

Research Paper

Understanding the Lived Experiences of Athlete Elderly in COVID-19 Pandemic in Tehran (A Phenomenological Approach)



*Rasoul Norouzi Seyed Hosseini¹

1. Department of Physical Education and Sport Sciences, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.



Citation: Norouzi Seyed Hosseini R. [Understanding the Lived Experiences of Athlete Elderly in COVID-19 Pandemic in Tehran (A Phenomenological Approach) (Persian)]. Iranian Journal of Ageing. 2021; 16(1):46-61. <https://doi.org/10.32598/sija.16.1.3000.1>

<https://doi.org/10.32598/sija.16.1.3000.1>



ABSTRACT

Received: 01 Jul 2020

Accepted: 24 Oct 2020

Available Online: 01 Apr 2021

Key words:

Pandemic, Lived experience, Corona, Psychosocial isolation, Older adult's sports

Objectives Epidemics create extensive socio-behavioral changes in all areas, sport is no exception. The current study aimed at understanding the lived experience of athletic older adults from the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) pandemic.

Methods & Materials The present qualitative research applied a phenomenological approach. The study participants were 16 athletic older adults in Tehran City, Iran who were selected by the purposive sampling method. Through in-depth and unstructured interviews, the required data were collected. The obtained data were analyzed using the seven-step Diekelman's (1993) approach.

Results According to the obtained data, 4 categories of meanings were identified about the lived experiences of the explored elderly from the COVID-19 pandemic. These categories included the experiences of psychosocial isolation and thinking about death; the marginalization of older adult's sports; mood swings and lifestyle changes, and finding opportunities for sports activism.

Conclusion These concepts of experiences in the life-world of athletic older adults in Tehran from the COVID-19 pandemic were the constitutions of their social action. In the case of proper analysis and application, they can be helpful in better managing professional sports in epidemics.

Extended Abstract

1. Introduction

Epidemics can cause various socio-behavioral changes, i.e., generated by how they are experienced by individuals [17]. The Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) pandemic has greatly altered sports-related interactions (especially the elderly's sports) [12, 15]. Moreover, its main impact on sports environments is the cessation of collective and individual sports activities, and the closure of sports environments [10]. Given the suspension of sports activities for certain segments of society, as well

as the high risk of COVID-19 for the elderly, older athletes may have experienced the conditions in a particular way. Therefore, understanding these changes and the meaning of the elderly athlete's experience of the COVID-19 epidemic can provide useful information for such conditions and facilitate older sports policymakers to manage the current specific unstable, uncertain, and complex world.

2. Methods and Materials

This qualitative research applied a phenomenological approach. Based on this approach, the researcher sought to interpret and understand the lived experience of the elderly athletes in Tehran City, Iran from the COVID-19 epidemic.

*Corresponding Author:

Rasoul Norouzi Seyed Hosseini, PhD.

Address: Department of Physical Education and Sport Sciences, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.

Tel: +98 (912) 1867420

E-mail: rasool.norouzi@modares.ac.ir

The criterion of being an athlete for the elderly (i.e., individuals aged over 60 years living in Tehran) having at least 3 weekly sessions of sports activities was considered regular. The study participants were selected by the purposive sampling method [18]. The study samples were selected with a maximum difference from each other [19]. This is because the purpose of this study was to obtain a range of views of the older athletes about their lived experiences of the COVID-19 pandemic and its interpretation.

In-depth unstructured interviews were used to collect the necessary data. In the present study, the researcher has interviewed 16 elderly Iranian athletes from March 11, 2019, to May 20, 2020. Each interview lasted 45-60 minutes. At the beginning of the interview, a few general open-ended questions were asked (What did you experience about the COVID-19 pandemic? What aspects in your life influenced your experience of the COVID-19 pandemic?).

The phenomenological approach in this study was interpretive; therefore, to interpret and analyze the relevant data, the approach of Dickelman et al. [21] was used. After the interview, the recorded words were transcribed, and the sentences, phrases, and quotations that indicated the study subjects' understanding of the phenomenon were identified. Next, the researcher used important phrases to categorize the meanings and concepts that led to the achievement of sub-themes. These sub-themes were also used to write what the study participants have experienced in covering the main themes. To ensure the reliability of the obtained information³, the research participants were referred and their compliance with the interpretations was ensured. The current study was approved by the specialized committee of the Department of Sports Sciences (as a local ethics committee) at Tarbiat Modares University.

3. Results

Based on the data analysis, 4 main themes of the lived experiences of the examined elderly from the COVID-19 pandemic were obtained, i.e., interpreted as follows:

The experience of increasing psychosocial isolation and mortality

One of the most essential and frequent sub-themes of this main theme was ignoring and increasing the restrictions on sports participation for elderly athletes. The examined elderly stated that they were ignored by the authorities in their plans and measures regarding sports and physical activity; accordingly, this issue imposed a great psychological burden on them. As per participant No. 3, "As much as I follow the news, I see that they do not mention anything

about senior sports; it is all about professional athletes and the resumption of leagues." This neglect of the elderly and their exercise has caused them psychological stress and isolation. The feeling of depression and consequently the reduction of opportunities for sports participation was repeatedly expressed among the research samples; thus, such conditions led them to psychosocial isolation.

The marginalization of old age sports

Regarding the marginalization of senior sports during the COVID-19 epidemic, the study participants stated that the authorities neglect senior sports and overlook the health needs and requirements for older athletes in their reopening policies.

Unwanted changes in lifestyle and mood disorders

This was one of the most frequently discussed topics by the explored subjects. They stated that during the COVID-19 pandemic, they developed obsessive-compulsive disorder, mood swings, insomnia, and dietary changes; ultimately, they presented weakness and physical problems. Living conditions in quarantine and socio-physical distancing have led to the disruption of the lifestyle and the routine of the elderly athletes; consequently, this lifestyle change has affected their moods.

Active and creative sports activism

According to this theme, some of the studied elderly attempted to accept the existing conditions and adapt to them as much as possible and take advantage of the existing opportunities. Older athletes tended to act as active elements at different levels in the current situation. This has led some of their creativity to emerge and design their exercises in their quarantine environments. "I designed a series of exercises with small sticks that I could do at home", mentioned participant No. 3. The invention of new sports and body movements by the elderly was among the sub-themes of active and creative sports activism.

4. Discussion and Conclusion

The explored elderly have experienced the COVID-19 epidemic with unintended lifestyle alternation and mood swings. Special conditions and health requirements have caused their moods to fluctuate and their lifestyles to change. Ignorance and high sensitivity, along with increasing restrictions on participation in sports, have made them more fearful of death; subsequently, this condition creates an experience of psychosocial isolation and death thinking in the examined older athletes. Improper compassion and indifference of of-

ficials to the needs of the sports of the elderly; disregarding the requirements of reopening sports facilities for the elderly; as well as the loss of expression have made the elderly athletes prone to the experience of marginalizing senior sports. Additionally, some older athletes have attempted to adapt to the new conditions and develop creativity to have the desired physical activity. They have experienced active and creative activism in sports, resulting from the transformation of threats into opportunities and the acceptance of a lifestyle in the context of the COVID-19 pandemic.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

This study was approved by the Ethics Committee of the Department of Sports Science, Tarbiat Modares University. All ethical principles are considered in this article. The participants were informed about the purpose of the research and its implementation stages. They were also assured about the confidentiality of their information and were free to leave the study whenever they wished, and if desired, the research results would be available to them. The Helsinki declaration (Ethical principles in medical research on humans) was also observed.

Funding

This research was supported by the research project Funded by the Tarbiat Modares University.

Authors' contributions

All authors equally contributed to preparing this article.

Conflicts of interest

The authors declared no conflicts of interest.

مقاله پژوهشی

سالمدان ورزشکار و همه‌گیری کووید ۱۹: واکاوی تجربه زیسته سالمدان ورزشکار تهرانی (رویکردی پدیدارشناسانه)

*رسول نوروزی سیدحسینی^۱

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

چکیده

تاریخ دریافت: ۱۱ تیر ۱۳۹۹

تاریخ پذیرش: ۰۳ آبان ۱۳۹۹

تاریخ انتشار: ۱۲ فروردین ۱۴۰۰

هدف اپیدمی‌ها تغییرات رفتاری و اجتماعی زیادی را در تمامی عرصه‌های وجود می‌آورند، ورزش نیز از این قاعده مستثنای نیست. هدف از این تحقیق واکاوی تجربه زیسته سالمدان 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 سالمدان 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 هفت مرحله‌ای دیکلمن (۱۹۸۹) تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها بر اساس تجزیه و تحلیل انجام شده چهار دسته معانی برای تجربه زیسته سالمدان ورزشکار تهرانی از همه‌گیری کووید ۱۹ شناسایی شد که عبارت بودند از: تجربه انزواهی روانی اجتماعی و مرگ‌اندیشی فزانیده؛ به حاشیه رانده شدن ورزش سالمدانی؛ تغییر ناخواسته سبک زندگی و درهم‌ریختگی خلق و خو؛ کنشگری فعال و خلاقانه ورزشی.

نتیجه‌گیری سالمدان ورزشکار در شرایط همه‌گیری کووید ۱۹ مضماین متعددی را تجربه کرده‌اند که در صورت تحلیل صحیح، مدنظر قرار دادن و به کارگیری آن‌ها می‌توان مدیریت بهتری را در ورزش سالمدانی در شرایط اپیدمی‌ها شاهد بود.

کلیدواژه‌ها:

همه‌گیری، تجربه زیسته، انزواهی روانی اجتماعی، کرونا، ورزش سالمدان

مقدمه

[۵] از پیامدهای مطلوب مشارکت ورزشی برای سالمدان بهبود کیفیت زندگی است [۶، ۷]. کیفیت زندگی سالمدان ورزشکار امری انتزاعی است که از نحوه تجربه‌شان از شرکت در فعالیت‌های ورزشی تأثیر می‌پذیرد [۸، ۹]. از این‌رو در ک تجربه سالمدان 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 سالمدان از مشارکت ورزشی را تحت تأثیر قرار داده باشد، همه‌گیری بیماری کروناییروس ۲۰۱۹ است. کووید ۱۹ از دسامبر سال ۲۰۱۹ به سرعت گسترش یافته است [۱۰]. 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 تعليق درآمد [۱۱]. دلیل این امنیز آن است که به اعتقاد اپیدمیولوژیست‌ها، اصلی‌ترین محیط‌های مستعد برای انتقال و اپیدمی شدن ویروس‌ها، محیط‌هایی

سالمدانی دوران حساسی از زندگی بشر است و توجه به مسائل و درک نیازهای این مرحله یک ضرورت مهم اجتماعی است [۱]. سالمدانی موفق به وسیله رهو و همکاران با در نظر گرفتن سه جنبه نداشتن بیماری، سازگاری با زندگی و داشتن کفایت روحی و روانی توصیف شده است [۱۲] با توجه به این جنبه‌ها، سازمان خدمات بهداشتی و انسانی آمریکا، جهت ارتقای سلامتی در سالمدان بر ورزش منظم، تغذیه مناسب و ایمن‌سازی متناسب با سن تأکید می‌کند [۱۳] پژوهش‌های 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 هماهنگی شان را بهبود بخشدند و بتوانند قدرت و استقامت عضلانی را در این سنین حفظ کنند [۱۴]. از این‌رو می‌توان ادعا کرد که شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند پیامدهای مطلوبی برای دوران سالمدانی داشته باشد

1. COVID-19

*نویسنده مسئول:

دکتر رسول نوروزی سیدحسینی

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

تلفن: +۹۸ (۰۹۱۲) ۱۸۶۷۴۲۰

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

داشتن فراغت جدی^۲ فعل 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 اپیدمی هامی‌توانند 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 خاطرنشان 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 این‌چنینی فراهم کند و راهگشای سیاست‌گذاران ورزش سالمندی برای مقابله با شرایط خاص دنیای بی‌ثبات، غیرقطعی و پیچیده امروزی شود.

روشن 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. درواقع 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 پذیرفته شده 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 به وجود آمده 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 بهشت کاهش داده است.^[۱۲] این همه‌گیری ورزشکاران را با چالش ابتلاء مشکلات تنفسی روبرو ساخته است.^[۱۳] برای پیشگیری از ابتلاء باید رقابت‌های ورزشی با تماش بدنی بالا لغو شوند.^[۱۴] و درنهایت در شرایط همه‌گیری کووید ۱۹ باید به ویژگی‌های روان‌شناختی ورزشکاران حرفه‌ای توجه ویژه‌ای شود، زیرا این شرایط لطمehای 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 به وجود آمده 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 سالمند 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.^[۶-۸] 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

2. Serious leisure

با خلاصه‌سازی آن چیزی که در مورد آن تجربه، شنیده بود و عرضه آن به شرکت‌کنندۀ، تأیید نهایی را از محتوای ادراکشده از مصاحبه حاصل کرد (انجام چرخه هرمنوتیکی^۴ 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 لحظه نشستند. 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 پهدست‌آمده 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 درنهایت دو مصاحبه ۱۵ و ۱۶ فقط به واسطه معرفی شدن از سوی مصاحبه‌شوندگان به عنوان افراد ذی اطلاع 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 وارسی 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 پهدست‌آمده در این بخش از رویکرد دیکلمن و همکاران استفاده شد. در این رویکرد بر این امر تأکید می‌شود که جست‌وجو برای جوهره پدیده و معنای آن در درون یک زمینه تعریف شده 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 هفت مرحله‌ای 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

4. Hermeneutic cycle

پیشینه ورزشی (از قبیل عضویت در تیم‌های ورزشی یا داشتن مدال ورزشی) بودند، متناسب‌تر شناخته می‌شدند. سالمدان 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 اعمال شده از سوی افراد و مفاهیم اولیه استخراج شده سعی شد تا با مبدأ 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 سالمدان 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 سالمدان 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^۳ استفاده شد. در پژوهش حاضر محقق با شانزده نفر از سالمدان 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 سالمدان ورزشکار شناسایی شدند و از طریق روش گلوله برای افراد معرفی می‌شدند. با توجه به ملاحظات مطرح شده در قسمت نحوه انتخاب شرکت‌کنندگان، افرادی که بیشترین سنتیت 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

3. Unstructured interview

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 به خوبی درک کند. این اطلاعات شامل توصیف مشروط 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 [۲۳]. 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 تایید 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. به طور 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 جمعیت‌شناسنخانی آن‌ها به شرح جدول شماره ۱ است.

بر اساس رویه‌های مطرح شده در قسمت روش‌شناسی و طبقه‌بندی داده‌ها، مفاهیم و مضمون‌های 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 مضمون‌های اصلی استخراج شده که به طور مکرر در مصاحبه‌ها به آن اشاره می‌شد تجربه انزوای روانی اجتماعی و مرگ‌اندیشی رو به رشد در آن‌ها بود. یکی از مضمون‌های فرعی مهم و پر تکرار این مضمون اصلی، نادیده گرفته شدن و افزایش محدودیت‌های مشارکت ورزشی برای سالمندان ورزشکار بود. درواقع سالمندان ورزشکار تهرانی بیان می‌کردند که در برنامه‌ها و تدبیر اتخاذ شده 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 نمی‌گذم؛ همچ در مورد ورزشکاران حرفه‌ای و ازسرگیری لیگ‌هاست». این نادیده‌گاری سالمندان ورزش آن‌ها باعث فشارهای روانی و انزوای آن‌ها شده است. درواقع 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

یک موضوع تفسیری بررسی شد.

۴. به متن و همچنین مشارکت‌کنندگان برای روشن کردن مضمون‌های فرعی و اصلی مجددًا 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، سختان ضبط شده 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 دست یابی به مضمون فرعی می‌شد، استفاده کرد. این مضمون‌های فرعی نیز برای نوشتan آنچه شرکت‌کنندگان تجربه کرده‌اند در پوشش مضمون‌های اصلی مورد استفاده قرار گرفت. در مرحله کدگذاری اولیه ۱۰۲ مفهوم شناسایی و در قالب ۲۲ مضمون فرعی دسته‌بندی شدند. این مضمون‌های 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^۵ اطلاعات به دست آمده به شرکت‌کنندگان مراجعه و از اطباق نظر آنان با تفسیرهای صورت گرفته، 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^۶ توصیف کننده تجربه‌شان را بازبینی و بررسی کنند و بازخوردهایی برای انجام دادن اقدامات اصلاحی و کامل کردن ساختارهای ارائه کنند. این مرحله در تأمین اصلاحی و کامل کردن ساختارهای ارائه کنند. هرگونه پیشنهاد ارائه شده از روایی^۷ تحقیق نقشی مهم دارد [۲۳]. هرگونه پیشنهاد ارائه شده 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 داده‌های ایشان از آن‌ها استفاده کنند. جیورجی [۲۴] بیان می‌کند که یافته‌های به دست آمده 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

5. Trustworthiness

6. Thematic structure

7. Validity

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان در تحقیق

متغير	محل سكونت	جمع كل	جنسیت	تحصیلات	وضعیت تأهل	متاهل	بالاتر از	بین	سن (سال)	دسته	تعداد	
								٦٥ تا ٧٠	٦٥ تا ٧٠	بین	٧	
								٧٠ تا ٧٥	٧٠ تا ٧٥	بین	٥	
								٧٥ تا ٨١	٧٥ تا ٨١	بین	٢	
								٨٠ تا ٨٦	٨٠ تا ٨٦	بین	٣	
								٨١ تا ٨٩	٨١ تا ٨٩	بالاتر از	١	
										متاهل	١١	
										بیوه	٤	
										مجرد	١	
										دیبلم و پایین تر	٨	
										کارشناسی	٥	
										کارشناسی ارشد	٢	
										دکتری	١	
										زن	٦	
										مرد	١٠	
										تهران	١٦	
											جمع کل	١٦

سالمند

بیمار؛ یا شرکت کننده شماره ۱۱ بیان کرد: «با اینکه بیست سال همیشه ورزش می‌کنم، اما آن قدر می‌ترسم که کرونا بگریم دیگه پایامو تو جاهای ورزشی نمیذارم». به نظر می‌رسد این ویژگی‌ها جزو تجربیات اجتماعی و روانی از زیست جهان سالمندان ورزشکار تهرانی باشد که در برگیرنده نادیده‌گیری و حساسیت فرازینده، محدودیت‌های فرازینده در مشارکت ورزشی و هراس فرازینده از مرگ ناشی از ابتلا به بیماری است که می‌توان این مضامین را در قالب تجربه انسوای روانی اجتماعی و مرگ‌اندیشی فرازینده از شرایط همه‌گیری، کووید ۱۹ تفسیر کرد.

په حاشیه رانده شدن ورزش سالموندی

یکی دیگر از مضماین اصلی استخراج شده به حاشیه رانده شدن ورزش سالمندی بود. این مضمون اصلی از سه مضمون فرعی عدم شمول اجتماعی ورزشی، ترحم و دلسوzi نایجای 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 ماهارو نمی‌بینند. نمی‌گن که ما به جایی برای ورزش

روانی سوق می داد. شرکت کننده شماره ۱۲ بیان کرد: «حسی می کنم به شدت افسرده شدم، انگار غم دنیا در دلم نشسته... قبل از میرفتیم به بهانه ورزش دوستان رومی دیدم، اما این کرونا دیگه این فرصت رو هم از ما گرفته». شرکت کننده شماره ۴ بیان کرد: «دلمون تو خونه پوسید، این پارکها هم باز نمیشن که بربیم یه خرد پیاده روی کنیم». شرکت کننده شماره ۱ بیان کرد: «تو خونه تنها شدیم. دنیا هم دنیای دیجیتال شده، ما هم بلد نیسیتم از به این دنیای جدید وصل بشیم. راستش رو بخواین بلد نیستم از این موبایل های جدید استفاده کنم که هم با دوستان ورزشکار حشر و نشر کنم و هم یه سری حرکت ورزشی در خانه رو یاد بگیریم». از دیگر مضامین موجود در این مقاله، مرگ آندیشی 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 فزاینده ای از مرگ ناشی از ابتلا به این بیماری را تجربه کنند و این امر باعث درگیر شدن افکار روزانه آن ها پیرامون مرگ شده است. به همین خاطر آن ها از اخبار بیماری های دوستان ورزشی شان دوری می کنند و سعی می کنند برای کاهش احتمال ابتلا به ویروس در جمع ها حضور چندانی نداشته باشند. در این رابطه شرکت کننده شماره ۶ بیان کرد: «اون روز که خبر در گذشت دوست ورزشی مون رو به خاطر کرونا شنیدم، خیلی حالم بد شد. تا جند روز نمی تونیست روحیه خودم رو به دست

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

مضامین اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم
نادیده‌گیری و حساسیت فزاینده	نادیده‌گیری و حساسیت فزاینده	نادیده‌گرفتن شدن در شرایط قرنطینه، حس افسردگی ناشی از نادیده‌گرفته شدن، حساسیت‌پذیری شدید نسبت به وقایع پاندمی
تجربه انزوای روانی اجتماعی و مرگ‌اندیشه فزاینده	حدودیت فزاینده در فرصت‌های مشارکت ورزشی	ناتوانی برای استفاده از خدمات دیجیتال ورزشی، تعلیق در بازگشایی‌ها، کاهش فرصت برای مشارکت ورزشی، کاهش دسترسی به خدمات ورزشی
هراس فزاینده از مرگ ناشی از ابتلا به بیماری	هراس فزاینده از مرگ ناشی از ابتلا به خاطر ابتلا به کووید ۱۹، ورزش نکردن به خاطر کاهش احتمال ابتلا	ترس از مرگ به خاطر ابتلا به کووید ۱۹، ورزش نکردن به خاطر کاهش احتمال ابتلا دوری گزینن از اخبار بیماری‌های دوستان ورزشی
عدم شمول اجتماعی ورزشی	عدم شمول اجتماعی ورزشی	بی‌توجهی مسئولان نسبت به ورزش سالمدان، هدف قرار نگرفتن سالمدان در بازگشایی‌های اماکن ورزشی، در نظر نگرفتن الزامات بهداشتی برای سالمدان ورزشکار
به حاشیه رانده شدن ورزش سالمدان	ترجم و دلسویزی نابجای اجتماعی	تحمیل نگاههای سنتگین و ترحمی به ورزش سالمدان، تأکید اخبار بر کشته‌بودن ویروس برای سالمدان در محیط‌های عمومی و ورزشی، دلسویزی بی‌جای اعصابی خانواده به واسطه ورزش نکردن
از دست دادن فرصت ابراز وجود	از دست دادن فرصت ابراز وجود	بازگشت به سبک زندگی غیرفعال، کاهش امکان ابراز وجود در فضاهای ورزشی، کاهش تعاملات و ارتباطات جمیعی، درک نابرابری برای تسهیلات ورزشی سالمدان
وسواس نظافت و اضطراب فراگیر	وسواس نظافت و اضطراب فراگیر	نظافت بیش از اندازه، استفاده زیاد از ضدغوفونی‌کننده‌ها، هراس فراگیر از کرونا، شستشوی مداوم دست و صورت، مضطرب شدن
نوسانات خلقی	نوسانات خلقی	سردگری در برنامه‌های زندگی، افسردگی ناشی از عدم مشارکت ورزشی، ناپایداری در شرایط روانی، عصبی شدن مکرر، بدخلقی ناشی از قرنطینه
تغییر ناخواسته سبک زندگی و درهم‌ریختگی خلق و خو	تغییر ناخواسته سبک زندگی و درهم‌ریختگی خلق و خو	تغییر ساعات خواب، بیدار ماندن در شب‌ها، پرخوری، بدخوری، خواب بی‌کیفیت، رعایت نکردن رژیم غذایی
ضعف و مشکلات جسمانی	ضعف و مشکلات جسمانی	بی‌تحرکی و عوارض ناخواسته، کاهش آمادگی بدنی، ضعف عضلانی، مشکلات مفصلی
پذیرش و کنار آمدن با سبک زندگی جدید	پذیرش و کنار آمدن با سبک زندگی جدید	تلاش برای حفظ روحیه، نگرش اجتماعی مثبت، استفاده از مکمل‌های تقویتی، الزام به رعایت نظم و داشتن حداقل‌های فعالیت بدنی
تبديل تهدیدها به فرصت‌های جدید ورزشی	تبديل تهدیدها به فرصت‌های جدید ورزشی	افزایش مطالعه و بالا بردن دانش ورزشی، تدوین برنامه‌های ورزش در خانه، تغییر دادن هدف‌های ورزش کردن، پذیرش ناپایدار بودن موقعیت، شناسایی فرصت‌های جدید برای سبک زندگی فعال، تشکیل دادن پویش‌های کمک به آسیبدیدگان
بروز خلاقیت و ابداع ورزش‌ها در محیط خانه	بروز خلاقیت و ابداع ورزش‌ها در محیط خانه	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

شایط زندگی در قرنطینه و فاصله‌گذاری اجتماعی فیزیکی منجر به این شده است که سبک روتین زندگی سالماندان ورزشکار به هم بخورد و این تغییر سبک زندگی نیز حالات خلق و خوی آن‌ها را نیز متأثر کرده است. در این مضمون وسوسات بهداشت و بی‌خوابی مکرر از سوی سالماندان ورزشکار بیان می‌شد. شرکت‌کننده شماره ۸ بیان می‌کرد: «هم‌هش دستم رو می‌شورم، خواب و خوارکم به هم ریخته... تائیمه شب بیدار و مشکل خواب پیدا کردم. فک می‌کنم وسوسی شدم». شرکت‌کننده شماره ۳ بیان کرد: «چند کیلو تو همین چند ماه اضافه وزن پیدا کردم. سخت جایه‌جا می‌شم و مشکلات مفصلی پیدا کردم». این تغییر سبک زندگی ناخواسته مشکلات جسمانی عدیدهای را برای سالماندان ورزشکار به وجود آورده و آن‌ها را درگیر تلاش برای پذیرش یا مقابله با سبک زندگی جدید کرده است. گاهی این امر در قالب عصی 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 سالماندان 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 بی‌تحرکی رو به دنبال دارد». این تجربه‌های زیسته سالماندان ورزشکار از وسوس 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 مضمون‌های اصلی استخراج شده، پذیرش شایط همه‌گیری کووید ۱۹ و کنشگری فعال و خلاقانه ورزشی از سوی سالماندان بود. به عبارت دیگر برخی از آن‌ها تلاش می‌کردند شایط موجود را بپذیرند و تا حد ممکن خود را با آن سازگار سازند و از فرستاده‌ای موجود بهره بگیرند. درواقع سالماندان ورزشکار تمايل پیدا کردن که در شایط موجود به عنوان عنصری کنشگر در سطح مختلف عمل کنند. این امر باعث شده است که برخی از خلاقيت‌های آن‌ها به منصه ظهور برسد و خود تمريناتی را در محيطهای قرنطينه‌شان طراحی کنند تا از اين طريق با مسئله از دست دادن شایط ايده‌آل بدنی‌شان کنار بیایند. در مورد این مضمون شرکت‌کننده شماره ۳ بیان کرد: «با کشن 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 شایط، ثابت فکر کنم. نظم زندگیم رو حفظ کنم و سعی کنم تا حد ممکن با پياده‌روی توى حیاط بدنم رو فعل نگه دارم». ابداع ورزش‌ها و حرکات بدنی جدید از سوی سالماندان یکی از مضمون‌های فرعی کنشگری فعال و خلاقانه ورزشی بود. برخی از سالماندان سعی کردن فرستاده‌های 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 اماكن ورزشی روا باز می‌کنند، اما زمان استفاده از اون برای ما نامناسبه». شرکت‌کننده شماره ۱ بیان کرد: «برای آفایون ورزش امثال مها هیچ جایی نداره... نه بودجه‌ای، نه توجهی، نه رسیدگی‌ای...»؛ یا شرکت‌کننده شماره ۵ بیان کرد: «اگر واسه مهیا کردن محیط نابجا و ترحم‌های اجتماعی نسبت به سالماندان ورزشکار نیز دیده می‌شد. درواقع نگاه‌های سنجین جامعه و تأکید اخبار به کشند بودن ویروس برای سالماندان منجر به این امر شده بود که سالماندان حس مطلوبی از زندگی در چنین شایطی نداشته باشند و خود را سریار خانواده بدانند. در این باره شرکت‌کننده شماره ۱۱ بیان کرد: «نه میشه خونه موند و نه میشه ورزش کرد. قبل‌که می‌رفتم ورزش نگاه خانوادم نسبت به من اینجوری سنجین نبود». همچنین شرکت‌کننده شماره ۱۵ بیان کرد: «همه‌ش خبر بد، همه‌ش حس نالمیدی... دوستان ورزشکارون 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 سالماندان، از دست دادن فرستاده ابراز وجود برای سالماندان ورزشکار است. درواقع آن‌ها ورزش را به عنوان مفری می‌دیدند که می‌تواند برخی از جنبه‌های شخصیتی و اجتماعی آن‌ها را بر جسته کند. حال با وجود چنین شایطی این امکان از آن‌ها گرفته شده است. در این راستا شرکت‌کننده شماره ۱ و ۱۴ به ترتیب بیان کردند: «من در اکثر روزها نقش رهبر برنامه‌های ورزشی رو و 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 برا مون خیلی کم شده چون هم می‌ترسیم که مبتلا بشیم و هم یه جای مناسب برای ورزش کردن پیدا کنیم». به نظر می‌رسد که شایط همه‌گیری کووید ۱۹ امکان مشارکت ورزشی سالماندان را بسیار کاهش داده و در کنار این امر نگاه مسئولان به سالماندان و فعالیت‌های ورزشی آن‌ها نیز یک نگاه نابرابر است. بر این اساس می‌توان این تجربه زیسته سالماندان ورزشکار تهرانی را جزو تجربه به حاشیه رانده شدن ورزش سالماندان تفسیر کرد.

تغییر ناخواسته سبک زندگی و درهم‌ریختگی خلق و خو

یکی دیگر از مضمون‌های اصلی استخراج شده تغییر ناخواسته سبک زندگی و درهم‌ریختگی خلق و خو بود. این مضمون یکی از پر تکرار ترین مضمون‌های مطرح شده از سوی سالماندان ورزشکار بود. آن‌ها بیان می‌داشتند که در شایط همه‌گیری کووید ۱۹ دچار وسوس 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 کلینیک‌ها و همکاران [۲۵] بیان می‌کنند این امور یکی از پاسخ‌های رفتاری رایج در اپیدمی‌هاست. علاوه بر این، قرنطینه کردن شخصی و ازوای 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 بهشت تخت تأثیر قرار داده و مناسبات اجتماعی را تغییر دهند. جونز و سالات [۲۷] نیز بیان داشته‌اند شیوع آنفلوآنزا خوکی (H1N1) وضعیت عاطفی و اجتماعی کشورهای درگیر را به شدت تغییر داده و برخی از افراد تمایل به ازوای 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، حسن افسردگی بالایی ناشی از نادیده گرفته شدن پیدا کردند و حساسیتشان نسبت به وقایع مربوط به همه‌گیری افزایش یافته است.

یکی دیگر از مضماین 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 نادیده‌انگاشته می‌شوند و ورزش سالمندی در سیاست‌گزاری‌های ورزشی اهمیت چندانی ندارد. علاوه بر این، سالمندان ورزشکار به واسطه نگاههای سنگین و تکرار اخبار مرگ‌ومیر بالای سالمندان حس ترحم و دلسوی نابجای اجتماعی را دریافت کردند و در برخی موارد پیامدهای منفی نظیر کاهش امیدواری به زندگی را تجربه کردند. ایشیزاكی و همکاران [۶] در پژوهشی بر این امر صحه گذاشته‌اند. آن‌ها بیان کرند که کاهش فرصت‌های مشارکت ورزشی باعث می‌شود که افراد از امیدواری کمتری نسبت به زندگی برخوردار شوند. همچنین پویام و میشل [۲۸] در پژوهشی گزارش کرده‌اند افرادی که امیدواری بالایی به زندگی دارند، حمایت اجتماعی مناسبی دریافت می‌کنند، به فعالیت بدنی و ورزش می‌پردازند و از کیفیت زندگی بالایی برخوردار هستند. علاوه بر این، باید خاطرنشان 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 [۳۹]. این فرصت در شرایط تعليق 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 خونه‌ام بیارم. 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 دوستانت در فضای مجازی یک پویش به راه انداختیم که کمک‌های مردمی رو برای اقشار آسیب‌دیده جمع آوری می‌کنیم»؛ یا شرکت‌کننده شماره ۹ بیان کرد: «سعی کردم تو این ایام خلاصه کتاب‌هایی رو که خونه‌بودم رو برای اعضای خانواده‌ام و دوستاتی 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 پذیرده کووید ۱۹ را در قالب چهار مضمون اصلی تجربه کرده‌اند که شامل تجربه ازوای روانی اجتماعی و مرگ‌اندیشی فزاینده، به حاشیه رانده شدن ورزش سالمندی، تغییر ناخواسته سبک زندگی و درهم‌ریختگی خلق و خو و درنهاست، کنشگری فعال و خلاقانه ورزشی هستند.

مضمون تجربه ازوای 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 بعض‌گروهی شرکت می‌کرده‌اند، به یکباره در شرایط قرنطینه و فاصله‌گذاری اجتماعی قرار گرفته‌اند که حاصل آن کاهش تعاملات اجتماعی و تقویت حس ازوای برای آن‌ها شده است. در کنار این امر، حس ازوای 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 این‌رو می‌توان بیان داشت که یکی از واکنش‌های رفتاری سالمندان ورزشکار از همه‌گیری کووید ۱۹ ترس ناشی از اخبار (بهویه 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 تمرين‌هایی 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 سمتیون [۳۶] بیان می‌کنند یکی دیگر از تغییرات رفتاری در زمان اپیدمی‌ها بهره‌گیری مضاعف از شبکه‌های مجازی بهویژه تأثیرات 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 بسترها مجازی در فعالیت‌های خیرخواهانه و پوشش‌های مردمی کمک به آسیب‌دیدگان شرکت می‌کنند. تمامی این موارد نشان‌دهنده تجربه کنشگری فعل 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 این گونه 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 فرسته‌های 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. درواقع شرایط خاص و الزامات بهداشتی باعث شده است که خلق و خو آن‌ها دچار نوسان شده و سبک زندگی‌شان دستخوش تغییر شود. نادیده گرفته شدن و حساسیت بالا به همراه محدودیت‌های فراینده برای مشارکت ورزشی باعث می‌شود بیشتر دچار هراس مرگ شوند و این امور تجربه انزواجی روانی اجتماعی و مرگ‌اندیشی را برای سالمندان ورزشکار به وجود می‌آورد. ترجم‌ها و دلسوی‌های نایجا و بی‌توجهی مسئولان به نیازهای ورزشی سالمندان و عدم توجه به الزامات بازگشایی‌های اماكن ورزشی در مورد سالمندان و همچنین از دست دادن عرصه‌های ایزا وجود باعث می‌شود سالمندان ورزشکار تجربه به حاشیه راند 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 فعل و خلاقانه را در ورزش تجربه کرده‌اند که ناشی از تبدیل تهدیدهایی به فرسته‌ها و پذیرش سبک زندگی در شرایط همه‌گیری کووید ۱۹ است.

بر اساس نتایج تحقیق می‌توان این گونه بیان کرد که ماحصل

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

تغییر ناخواسته سبک زندگی و درهم‌ریختگی خلق و خو یکی دیگر از مضامین اصلی شناسایی شده از تجربه سالمندان ورزشکار تهرانی از همه‌گیری کووید ۱۹ است. شاید بتوان گفت این تجربه نوعی تغییرات رفتاری را برای تمامی افراد در همه‌گیری کووید ۱۹ به وجود آورده است، اما باید خاطرنشان کرد این تجربه توانسته تغییرات مضاعفی را در سبک زندگی فعل و ورزشی سالمندان ورزشکار ایجاد کند. این تغییرات رفتاری که ماهیتا روان‌شناسخی هستند شامل وسوس 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 موردن اشاره قرار گرفته است [۳۰-۳۴]. 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 روای خارج شده و برایشان درهم‌ریختگی خلاقیات و عادات شخصی را به بار آورده. درواقع سالمندان تمایل به حفظ وضعیت و انجام امور ورزشی به شکل منظم دارند [۳۵] و باید نظم مشخصی را برای خود تعريف کنند تا بتوانند عملکرد مطلوبشان را حفظ کنند، اما وجود شرایطی که این نظم را بر هم بزنند می‌تواند تجربه روان‌شناسخی نامطلوبی را برای آن‌ها ایجاد کند. اگرچه این شرایط عام است و توسط سایر اقسام رفتاری که همراه این نظم را می‌توان در سالمندان ورزشکار به خوبی مشاهده کرد [۶].

باشد خاطرنشان ساخت سالمندان ورزشکار که برای خود بعنوان مشخص ورزشی و تمرینی تنظیم کرده‌اند و از طریق این برنامه توانسته‌اند یک نظم مشخص در زندگی‌شان جاری کنند، این تغییر را باشد بیشتری احساس می‌کنند؛ چراکه حس تعلق به بنابراین، این تجربه زیسته سالمندان بدین معنی است که آن‌ها با شدت تغییر در نظم و انصباط زندگی‌شان را تجربه کرده‌اند و این تغییر توانسته است ویژگی‌های مطالبه‌گری اجتماعی نظری تلاش برای از حاشیه درآوردن ورزش سالمندی را تشديد کند.

آخرین مضامون اصلی کشفشده کنشگری فعل و خلاقانه ورزشی است. در راستای این مضامون 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 این طریق سبک زندگی جدید را پذیریند و با مسائل آن سازگار شوند. درواقع سالمندان ورزشکار تهرانی سعی کردن تهدیدهایی که در شرایط همه‌گیری کووید ۱۹ وجود دارد را تبدیل به فرست 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 بدست آمده از آن‌ها محترمانه 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.

حامي مالي

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

مشارکت‌نویسندها

همه نویسندها به یک اندازه در نگارش مقاله مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندها این مقاله تعارض منافع ندارد.

نظری این تحقیق شناخت بهتر متصدیان و مسئولان مدیریت ورزش کشور از روابط سالمندان، ورزش و اپیدمی‌ها (بهویژه کووید ۱۹) است. این شناختی عمیق است که بیان می‌کند تجربه همه‌گیری کووید ۱۹ برای سالمندان ورزشکار دارای وجودی است که می‌تواند 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 نظری 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 اقضایات پیش‌آمده برای جامعه (هیچ افق مشخصی برای پایان آن‌ها نیست و ممکن است پایدار باشند) به بازنگری سیاست‌های ورزش سالمندی بپردازند و ورزش سالمندی را 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 قبل تعمیم نیست. علی‌رغم تلاش پژوهشگر برای در نظر گرفتن مشارکت‌کنندگانی با حداقل 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 شناسایی شده 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

روندهای 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^۴، مطالعه حاضر ازالحاظ 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
- [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, Loosmore 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. 2nd ed. California; SAGE Publications, inc; 1990. <https://psycnet.apa.org/record/1990-97369-000>
- [19] Nieswiadomy RM, Bailey C. Foundations of nursing research. 7th 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
- [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
