

## گزارش موردی:

### تأثیرات محیط محله و فعالیت بدنی اوقات فراغت در افراد مسن:

#### تجزیه و تحلیل محتوای مقالات ۲۰۱۷-۲۰۱۹

زینب میرزاییان وناب \* ۱

دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

#### چکیده

این مطالعه تحلیل محتوای ۲۰ مقاله با عناوین مربوط به تأثیرات محیط محله و بر فعالیت بدنی اوقات فراغت در سالمندان در طول سال‌های ۲۰۱۷-۲۰۱۹ است. در این مطالعه دو نشریه را انتخاب شد. جستجوی اسناد در پایگاه‌های اطلاعاتی مختلف با استفاده از کلیدواژه‌های «سالمندان» و «فعالیت بدنی» و «محیط همسایگی» و «فعالیت بدنی اوقات فراغت» و جستجوی رابط‌هایی مانند «تأثیر محیط محله» انجام شد. در اوقات فراغت فعالیت بدنی در سالمندان». بیش از ۱۸ مقاله به زبان انگلیسی در ۳ سال گذشته مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج ارتباط بین متغیرهای محیطی و عملکرد فعالیت بدنی را نشان داد. تحلیل محتوای مقالات در بخش فعالیت بدنی فراغتی بزرگسالان، پیاده‌روی برای ورزش (۷۹۵٪) و در بخش محیطی، وجود امکانات تفریحی (۱۵۹۰٪) را آشکار ساخت. از آنجایی که بیشتر افراد مسن ترجیح می‌دهند در جای خود باشند، نیاز فزاینده‌ای به درک اینکه چگونه ویژگی‌های محیطی استقلال را در زندگی بعدی تسهیل یا محدود می‌کند، وجود دارد. لذا تعیین اینکه کدام ویژگی‌های محیط محله می‌تواند بر انواع مختلف فعالیت بدنی فراغتی در افراد مسن تأثیر می‌گذارد به عنوان شکاف تحقیقاتی شناسایی شد.

واژه‌های کلیدی: محیط محله، فعالیت بدنی اوقات فراغت، سالمندان

## مقدمه

حفظ فعالیت بدنی منظم و اجتناب از رفتار بی تحرکی طولانی مدت فواید سلامتی بی شماری دارد و برای پیری سالم بسیار مهم است (استوارت و همکاران، ۲۰۱۵). علیرغم فواید شناخته شده ورزش، عدم تحرک بدنی در میان جمعیت مسن تر بسیار شایع است (کدال و همکاران، ۲۰۱۶). مانند بسیاری از رفتارهای بهداشتی، فعالیت بدنی و رفتار کم تحرک نه تنها تحت تأثیر عوامل فردی است، بلکه از ویژگی‌های محیطی که سالمندان در آن زندگی می‌کنند نیز تأثیر می‌پذیرد (ساتریانو، ۲۰۰۶).

به دلیل کاهش عملکرد فیزیکی و ذهنی، کاهش تماس اجتماعی و افزایش مشکلات رانندگی، افراد با افزایش سن به طور فزاینده‌ای در محیط مسکونی خود محصور می‌شوند. در نتیجه، محیط محله ممکن است نقش مهمی در شکل‌دهی رفتارهای بهداشتی در جمعیت مسن تر داشته باشد. فعالیت بدنی یک مفهوم رفتاری گسترده است که به فعالیت‌هایی اشاره دارد که در زمینه‌های مختلف انجام می‌شود: به عنوان حمل و نقل، به عنوان شغل با حقوق، به عنوان وظایف خانه، یا به عنوان فعالیت‌های اوقات فراغت (وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده، ۱۹۹۸). بیشترین علاقه در حوزه‌های مختلف فعالیت بدنی در رابطه با ارتقای سلامت برای فعالیت بدنی فراغتی بوده است، زیرا تصور می‌شود پتانسیل تغییر رفتارها در این حوزه بیشترین است (بوث، ۲۰۰۰). فعالیت بدنی فراغتی به فعالیت انجام شده در حین ورزش، تفریح یا ورزش اشاره دارد (وزارت بهداشت، ۲۰۰۷). به ویژه به افراد مسن مرتبط است، زیرا آنها تمایل دارند به طور قابل توجهی اوقات فراغت بیشتری نسبت به افراد در گروه‌های سنی پایین تر داشته باشند (لایتنر و لایتنر، ۲۰۰۴؛ رابینسون و گادبی، ۱۹۹۹).

محیط فیزیکی و محیط اجتماعی یکی از مهمترین جنبه‌های محیط اطراف فرد است که به طور بالقوه بر مشارکت LTPA تأثیر می‌گذارد (دیز روکس، ۲۰۰۱). محیط فیزیکی به تمام عناصر غیر زیستی محیط اطراف خود اعم از طبیعی و ساخته دست انسان اشاره دارد (بل و همکاران، ۲۰۰۱). محیط فیزیکی می‌تواند رفتار را از طریق آب و هوا، توپوگرافی، کاربری زمین، طراحی، ایمنی، تراکم مسکن، و نزدیکی و دسترسی به امکانات و خدمات، تسهیل یا محدود می‌کند (سالیس و همکاران، ۲۰۰۶). از سوی دیگر، محیط اجتماعی به افراد و گروه‌هایی اطلاق می‌شود که فرد در میان آنها زندگی می‌کند (بل و همکاران، ۲۰۰۱). همسایگی زمینه مهمی برای افراد مسن است زیرا کاهش وضعیت درآمد، تحرک محدود و کاهش سلامت به طور قابل توجهی حوزه فعالیت‌های اوقات فراغت را در زندگی بعدی کاهش می‌دهد (کلی، ۱۹۹۶؛ کینگ، ۲۰۰۱). تحقیقات اخیر مشخص کرده است که ویژگی‌های محله‌ها از جمله مسیرهای پیاده‌روی امن برای پیاده‌روی، امکانات در دسترس، وجود فضای سبز و باز، تراکم مغازه‌ها و خانه‌ها و جذابیت محله، مشارکت افراد مسن در فعالیت بدنی فراغتی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (بوث و همکاران، ۲۰۰۰؛ لی و همکاران، ۲۰۰۵؛ مایکل و همکاران، ۲۰۰۶).



با توجه به اهمیت این موضوع، در این پژوهش مقالاتی که به بررسی تأثیرات محیط محله و فعالیت بدنی اوقات فراغت در افراد مسن پرداخته‌اند مورد بررسی قرار گرفتند.

## روش‌شناسی

پس از جستجوی سیستماتیک ادبیات در پایگاه وب آو ساینس و گوگل اسکولار مقالات تحقیقاتی ۲۰۱۷-۲۰۱۹، که تأثیر محیط محله فعالیت بدنی اوقات فراغت در افراد مسن را بررسی می‌کردند، انتخاب شدند. مقالاتی که مرتبط با فعالیت بدنی نبودند مورد توجه قرار نگرفتند. جستجوی اسناد در پایگاه‌های اطلاعاتی با استفاده از کلیدواژه‌های «سالمندان» و «فعالیت بدنی» و «محیط محله» و «فعالیت بدنی اوقات فراغت» و جستجوی رابط‌هایی مانند «تأثیر محیط محله در اوقات فراغت فعالیت بدنی در بزرگسالان مسن» بود. همچنین، ما یک جستجوی مستقیم در گوگل از مقالاتی انجام دادیم که مقالات منتخب را نقل قول کرده بودند. بیش از ۱۸ مقاله به زبان انگلیسی در ۳ سال گذشته مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. سپس مقالات مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

## یافته‌ها

نتایج نشان می‌دهد (جدول ۱) که پژوهشگران، با مطالعه تأثیر محیط محله و فعالیت بدنی اوقات فراغت در افراد مسن، اغلب بر محیط محله (۳۹.۷۳ درصد) و فعالیت بدنی فراغتی (۳۲.۹۳ درصد) تمرکز می‌کنند. پیاده روی برای ورزش (۷/۹۵ درصد) رایج‌ترین فعالیت فراغتی بود و افراد مسن برای فعالیت‌های اوقات فراغت بیرون می‌رفتند و کمترین آن برای پیاده روی به خانه همسایه‌ها بود (۲/۲۷ درصد). در عوامل مربوط به محیط محله، وجود امکانات تفریحی (۱۵.۹۰ درصد)، بیشترین فراوانی و کمترین فراوانی مربوط ترافیک (۳.۴۰ درصد) و سایر افراد فعال بدنی (۳.۴۰ درصد) را به خود اختصاص دادند و از لحاظ سنی بیشترین فراوانی برای افراد بالای ۶۵ سال (۱۳.۶۳) است.

جدول ۱. فراوانی مطالعه پارامترها در طول مطالعه تأثیرات محیط محله و فعالیت بدنی اوقات فراغت در افراد مسن (N = 20).

شاخص‌ها	مجموعه شاخص‌ها	فراوانی	درصد
فعالیت بدنی	پیاده روی برای ورزش	۷	۷.۹۵
فراغتی	پیاده روی برای اوقات فراغت	۵	۵.۶۸

۴.۵۴	۲	پیاده روی برای رفتن به خانه همسایه	
۲.۲۷	۳	دوچرخه سواری	
۳.۴۱	۴	پیاده روی برای رفتن به مقصد محله	
۴.۵۴	۴	شرکت در ورزش های دیگر	
۴.۵۴	۴	پیاده روی برای رسیدن به وسایل نقلیه	
۷.۹۵	۷	وجود پیاده روها	محیط محله
۴.۴۵	۴	وجود مسیرهای دوچرخه سواری	
۱۵.۹۰	۱۴	وجود امکانات تفریحی	
۴.۵۴	۴	جنایت بالا	
۳.۴۰	۳	ترافیک سنگین	
۳.۴۰	۳	افراد دیگر فعالیت بدنی دارند	
۱۳.۶۳	۱۲	۶۵ >	سن
۶.۸۱	۶	۵۰-۶۵	
۲.۲۷	۲	۵۰ >	

اگرچه این مقاله‌ها رابطه بین ویژگی‌های محله و فعالیت بدنی در جمعیت مسن‌تر را بررسی کرده‌اند، یافته‌های آنها متفاوت است و می‌توان باور کرد که در دسترس بودن مکان‌هایی برای انجام فعالیت بدنی در نزدیکی خانواده می‌تواند چنین رفتاری را تحریک کند و در نتیجه شانس افراد را برای انجام فعالیت بدنی در زمان فراغت خود افزایش دهد (گومز و همکاران ۲۰۱۶). با این حال، یکی از فرضیه‌های احتمالی برای این یافته این است که مکان‌های دارای سالن‌های ورزشی زیرساخت‌های بیشتری را دارا هستند، در نتیجه حمل‌ونقل فعال یا فعالیت بدنی اوقات فراغت را بیشتر تحریک می‌کنند (ویلاک، ۲۰۱۱). همانطور که در تحلیل محتوای مقالات نشان داده شد وجود امکانات تفریحی (۱۵/۹۰٪) در اوقات فراغت جهت انجام فعالیت بدنی موثر است. همچنین تحقیقات این ایده را اثبات کرده است که بزرگسالان در محدوده سنی ۵۰ تا ۶۰ سال در طول اوقات فراغت فعال تر هستند، اگر محیط‌های محرکی برای شرکت در فعالیت بدنی پیدا کنند (گومز و همکاران ۲۰۱۶؛ هینو و همکاران ۲۰۱۱). این نتایج از این ایده حمایت می‌کند که محله ممکن است یک محیط اصلی برای مداخلات فعالیت بدنی باشد، به‌ویژه در میان بزرگسالان متوسط مسن که ممکن است در مقایسه با افرادی که در محیط‌های گروهی مثل باشگاه‌ها فعال هستند انگیزه بیشتری برای شرکت انفرادی در فعالیت‌های بدنی در یک محله داشته باشند (لی ۱۹۹۳). بررسی ادبیاتی که با هدف شناسایی عوامل فردی و محیطی مرتبط با استفاده از دوچرخه



توسط بزرگسالان انجام شد، مشخص کرد که درک ایمنی ترافیک، ظاهر و زیرساخت محله، و دسترسی به خطوط / مسیره‌های دوچرخه با استفاده از دوچرخه ارتباط مثبت دارد. از سوی دیگر، شرایط نامناسب و نگهداری از این مکان‌ها و همچنین شیب خیابان ممکن است این عمل را کاهش دهد (کیکوچی و همکاران، ۲۰۱۳).

همانطور که در نتایج مشاهده می‌شود وجود خطوط دوچرخه (۴۰.۵۴٪) و وجود پیاده رو (۷۰.۹۵٪) در استفاده بزرگسالان در استفاده از دوچرخه در فعالیت بدنی فراغتی موثر است. بنابراین، محله‌هایی که برای پیاده روی و سایر فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت مناسب هستند، می‌توانند به ویژه برای افراد مسن مناسب باشند.

### نتیجه‌گیری

باید مشخص شود که کدام ویژگی‌های محیط محله بر انواع فعالیت‌های بدنی در این افراد مسن تأثیر می‌گذارد. از آنجایی که اکثر افراد مسن‌تر ترجیح می‌دهند در جای خود پیر شوند، نیاز روزافزونی به درک اینکه چگونه ویژگی‌های محیطی استقلال را در زندگی بعدی تسهیل یا محدود می‌کند وجود دارد (تراورس و همکاران ۲۰۱۸). بنابراین، تلاش‌های برنامه‌نویسی با هدف افزایش فعالیت بدنی فراغتی، یک رفتار بالقوه قابل تغییر، در محیط همسایگی ممکن است، به ویژه هنگام در نظر گرفتن سلامت اجتماعی افراد مسن بسیار مهم باشد. بنابراین برای افزایش کل فعالیت بدنی محله‌ای، باید کمیت یا طول پیاده‌روهای موجود را افزایش داد و هنگام برنامه‌ریزی، طراحی و اصلاح محیط‌های ساخته شده محله، تأثیر ویژگی‌های محیط ساخته شده بر فعالیت‌های فیزیکی مختلف باید در نظر گرفته شود.

## References

- Bauman, A., Farinelli, M., Huxley, R., et al. (2008). Leisure time physical activity alone may not be a sufficient public health approach to prevent obesity – A focus on China. *Obesity Reviews*, 9(s1), 119–126. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2007.00452.x>.
- Bell, G., Greene, T., Fisher, J., Baum, A., 2001. *Environmental psychology*, fifth edition. Harcourt College Publishers, FL.
- Benson, H. (1975). *The relaxation response*. New York: Morrow.
- Booth, M., Owen, N., Bauman, A., Clavisi, O., Leslie, E., 2000. Social-cognitive and perceived environment influences associated with physical activity in older Australians. *Preventive Medicine* 31, 15–22.
- Diez-Roux, A., 2001. Investigating neighborhood and area effects on health. *American Journal of Public Health* 91, 1783–1789.
- Fransson, E., Alfredsson, L., de Faire, U., et al. (2003). Leisure time, occupational and household physical activity, and risk factors for cardiovascular disease in working men and women: The WOLF study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 31(5), 324–333. <https://doi.org/10.1080/14034940210165055>.
- Giles-Corti, B., Donovan, R., 2002. Socioeconomic status differences in recreational physical activity levels and real and perceived access to a supportive physical environment. *Preventive Medicine* 35, 601–611.
- Gomes, C. S., Matozinhos, F. P., Mendes, L. L., Pessoa, M. C., & Velasquez-Melendez, G. (2016). Physical and social environment are associated to leisure time physical activity in adults of a Brazilian City: A cross-sectional study. *PLoS One*, 11(2), e0150017. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150017>
- Iwasaki, Y. (2006). Counteracting stress through leisure coping: A prospective health study. *Psychol, Health Med*, 11(2), 209–220. <https://doi.org/10.1080/13548500500155941>.
- Keadle, S.K., McKinnon, R., Graubard, B.I., Troiano, R.P., 2016. Prevalence and trends in physical activity among older adults in the United States: a comparison across three national surveys. *Prev. Med.* 89, 37–43.
- Kelly, J., 1996. *Leisure*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.
- King, A., 2001.



- Interventions to promote physical activity by older adults. *The Journal of Gerontology* 56, 36–46.
- Kikuchi, H., Inoue, S., Sugiyama, T., Owen, N., Oka, K., Shimomitsu, T., 2013. Correlates of prolonged television viewing time in older Japanese men and women. *BMC Public Health* 13, 213.
- Li, F., Fisher, J., Brownson, R.C., 2005. A multilevel analysis of change in neighborhood walking activity in older adults. *J. Aging Phys. Act.* 13, 145–159.
- Lietner, M., Lietner, S., 2004. *Leisure in Later Life*. The Haworth Press, New York.
- Lim, K., Taylor, L., 2005. Factors associated with physical activity among older adults: a population-based study. *Preventive Medicine* 40, 33–40.
- Lin, X., Alvim, S. M., Simoes, E. J., Bensenor, I. M., Barreto, S. M., Schmidt, M. I., Ribeiro, A. L., Pitanga, F., Almeida, M. C. C., Liu, S., & Lotufo, P. A. (2016). Leisure time physical activity and cardiometabolic health: Results from the Brazilian longitudinal study of adult health (ELSA-Brasil). *Journal of the American Heart Association*, 5(6), e003337. <https://doi.org/10.1161/JAHA.116.003337>.
- Lee, C. (1993). Attitudes, knowledge, and stages of change: A survey of exercise patterns in older Australian women. *Health Psychology*, 12(6), 476–480. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.12.6.476>.
- Michael, Y.L., Perdue, L.A., Orwoll, E.S., Stefanick, M.L., Marshall, L.M., Osteoporotic Fractures in Men Study Group, 2010. Physical activity resources and changes in walking in a cohort of older men. *Am. J. Public Health* 100, 654–660.
- Ministry of Health, 2007. Physical activity definitions. (Online). Available at: <http://www.moh.govt.nz> (accessed 15 July 2007).
- Ministry of Social Development, 2005. *Aotearoa Aging 2005: A Bibliography of New Zealand Research on Aging, 2001–2005*. Ministry of Social Development, Wellington, New Zealand.
- Robinson, J., Godbey, G., 1999. *Time for Life: The Surprising Ways Americans Use Their Time*. Penn State Press, Pennsylvania.
- Stathi, A., Fox, K. R., & McKenna, J. (2002). Physical activity and dimensions of subjective well-being in older adults. *Journal of Aging & Physical Activity*, 10(1), 76–92.
- Satariano, W.A., 2006. *Epidemiology of Aging: An Ecological Approach*.

Jones & Bartlett Learning.

- Satariano, W.A., McAuley, E., 2003. Promoting physical activity among older adults: from ecology to the individual. *Am. J. Prev. Med.* 25, 184–192.
- Saelens, B. E., & Handy, S. L. (2008). Built environment correlates of walking: A review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(7 Suppl), S550–S566.
- Sallis, J.F., Cervero, R.B., Ascher, W., Henderson, K.A., Kraft, M.K., Kerr, J., 2006. An ecological approach to creating active living communities. *Annu. Rev. Public Health* 27, 297–322.
- Stewart, R.A., Benatar, J., Maddison, R., 2015. Living longer by sitting less and moving more. *Curr. Opin. Cardiol.* 30, 551–557.
- Travers, C., Dixon, A., Laurence, A., Niblett, S., King, K., Lewis, P., Owen, N., Veysey, M., & on Behalf of the Retirement Health and Lifestyle Study Research Group. (2018). Retirement health and lifestyle study: Australian neighborhood environments and physical activity .
- US Department of Health and Human Services, 1998. Physical activity and health: A report of the surgeon general. Jones and Bartlett Publishers, MA.
- Van Lenthe, F., Brug, J., Mackenbach, J., 2005. Neighborhood inequalities in physical inactivity: the role of neighborhood attractiveness, proximity of local facilities and safety in the Netherlands. *Social Science and Medicine* 60, 763–775.
- Yen, I., Kaplan, G., 1998. Poverty area residence and changes in physical activity: evidence from the Alameda County study. *American Journal of Public Health* 88, 1709–1712.