ها را بعنوان مکان مناسبی جهت ورزش کردن انتخاب کردند و نتایج نشان داد که مردان (۴/۷۱ درصد) نسبت به زنان (۶/۲۸ درصد) تمایل بیشتری برای ورزش کردن در پارک‌ها دارند. مدت زمانی که در هر بار به ورزش کردن اختصاص

سپس گوش دادن به موسیقی، تماشای برنامه‌های ماهواره، ورزش کردن و غیره. این اولویت‌ها بین زنان و مردان متفاوت بود بطوری که سه اولویت اول در مردان عبارت بودند از: رفتن به پارک، تماشای تلویزیون، بودن با دوستان و خویشاوندان و در مقابل در زنان، تماشای تلویزیون، رفتن به پارک و تماشای برنامه‌های ماهواره‌ای (جدول ۳).

رضایت از اوقات فراغت در ۶۵/۶ درصد از مردان و ۵۵/۱ درصد از زنان در حد متوسط بود و تعداد بسیار کمی (تقریباً ۰/۵ درصد) اصلاً از اوقات فراغت خود رضایت نداشتند. در آزمون فرضیه تحقیق نیز نشان داده شد که بین سن و میزان اوقات فراغت سالمندان در حد ۰/۰۱ ارتباط معنی‌دار و مثبت وجود دارد ( $r=0/49, P=0/01$ ).

در حیطه فعالیت بدنی نیز نتایج حاکی از آن بود که حدود ۷۴ درصد (۷/۶۴ درصد مردان و ۳/۳۵

جدول ۳. اولویت‌های مربوط به فعالیتهای اوقات فراغت سالمندان به تفکیک جنسیت

ردیف	نوع فعالیت	زن		مرد	
		اولویت	امتیاز	اولویت	امتیاز کل
۱	رفتن به پارک	۲	۳۵۵	۱	۴۹۷
۲	تماشای تلویزیون	۱	۱۴۵	۲	۳۲۵
۳	بودن با دوستان و خویشاوندان	۵	۱۰۲	۳	۱۴۴
۴	گوش دادن به موسیقی	۴	۷۶	۴	۱۳۵
۵	تماشای برنامه‌های ماهواره	۳	۶۶	۵	۱۲۷
۶	ورزش کردن	۷	۶۴	۶	۸۶
۷	مطالعه روزنامه و کتاب	۸	۵۷	۷	۷۳
۸	مسافرت و زیارت	۶	۲۶	۹	۶۰
۹	قدم زدن در خیابان	۹	۲۷	۸	۳۱
۱۰	غیره	۱۱	۱۲	۱۰	۱۴
۱۱	حل کردن جدول	۱	۱۲	۱۲	۱۰
۱۲	باغبانی و گلکاری	-	-	۹	۹
۱۳	کار با کامپیوتر	۱	۱۲	۱۴	۵
۱۴	رفتن به مراکز خرید	۳	۱۰	۱۶	۵
۱۵	کار با اینترنت	۱	۱۲	۱۴	۵
۱۶	بازی شطرنج	-	-	۱۱	۳
۱۷	رفتن به سینما	-	-	۱۶	۲

## سالمندان

در آزمون فر ضیحه نیز بین دو متغیر جنسیت و میزان رضایت از دستگاه‌های بدنسازی شهرداری رابطه معنی‌داری دیده شد، اگرچه بین سن و رضایت سالمندان از دستگاه‌های بدنسازی رابطه معنی‌دار وجود نداشت.

### بحث

توجه به اوقات فراغت کلیه اقشار جامعه برای داشتن جامعه‌ای فعال و سالم امری حیاتی و ضروری می‌باشد و در این راستا عدم توجه به اوقات فراغت و نیازهای حرکتی سالمندان هزینه‌های زیادی را برای جوامع در بر خواهد داشت. بنابر این، حمایت از یک زندگی پویا و فعال در دوران سالمندی و کاهش ناتوانی‌های جسمی و فراهم نمودن امکاناتی جهت حضور سالمندان در عرصه‌های ورزشی مسئله قابل تأملی است که می‌بایست مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان شهری قرارگیرد. نهادهای مسئول موظفند جهت حضور هر چه بیشتر و فعالتر اعضا سالمند جامعه در فضای اجتماعی و بیرونی، امکانات و تسهیلات مناسب با وضعیت و شرایط فیزیکی و روانی سالمندان را تعبیه نمایند تا باعث ترغیب هر

داده می‌شد در ۳۴ درصد از پاسخگویان بین ۶۰-۳۱ دقیقه بود. دلایل عدم فعالیت ورزشی در سالمندان کم تحرک به ترتیب اولویت ناراحتی‌های جسمی، عادت نداشتن، بی‌علاقگی و در آخر مشکلات مالی ذکر شد.

در زمینه امکانات ورزشی شهرداری شایان ذکر است که ۸۰ درصد (۲/۵۷ مردان و ۸/۴۲ زنان) اعتقاد داشتند که دستگاه‌های بدنسازی در پارک‌ها نصب شده است. علی‌رغم فراهم نمودن زمینه برای ورزش کردن ۳۶/۸ درصد از مردان و ۶۳/۱ درصد زنان عدم استفاده از دستگاه‌های بدنسازی را بیان داشتند و در مقابل ۲۴/۹ درصد از مردان و ۱۱/۴ درصد زنان از این وسایل در حد زیاد استفاده می‌نمودند، ۳۲ درصد مناسبت این دستگاه‌ها و در مقابل ۱۰/۳ درصد عدم مناسبت دستگاه‌ها را با توجه به شرایط بدنی‌یشان دلیل عدم استفاده ذکر کردند. میزان رضایت از دستگاه‌های بدنسازی شهرداری، در سالمندانی که از این وسایل استفاده می‌کردند، در مردان ۵/۶۰ درصد و در زنان ۲/۴۶ درصد ذکر شد. اما در مجموع ۵۴/۶ درصد از استفاده کنندگان میزان رضایت را در حد زیاد و خیلی زیاد اعلام کردند و تنها ۶/۸ درصد اصلاً رضایت نداشتند.

مردان و ۶۰٪ زنان در اوقات فراغت خود به تماشای تلویزیون و گوش دادن به رادیو می‌پرداختند [۱۹]. همچنین استرین و همکاران (۲۰۰۲) طی مطالعه طولی ۸ ساله در سالمندان کانادایی می‌نویسند که تماشای تلویزیون مهمترین فعالیتی است که افراد در سالهای انتهایی زندگی به آن علاقه دارند [۲۰]. رحیمی و همکاران نیز اشاره می‌کنند که بیشترین فعالیت اوقات فراغت مشارکت‌کنندگان در تحقیقشان را تماشای تلویزیون و سپری نمودن اوقات در منزل تشکیل می‌داد [۲۱].

همچنین نتایج مطالعه فعلی نشان داد که بودن با دوستان و آشنایان سومین فعالیت فراغتی است که سالمندان به آن می‌پردازند. گتام نیز بیان می‌دارد ۲۲ درصد مردان و ۹ درصد زنان سالمند در اوقات فراغت خود هر روز به دید و بازدید و دیدار دوستان و آشنایان می‌روند [۱۹]. مداح در این خصوص ذکر می‌کند که دید و بازدید از اقوام و آشنایان از فعالیتهای رایج اوقات فراغت در سالمندان ایرانی است، در حالی که این فعالیت در سالمندان سوئدی اندکی کمتر است [۱۸]. در مجموع، بر مبنای نتایج این تحقیق رفتن به پارک، تماشای برنامه‌های تلویزیونی و بودن با دوستان و آشنایان و در مرتبه ششم، ورزش کردن از فعالیتهای فراغتی سالمندان می‌باشند.

واضح است که فعالیت‌های ورزشی می‌تواند زمان آزاد سالمندان را به ساعات مفیدی تبدیل سازد تا از این اوقات در جهت سلامتی بهره ببرند. مطالعات و تحقیقات در این خصوص نیز گواه این مطلب است که ورزش کردن و فعالیت بدنی برای سالمندان مفید می‌باشد. نتایج مطالعات برزو و همکاران (۱۳۸۹) نشان داد که با به کارگیری برنامه ورزشی منظم، مداوم و دارای پذیرش خوب از سوی سالمندان، می‌توان سطح کیفیت زندگی را در ابعاد مختلف افزایش داد و راه را برای سالم پیر شدن و برخورداری از سلامتی بیشتر در این دوره از زندگی هموار نمود [۲۲].

یافته‌های مطالعه حاضر نیز گواه این مطلب بود که حدود ۷۴ درصد سالمندان ورزش می‌کنند و تعداد مردانی که ورزش می‌کنند بیشتر از زنان است. گتام و همکاران (۲۰۰۷) در تحقیق خود در نیپال نشان دادند که ۲۳/۵ درصد مردان و ۹/۵ درصد زنان سالمند مشارکت‌کننده در اوقات فراغت روزانه خود به فعالیت ورزشی می‌پرداختند، فعالیت ورزشی مردان در این مطالعه بیشتر از زنان بود [۱۹]. مطالعه

چه بیشتر آنان به مشارکت و حضور در فضاهای عمومی و اجتماعی گردد [۱۴].

طبق آمار حاصل از این پژوهش ۶۱/۵ درصد از سالمندان در این تحقیق بالای ۱۰ ساعت اوقات فراغت را گزارش نموده‌اند و ۵/۷ درصد ۱ تا ۳ ساعت اوقات فراغت داشتند. از طرفی بین سن و میزان اوقات فراغت سالمندان ارتباط معنی‌دار وجود داشت، به این معنی که با بالا رفتن سن اوقات فراغت نیز افزایش می‌یافت. اگرچه زمان فراغت زنان کمتر از مردان بود ولی نیاز به برنامه‌ریزی برای گذران این اوقات هم برای مردان و هم برای زنان در این سن ضروری به نظر می‌رسید. یافته‌های بدست آمده از تحقیق ملک‌افزلی و همکاران (۱۳۸۴) نیز نشان داد که بیش از ۹۰ درصد سالمندان دارای اوقات فراغت بودند. همچنین نتایج تحقیق دلاور (۱۳۷۹) نشان داد که به طور کلی فعالیتهای اوقات فراغت مردان بیشتر از زنان است [۱۵].

نتایج بدست آمده از این مطالعه نشان داد میزان رضایت از اوقات فراغت در بین ۶/۵ درصد خیلی زیاد و در ۶۰/۳ درصد در حد متوسط بود و تنها ۵ درصد اصلاً از این اوقات رضایت نداشتند و اغلب کسانی که ورزش نمی‌کردند افرادی بودند که از اوقات فراغت خود اظهار نارضایتی می‌نمودند. نتایجی که کلدی و همکاران (۱۳۸۳) از تحقیقشان به دست آوردند نیز نشان داد که بسیاری از افراد سالمند برنامه مشخصی برای اوقات فراغت، فعالیتهای اجتماعی و ورزشی خود ندارند، و مشکلات اجتماعی سالمندان به میزانی است که مانع از آن می‌شود که آنها اوقات فراغتی با آرامش کامل داشته باشند [۱۶]. صابریان و همکاران (۱۳۸۰) بیان داشتند بیشتر سالمندان (۶۹/۰۴٪) از نظر فعالیتهای اجتماعی و گذران اوقات فراغت در وضعیت متوسطی قرار دارند در حالی که فعالیتهای اجتماعی و گذران اوقات فراغت خوب فقط در ۲۷/۲۴ درصد سالمندان مشاهده شد [۱۷]. مداح و همکارانش نیز در این خصوص نشان دادند که سالمندان ایرانی رضایت چندانی از اوقات فراغت خود ندارند و رضایت از نحوه گذران اوقات فراغت در سوئدی‌ها ۷۳/۴ درصد و در سالمندان ایرانی ۱۷ درصد است [۱۸].

سایر یافته‌های این پژوهش مشخص نمود که تلویزیون اولین فعالیت فراغتی زنان و دومین فعالیت فراغتی مردان را تشکیل می‌دهد. مطالعه مداح نیز نشان داد که ۹۲/۱ درصد سالمندان ایرانی در اوقات فراغت خود به تماشای تلویزیون می‌پردازند در حالی که در سالمندان سوئدی این رقم خیلی کمتر و برعکس گوش کردن به رادیو در سوئدی‌ها بیشتر بود [۱۸]. گتام و همکاران اشاره می‌کنند که ۷۰٪



فعالیت‌های ورزشی جزئی از زندگی افراد گردد و با افزایش ساعت فراغت در سنین بالا ورزش گزینه مناسبی برای پرکردن این اوقات باشد. البته برنامه‌ریزی برای از بین بردن موانعی از جمله عدم وجود امکانات مناسب ویژه خانم‌ها به دلایل فرهنگی، مذهبی و غیره را نباید فراموش نمود.

بیشترین ورزشی که سالمندان انجام می‌دهند پیاده‌روی است و نزدیک به ۴۴ درصد از افراد پارک‌ها رایج‌ترین مکان مناسبی جهت ورزش کردن یا پیاده‌روی در اولین اولویت خود انتخاب کردند. مطالعه تئودور لاکي<sup>۶</sup> (۲۰۰۴) نشان داد پیاده‌روی یکی از رایجترین فعالیت‌های فراغتی است و این فعالیت با کاهش خطر برخی بیماری‌های مزمن مانند چاقی، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی-عروقی و انواع دیابت مرتبط است. پیاده‌روی بر سلامت سالمندان تاثیر داشته، اما اثر میزان و شدت فعالیت در پیاده‌روی متفاوت ارزیابی شده است [۲۴]. یافته‌های ملک افضلی و همکاران نیز نشان داد پیاده‌روی فعالیت ورزشی عمده سالمندان (۹۳٪) است [۴]. در مطالعه‌ای دیگر نتایج نشان داد که سالمندان کشور در خصوص تفریحات سالم ورزشی در وضعیت خوبی بسر نمی‌برند. سالمندان تنها از پارک‌ها استفاده می‌کنند و فعالیت ورزشی دیگری به جز قدم زدن در پارک ندارند. همچنین باید اضافه کرد که با توجه به داده‌های حاصل از تجربه مشارکت‌کنندگان در الگوی فعالیت جسمی می‌توان گفت که غالب فعالیت‌های جسمی سالمندان در انجام امور منزل، خرید برای منزل و پیاده‌روی خلاصه می‌شود [۲۱]. مداح اشاره می‌نماید که رفتن به پارک از فعالیت‌های رایج اوقات فراغت سالمندان ایرانی است که این فعالیت در میان سوئدی‌ها بسیار ناچیز است [۱۸]. آلوز و همکاران<sup>۸</sup> (۲۰۰۸) نیز دریافتند که افراد سالمند تمایل زیادی به مراجعه به پارک‌های محلی دارند به شرط آن که این پارک‌ها دارای شرایط خوبی بوده و انتظارات رفاهی افراد را برآورده سازند و همچنین وجود عوامل طبیعی مثل گیاهان و درختان و مناظر سرگرم‌کننده منجر به مراجعه افراد بیشتری به این مکان‌ها می‌شود [۲۵].

باعنایت به این نکته که اولین اولویت سالمندان در تحقیق حاضر برای گذران این اوقات پارک‌ها می‌باشند، توسعه و بهبود فضاهای سبز و امکانات ورزشی در پارک‌ها می‌تواند مثر و ثمر واقع گردد. در این میان شهرداری‌ها که از مجریان فراهم

رحیمی و همکاران (۱۳۸۹) خلاف این نتایج را نشان می‌دهد، آنها بیان می‌دارند که ورزش در اوقات فراغت سالمندان ایرانی فعالیت رایجی محسوب نمی‌شود و فعالیت ورزشی در سالمندان بسیار اندک است [۲۱]. مداح (۱۳۸۷) بیان داشت فعالیت‌های ورزشی در سالمندان سوئدی ۶۲/۶ درصد بود ولی سالمندان ایرانی مقیم سوئد به این فعالیت علاقه چندانی نداشتند و در کل گرایش سالمندان مرد ایرانی به این فعالیت بیشتر از زنان است [۱۸]. این در حالی است که ۴۰ درصد از سالمندان در این مطالعه با ورود به سن سالمندی و افزایش اوقات فراغتشان به ورزش کردن پرداخته‌اند و دارای یک تا ۱۰ سال سابقه ورزشی بوده‌اند. چنان‌که می‌توان گفت با افزایش سن، تمایل برای ورزش کردن نیز بیشتر می‌شود. ۱۶ درصد از سالمندان هم دارای پیشینه ورزشی ۴۱ سال و بیشتر بودند. تفاوت قابل توجهی بین ورزش کردن و تمایل به آن بین مردان و زنان سالمند دیده نشد. یافته‌های ملک افضلی و همکاران (۱۳۸۴) نیز نشان داد ۶۷ درصد سالمندان دارای فعالیت ورزشی بوده‌اند [۴].

اکثر سالمندان نسبت به اهمیت اوقات فراغت و چگونگی گذران آن آگاهی چندانی ندارند ولی در این زمان است که آنها فرصت کافی برای انجام فعالیت‌هایی از جمله پیاده‌روی، ورزش‌های سبک، شطرنج و غیره را پیدا می‌کنند. از سوی دیگر، علیرغم نتایج تحقیقات بسیاری که بر تاثیر ورزش بر سلامتی تاکید داشته‌اند، باز هم سالمندان به دلایل متعددی از انجام فعالیت‌های بدنی پرهیز می‌کنند. از جمله این عوامل می‌توان به کمبود امکانات ورزشی، بالا بودن هزینه‌ها، عدم اطلاع کافی در خصوص فواید ورزش و عدم توانایی جسمانی برای انجام فعالیت‌های بدنی اشاره نمود. اما نتایج حاصل از مطالعه ما نشان می‌دهد که ناراحتی‌های جسمانی و در مرحله بعد عادت نداشتن و سپس بی‌علاقگی از جمله شایع‌ترین دلایل برای عدم فعالیت ورزشی می‌باشد و نبود امکانات و مشکلات مالی از دلایل بسیار کم‌رنگ در این زمینه به حساب می‌آیند. نتایج نادریان (۱۳۸۸) نشان می‌دهد که موانع درون‌فردی (نداشتن علاقه، ناآگاهی، مشکلات فردی روانی) با انگیزه فرد رابطه دارند و از آن طریق می‌توانند بر میزان مشارکت فرد در ورزش اثر بگذارند [۲۳].

با توجه به دلایل بیان شده می‌توان اظهار داشت برخی دلایل مانند عادت نداشتن و بی‌علاقگی را می‌توان با برنامه‌ریزی بلند مدت و فرهنگ‌سازی مناسب از طریق نهادینه نمودن ورزش از سنین پایین کاهش داد تا با بالا رفتن سن انجام

افراد سالمند می‌باشند و عواملی مانند بالا بودن سن و کاهش توانایی جسمی و عدم آگاهی از نحوه درست استفاده از این دستگاه‌ها می‌تواند در میزان رضایت آنان تاثیرگذار باشد.

اگرچه به نظر می‌رسد در سال‌های اخیر توجه شهرداری‌ها به اوقات فراغت مردم بیشتر شده و بسترسازی برای هر چه بهتر شدن این اوقات در زمره برنامه‌های شهرداری قرار گرفته است، اما رسیدگی و توجه به امکانات موجود مسئله‌ای است که نباید نادیده گرفته شود. چنانچه در تحقیق حسینی (۱۳۸۹) به این مورد توجه شده است که وسایل ورزشی بدن‌سازی به دلیل نیروی وارده به آنها نیازمند تقویت و نصب مناسب هستند تا دوام و کارایی بیشتری در طول زمان استفاده داشته باشند. جانمایی و نصب صحیح دستگاه‌های بدن‌سازی موجب استفاده بهتر و بیشتر شهروندان خواهد شد [۲۸]. با توجه به مجری بودن شهرداری در طراحی شهری و برنامه‌ریزی محلی، نظم سلسله مراتبی فضاهای ورزشی در مقیاس محله، ناحیه و منطقه باید مورد توجه این سازمان باشد تا بدین ترتیب شهروندان بطور راحت به فضاهای ورزشی دسترسی مطلوب داشته باشند [۱۱].

بنابراین پیشنهاد می‌گردد نسبت به نحوه گذران اوقات فراغت سالمندان بویژه زنان توجه بیشتری صورت گیرد و فعالیت‌های فراغتی مانند تورهای تفریحی یک روزه، جلسات هم‌اندیشی، خاطره‌گویی، استفاده از تجربیات سالمندان در موضوعات مختلف و غیره تدارک دیده شود تا سالمندان برنامه‌های ورزشی و تفریحی بیشتری برای گذران فراغت به غیر از پیاده‌روی و تماشای تلویزیون و رفتن به خانه دوستان و خویشاوندان داشته باشند. هم‌چنین جهت استفاده بهتر از دستگاه‌های بدن‌سازی در پارک‌ها، توسعه و بهبود آنها و برپایی برنامه‌های پیاده‌روی گروهی ویژه سالمندان در مناطق مختلف توسط شهرداری‌ها توصیه می‌گردد و ضروری است پیش‌بینی لازم برای استفاده از امکانات و دستگاه‌های بدن‌سازی با توجه به نوع فعالیت‌های ورزشی برای این دوره سنی توسط مسئولان و برنامه‌ریزان صورت گیرد.

البته شایان ذکر است عواملی هم بر روی نتایج تاثیر داشته است که از آن جمله می‌توان به عدم همکاری برخی سالمندان برای تکمیل پرسشنامه و دسترسی مشکل‌تر به سالمندان زن نسبت به مرد به خاطر حضور کمتر در محیط‌های اجتماعی اشاره نمود.

### نتیجه‌گیری نهایی

نتایج این تحقیق گویای این مطلب است که

نمودن امکانات و شرایط فعالیت‌های بدنی هستند، نقش حساسی را ایفا می‌کنند. آنها از طرفی مسئولیت ورزش شهروندی را به عهده دارند و از طرف دیگر فضاسازی شهری و از جمله توسعه امکانات و فضاهای پارک‌ها را عهده‌دار می‌باشند. اکثر مردم با توان مالی مختلف پارک‌ها را برای گذران فراغت خود انتخاب می‌کنند. بنابراین، بوجود آوردن شرایط مساعد برای انجام فعالیت بدنی و گذران اوقات فراغت در این مکان‌ها باعث گرایش بیشتر مردم از جمله سالمندان به ورزش کردن خواهد شد. از بعد دیگر، چگونگی اداره کردن و مدیریت این فضاها نیز تاثیر به‌سزایی در میزان رضایت استفاده‌کنندگان دارد و برنامه‌ریزی درست، شرایط استفاده بهتر از امکانات را فراهم می‌آورد. در این زمینه نتایج حاکی از این بود که حدود ۵۲ درصد سالمندان از دستگاه‌های بدن‌سازی شهرداری استفاده می‌نمایند که اغلب از مردان هستند و ۴۸ درصد از پاسخگویان اصلاً از این دستگاه‌ها استفاده نمی‌کردند. ۳۲ درصد از سالمندان مناسب بودن این امکانات را با توجه به شرایط سنی خودشان تایید کردند و نزدیک به ۱۰ درصد مخالف این عقیده بودند و بیان کردند که این دستگاه‌ها با توجه به شرایط سنی آنها باعث درد کمر، پا و دست می‌شود و مناسب سالمندان نمی‌باشد. حدود ۱۲ درصد استفاده از این دستگاه‌ها را بسیار موثر دانسته و استفاده از آنها را به سایر سالمندان پیشنهاد می‌کردند که بیشتر این افراد را مردان تشکیل می‌دادند. فرهنگیان (۱۳۸۵) به این موضوع اشاره دارد که طراحی فضاهای ورزشی باید بر اساس نمونه‌ها و مقیاس و اندازه فعالیت‌های ورزشی مخاطب تعیین گردد [۲۶].

نتایج نشان می‌دهد از ۵۲ درصدی که از امکانات ورزشی استفاده می‌نمودند، ۵۴/۶ درصد در حد زیاد و خیلی زیاد رضایت داشتند و تنها ۶/۸ درصد اصلاً رضایت نداشتند و رضایت مردان بیشتر از زنان بود. سالمندان خانم نسبت به آقایان در محیط‌های ورزشی حضور کمتری دارند و به تناسب از امکانات کمی استفاده می‌کنند و میزان رضایت‌شان نیز پایین‌تر از مردان می‌باشد، چنانکه بین دو متغیر جنسیت و میزان رضایت از دستگاه‌های بدن‌سازی شهرداری نیز رابطه معنی‌داری وجود داشت. رولند و همکارانش<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) طی تحقیق خود در ارتباط با رضایتمندی افراد ۴۸ تا ۶۴ ساله سوئدی دریافتند، افرادی که از نظر بدنی فعال بودند احساس رضایتمندی بهتری از زندگی داشتند [۲۷]. البته ذکر این نکته حائز اهمیت است که نمونه آماری ما



و حضور بیشتر زنان سالمند در عرصه‌های ورزشی و اجتماعی خواهد شد و از سوی دیگر کاهش هزینه‌های درمانی و بالا بردن کیفیت زندگی سالمندان را در بر خواهد داشت.

### تشکر و قدردانی

لازم می‌دانیم از تمام سالمندانی که بدون همکاری ایشان انجام این تحقیق میسر نمی‌گردید و همچنین سازمان ورزش و سازمان فضای سبز شهرداری تهران به دلیل همکاری با محقق کمال تشکر و قدردانی را بنماییم.

سالمندان بطور متوسط از اوقات فراغت خود رضایت دارند و بیشترین فعالیت فراغتی آنها تماشای تلویزیون و رفتن به خانه خویشاوندان است. تعداد زیادی از آنها ورزش می‌کنند و پارک‌ها بهترین محل جهت ورزش کردن و گذران فراغتشان محسوب می‌شوند و بیشترین فعالیت ورزشی آنها را پیاده‌روی تشکیل می‌دهد. بنابراین فراهم نمودن امکانات ورزشی مناسب در پارک‌ها با توجه به شرایط سنی سالمندان و توسعه و بهبود آنها توسط برنامه‌ریزان و مسئولان ورزشی می‌تواند نقش مهمی در بالا بردن کیفیت گذران اوقات فراغت سالمندان داشته باشد و باعث گرایش بیشتر برای انجام حرکات ورزشی

### References

- Tehran metropolitan city [Internet]. 2006. Available from: [http://www.civilica.com/Paper-NCCS01-NCCS01\\_027.html](http://www.civilica.com/Paper-NCCS01-NCCS01_027.html).
- [1] Jafari SF. Comparing of socioeconomic status of physical activities in leisure time of young low-income and high-income girls in Tehran [M.A thesis]. Tehran: Central Tehran Branch, Islamic Azad University; 2010.
- [2] Asefzadeh S, Ghodousian A, Najafipour R. [How does the elderly spend their leisure time in Qazvin? (Persian)]. The Journal of Qazvin University of Medical Sciences. 2009;13:85.
- [3] Zarei A, Ghorbani, SH. [Leisuretime needs in aging people in Gazvin (Persian)]. Salmand Iranian Journal of Aging. 2007;2:190-5.
- [4] Malek Afzali H, Baradaran Eftekhary M, Hejazi F, Khojasteh T, Tabrizi R, Faridi T. [Social mobilization for health promotion in the elderly (Persian)]. Hakim Research Journal. 2007;9(4):1-6.
- [5] Rodríguez A, Látková P, Sun YY. The relationship between leisure and life satisfaction: application of activity and need theory. Social Indicators Research. 2008;86(1):163-75.
- [6] Vuillemin A, Boini S, Bertrais S, Tessier S, Oppert JM, Herberg S, et al. Association between leisure-time physical activity and health-related quality of life changes over time. Preventive Medicine. 2007;44(3):202-8.
- [7] Asghari SJ. The role of sport in wellness and upgrading of quality of social life. 2<sup>nd</sup> National Congress for Citizenship Sport Development. 2010.
- [8] Ohta M, Mizoue T, Mishima N, Ikeda M. Effect of the physical activities in leisure time and commuting to work on mental health. Journal of Occupational Health. 2007;49(1):46-52.
- [9] Rahnamaee MT, Aghaee L. [The role of municipalities in developing sport indoors facilities in spending leisure time for citizens (Persian)]. Geographical Research Quarterly. 2009;7(22):25-46.
- [10] Saeidniya A. [Municipalities green book, cultural, sports and recreational spaces (Persian)]. Tehran: Municipalities organization publication, 2004.
- [11] Aghaee L. Participation of private sector in making sports facilities/ with the emphasize of outcomes in Tehran metropolitan city [Internet]. 2006. Available from: [http://www.civilica.com/Paper-NCCS01-NCCS01\\_027.html](http://www.civilica.com/Paper-NCCS01-NCCS01_027.html).
- [12] Sugiyama T, Thompson CW. Associations between characteristics of neighbourhood open space and older people's walking. Urban Forestry & Urban Greening. 2008;7:41-51.
- [13] Pourjafari M, Tagvei A, Bemanian M, Sadeghi A, Ahmadi F. [Effective environmental aspects of public spaces formation to achieve successful aging with emphasis on elderly preferences of Shiraz (Persian)]. Salmand Iranian Journal of Ageing. 2010;5:22-34.
- [14] Samaram E, Ahmady Bany Z. [Effective factors impact on aging people status in family (Persian)]. Salmand Iranian Journal Aging. 2007;2(4):269-79.
- [15] Delavar A. [A reportive study of aging health condition in Iran (Persian)]. Tehran: Women and Aging Department Publication. 2000.
- [16] Kaldi A, Akbari Kamrani AA, Foroughan M. [A study on physical, social and mental problems of the elderly in district 13 of Tehran (Persian)]. Social Welfare Quarterly. 2004;14(4):233-55.
- [17] Sabereyan M, Haji Aghajani S, Ghorbani R. [Economic, social, health status and spending leisure time manner in urban aging people, under covering Semnan medical science (Persian)]. Koomesh. 2003;4(3):25-32.
- [18] Sadat Madah SB, Emami A, Rahgozar M, Foroughan M, Norouzi K, Mohammadi F, et al. [The status of social and leisure time activites in the elderly residing in Iran and Sweden (Persian)]. Salmand Iranian Journal of Ageing. 2008;3(2):62-71.
- [19] Gautam R, Saito T, Kai I. Leisure and religious activity participation and mental health: gender analysis of older adults in Nepal. BMC Public Health. 2007;7:299. doi: 10.1186/1471-2458-7-299.
- [20] Strain LA, Grabusic CC, Searle MS, Dunn NJ. Continuing and ceasing leisure activities in later life: a longitudinal study. Gerontologist. 2002;42(2):217-23.
- [21] Rahimi A, Anoosheh M, Ahmadi F, Foroughan M. [Tehranian elderly people's experiences about leisure time recreations (Persian)]. Salmand Iranian Journal of Ageing. 2010;5:61-77.

- [22] Borzoo S, Arastoo AA, Ghasemzade R, Zahednezhad Sh, Habibi AH, Latifi SM. [Effects of aerobic exercise on quality of life in residents of geriatric homes, Ahvaz, Iran (Persian)]. *Salmand Iranian Journal of Ageing*. 2011;6(19):47-51.
- [23] Naderiyan M , Zolaktaf V, Moshkelgosha E. [Developing of women's sport participation, identifying of motivators and barriers (Persian)]. *Journal Of Movement Science & Sports*. 2009;7:145-54.
- [24] Tudor-Locke C, Bassett DR. How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. *Sports Medicine*. 2004;34(1):1-8.
- [25] Alves S, Aspinall P, Ward Thompson C, Sugiyama T, Brice R, Vickers A. Preferences of older people for environmental attributes of local parks: The use of choice-based conjoint analysis. *Facilities*. 2008;26(11,12):433-53. doi: 10.1108/02632770810895705.
- [26] Farahmandiyan H. Making Suitable Sports Outdoors Facilities [Internet]. 2006 .Available from: [http://www.civilica.com/Paper-NCEUED01-NCEUED01\\_143.html](http://www.civilica.com/Paper-NCEUED01-NCEUED01_143.html).
- [27] Melin R, Fugl-Meyer KS, Fugl-Meyer AR. Life satisfaction in 18- to 64-year-old swedes: in relation to education, employment situation, health and physical activity. *Journal of Rehabilitation Medicine*. 2003;35(2):84-90.
- [28] Hosseini SM. Standarization of Park, Gym Equipments. 2nd National Congress for Citizenship Sport Development, 2010:73-84.

## Research Paper: Research Paper: Older Adults' Leisure Time and Physical Activity with Emphasis on Sport Equipments Provided by the Tehran Municipality in 2010

\* Mahboobeh Chamanpira<sup>1</sup>, Abolfazl Farahani<sup>2</sup>, Majid Jalali Farahani<sup>3</sup>

<sup>1</sup> MA in Management and Planning in Physical Education, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

<sup>2</sup> PhD in Management and Planning in Physical Education, Professor of Tehran Payameh Noor University, Tehran, Iran.

<sup>3</sup> PhD in Management and Planning in Physical Education, Assistant Professor Tehran University, Tehran, Iran.

Accepted: 9 Apr. 2013  
Accepted: 7 Feb. 2015

### ABSTRACT

**Objectives** We aimed to describe the older adults' leisure time in Tehran with an emphasis on their physical activity and their satisfaction with outdoor sport facilities provided in the parks by the Tehran municipality.

**Methods & Materials** In this descriptive study, Tehran was divided into 5 geographical districts. Through cluster sampling method, 366 individuals were randomly selected out of 701300 people as Tehran's elderly population. Data were collected by a researcher-made questionnaire. Its validity and reliability had been previously evaluated (Cronbach's alpha=0.80). Pearson's *r* correlations were conducted in order to determine whether significant correlations exist between the variables. All statistical analyses were done using SPSS software, version 13.

**Results** About 74 % of the elderly exercised, mostly in the form of walking. Moreover, 59.7 % were moderately satisfied with the quality of their leisure time. 48.2 % of the participants did not use sports equipments in the parks and 41.7 % thought that body-building equipments in the parks were highly or absolutely appropriate for the elderly. There was a significant correlation between age and duration of leisure time ( $P < 0.01$ ). Whereas, the correlation between age and satisfaction with facilities was not significant ( $P \leq 0.05$ ). There was also a significant correlation between gender and the degree of satisfaction.

**Conclusion** Most elderly were moderately satisfied with their leisure time, and doing physical activity had a significant role in this regard. The existence of appropriate sports equipments in the parks encourages them to practice physical activities. As a result, the extension and development of these facilities are recommended.

#### Key words:

Leisure time,  
Physical activity,  
Sport equipments,  
Elderly,  
Municipality

#### \*Corresponding Author:

Mahboobeh Chamanpira, MA

Address: Dehkadeh Olympic Blvd, Shahid Hemmat Highway, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

Tel.: +98 (936) 7918243

E-mail: chamanpira.a@gmail.com