

Identification of Psychosocial Factors Influencing Sports Participation among Older Adults: A Systematic Review Study

Alireza. Nadim¹, Mehdi. Shahbazi^{2*}, Mahmoud. Sheikh², Keyvan. Salehi³

¹ PhD Student in Sports and Health Sciences

² Full Professor, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran

³ Associate Professor, University of Tehran, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Tehran, Iran

* Corresponding author email address: Shahbazimehdi@ut.ac.ir

Article Info

Article type:

Review

How to cite this article:

Nadim, A., Shahbazi, M., Sheikh, M., & Salehi, K. (2025). Identification of Psychosocial Factors Influencing Sports Participation among Older Adults: A Systematic Review Study. *Longevity*, 3(3), 1-18.

<https://doi.org/10.61838/kman.longevity.63>



© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Sports participation among older adults is considered one of the fundamental components in promoting physical, psychological, and social health during aging. Given the increasing trend of the aging population and the associated health, social, and economic challenges, this study was conducted with the aim of systematically identifying and classifying psychosocial factors influencing sports participation among older adults. This study is a systematic review conducted through searching articles in valid international and national databases using relevant keywords and their Persian equivalents. Articles meeting the inclusion criteria were selected and analyzed through content analysis based on an extracted conceptual framework. The results indicated that the factors influencing sports participation among older adults are classified into three main categories: (1) psychological factors including motivation, attitudes, quality of life, and mental health; (2) social factors including social support, interpersonal interactions, policies, technology, physical environment, constraints, and facilitators; and (3) barriers including economic, social, and structural factors. Data analysis suggests that these factors are often multidimensional and overlapping in nature. Sports participation among older adults is simultaneously influenced by psychological, social, and structural barriers, and neglecting any of these dimensions may reduce the effectiveness of intervention programs. The findings of this study can serve as a basis for designing evidence-based interventions and developing supportive policies to increase sports participation rates among older adults.

Keywords: psychosocial factors, sports participation, older adults

Extended Abstract

Introduction

Participation in sport and physical activity is widely recognized as a critical determinant of physical, psychological, and social well-being, particularly in later life. A substantial body of empirical evidence indicates that regular physical activity contributes to improved cardiovascular and musculoskeletal functioning, while simultaneously exerting positive effects on mental health outcomes such as reduced anxiety and depression, enhanced social interaction, and improved overall quality of life (Ghamati et al., 2019). In the context of global demographic transitions, the rapid growth of the aging population has emerged as a major challenge for healthcare systems and social structures, especially in developing societies (Zarinejhad et al., 2024). This demographic shift necessitates the identification of cost-effective and sustainable strategies to maintain health and independence among older adults. Physical activity has been consistently identified as one of the most effective non-pharmacological interventions for preventing chronic diseases such as diabetes, hypertension, and arthritis, while also mitigating social isolation and cognitive decline (Asmi et al., 2024).

Despite these well-documented benefits, participation rates in sports and physical activities among older adults remain relatively low across many contexts. This discrepancy highlights the importance of understanding the underlying determinants of participation behavior. Among these determinants, psychosocial factors play a particularly influential role. Individual perceptions of capability, intrinsic and extrinsic motivation, attitudes toward aging and physical activity, as well as the availability and quality of social support systems, significantly shape engagement in sport-related behaviors (Kim et al., 2020). However, existing literature in this domain is often fragmented and lacks theoretical coherence, resulting in inconsistent findings and limited applicability to policy-making and intervention design (KhodaParast et al., 2021).

Moreover, the interplay between psychological, social, and structural factors suggests that participation in sports among the elderly is inherently multidimensional. Psychological components such as motivation and mental health interact with social dynamics including interpersonal relationships and institutional support, while structural barriers such as financial constraints and inadequate infrastructure further complicate participation patterns. Previous studies have highlighted the importance of intrinsic motivation, positive attitudes, and perceived health benefits in sustaining engagement (Kumar & Devi, 2023; Sivaramkrishnan et al., 2024). Similarly, social support from family, peers, and coaches has been identified as a key facilitator of sustained participation (Abdoshahi et al., 2023; Zimmer et al., 2021). Environmental and technological factors also contribute to accessibility and engagement, particularly in modern contexts where digital tools can support activity tracking and motivation (Barahmand et al., 2022).

At the same time, barriers such as economic limitations, lack of time, and insufficient infrastructure continue to hinder participation among older adults (Sharifian & Soltani Nejad, 2016). These constraints underscore the need for comprehensive and evidence-based frameworks that integrate multiple dimensions of influence. Therefore, the present study aims to systematically review and synthesize existing research on psychosocial factors affecting sport participation among the elderly, with the objective of identifying key determinants, categorizing them into coherent frameworks, and providing actionable insights for researchers, policymakers, and practitioners.

Methods and Materials

This study employed a systematic review methodology based on the PRISMA 2020 guidelines to identify, evaluate, and synthesize relevant literature on psychosocial factors influencing sport participation among older adults. A comprehensive search strategy was implemented across major international and national databases, including Scopus, Web of Science, PubMed, PsycINFO, SportDiscus, and several Persian databases. The search covered studies published between 2016 and 2025 to ensure the inclusion of both recent developments and evolving conceptual trends.

Keywords were selected using both standardized indexing systems and contextual relevance, encompassing terms such as elderly physical activity, sport participation, psychosocial factors, barriers, social support, and mental health. Equivalent Persian terms were also used to ensure inclusivity of regional studies. Inclusion criteria required that studies be peer-reviewed, focus on elderly populations, examine psychosocial or structural factors related to sport participation, and provide full-text access in English or Persian.

After removing duplicates, titles and abstracts were screened, followed by full-text evaluation based on eligibility criteria. A total of 16 studies were ultimately included for final analysis. Data extraction involved systematic coding of key variables, including type of factor (psychological, social, or barrier), study design, and main findings. Content analysis was conducted to identify recurring themes and categorize factors into coherent frameworks.

To ensure reliability, two independent reviewers conducted the screening and coding processes, achieving a high level of agreement (Cohen's kappa = 0.82). Discrepancies were resolved through discussion and consultation with a third reviewer. Quality assessment of included studies was performed using established tools such as JBI, CASP, and MMAT.

Findings

The analysis revealed that factors influencing sport participation among older adults can be categorized into three primary domains: psychological factors, social factors, and barriers. Each domain encompasses several subcategories that interact dynamically.

Psychological factors were identified as foundational determinants of participation. Key components included motivation, attitudes toward physical activity, mental health status, and perceived quality of life. Intrinsic motivation, such as the desire for independence and well-being, emerged as a critical driver of sustained engagement. Positive attitudes toward exercise were consistently associated with higher participation levels. Additionally, mental health played a dual role, functioning both as a determinant and an outcome of participation, with individuals exhibiting better mental health being more likely to engage in physical activity.

Social factors were equally influential, particularly in facilitating or sustaining participation. Social support from family, peers, and coaches was identified as a major enabling factor. Interpersonal interactions within group-based activities enhanced adherence and satisfaction. Institutional support, including policies and organized programs, also contributed to increased participation rates. Furthermore, environmental and technological factors, such as access to safe facilities and digital tools for activity monitoring, were found to enhance engagement.

Barriers constituted the third major domain, encompassing economic, social, and structural constraints. Financial limitations, including costs associated with registration and equipment, were

frequently cited as deterrents. Time constraints and competing responsibilities further reduced participation opportunities. Structural issues, such as inadequate facilities and lack of age-appropriate programs, were also significant obstacles. These barriers often interacted with psychological and social factors, amplifying their negative impact.

Overall, the findings indicate that sport participation among older adults is influenced by a complex interplay of multidimensional factors, rather than isolated determinants.

Discussion and Conclusion

The findings of this study underscore the inherently multidimensional nature of sport participation among older adults. Psychological factors, particularly motivation and mental health, serve as the primary drivers of engagement, shaping both the initiation and consistency of participation behaviors. At the same time, social environments play a crucial moderating role, either reinforcing or inhibiting individual tendencies through mechanisms such as support, interaction, and institutional facilitation.

The interaction between these domains suggests that interventions targeting a single factor are unlikely to achieve substantial or sustainable outcomes. Instead, comprehensive approaches that simultaneously address psychological readiness, social support systems, and structural accessibility are necessary. For instance, enhancing intrinsic motivation without addressing financial or environmental barriers may yield limited results. Similarly, providing access to facilities without fostering supportive social networks may fail to sustain long-term engagement.

The presence of significant barriers highlights the importance of policy-level interventions. Economic support mechanisms, infrastructure development, and the design of age-appropriate programs are essential for reducing participation constraints. Moreover, the integration of technology into physical activity programs offers promising opportunities for increasing accessibility and motivation among older adults.

In conclusion, sport participation among the elderly is shaped by a dynamic and interconnected system of psychological, social, and structural factors. Effective strategies for promoting participation must adopt a holistic perspective that recognizes and addresses this complexity. Such approaches have the potential not only to improve individual health outcomes but also to contribute to broader societal benefits, including reduced healthcare costs and enhanced social cohesion.

Conflict of Interest

There is no conflict of interest in conducting the present study.

Acknowledgments

We sincerely thank all the elderly participants who, despite the numerous challenges we faced, supported us in completing this research.

Authors' Contributions

All authors contributed equally to the conception and design of the study, data collection, analysis and interpretation of the findings, drafting the manuscript, critical revision for important intellectual content, and approval of the final version. All authors take responsibility for the integrity of the work.

Ethical Considerations

This study was conducted in compliance with all ethical principles in human research.

Data Transparency

The data and sources used in this study will be made available upon request from the corresponding author, in compliance with copyright regulations.

Funding

The authors declare that no financial support was received for the research and/or publication of this article.

شناسایی عوامل روانی-اجتماعی مؤثر بر مشارکت ورزشی سالمندان: یک مطالعه مرور نظام‌مند

علیرضا ندیم^۱، مهدی شهبازی^{۲*}، محمود شیخ^۲، کیوان صالحی^۳

۱. دانشجوی دکتری رشته علوم ورزشی و تندرستی
۲. استاد تمام، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران
۳. دانشیار دانشگاه تهران، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، تهران، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: Shahbazimehdi@ut.ac.ir

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله

مروری

نحوه استناد به این مقاله:

ندیم، علیرضا، شهبازی، مهدی، شیخ، محمود، و صالحی، کیوان. (۱۴۰۴). شناسایی عوامل روانی-اجتماعی مؤثر بر مشارکت ورزشی سالمندان: یک مطالعه مرور نظام‌مند. *طول عمر*، ۳(۳)، ۱-۱۸.



© ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

مشارکت ورزشی سالمندان یکی از مؤلفه‌های اساسی در ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی در دوره سالمندی به شمار می‌رود. با توجه به روند رو به رشد جمعیت سالمند و چالش‌های بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی ناشی از آن، این پژوهش با هدف شناسایی و طبقه‌بندی نظام‌مند عوامل روانی/اجتماعی مؤثر بر مشارکت ورزشی سالمندان انجام شد. این مطالعه یک مرور نظام‌مند است که با جستجوی مقالات در پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر بین‌المللی و داخلی، با استفاده از کلیدواژه‌های مرتبط و معادل‌های فارسی آن‌ها انجام گرفت. مقالات واجد معیارهای ورود انتخاب و بر اساس چارچوب مفهومی استخراج‌شده، تحلیل محتوایی شدند. نتایج نشان داد عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی سالمندان در سه دسته اصلی طبقه‌بندی می‌شوند: (۱) عوامل روانی شامل: انگیزش، نگرش، کیفیت زندگی و سلامت روان؛ (۲) عوامل اجتماعی شامل: حمایت اجتماعی، تعاملات بین‌فردی، سیاست‌ها، فناوری و محیط فیزیکی، محدودیت‌ها و تسهیل‌گران؛ و (۳) موانع شامل: اقتصادی، اجتماعی و ساختاری. تحلیل داده‌ها حاکی از آن است که این عوامل اغلب ماهیتی چندبعدی و متداخل دارند. مشارکت ورزشی سالمندان تحت تأثیر هم‌زمان عوامل روانی، اجتماعی و موانع ساختاری قرار دارد و بی‌توجهی به هر یک می‌تواند اثربخشی برنامه‌های مداخله‌ای را کاهش دهد. یافته‌های این پژوهش می‌تواند مبنای طراحی مداخلات مبتنی بر شواهد و تدوین سیاست‌های حمایتی برای افزایش نرخ مشارکت ورزشی در سالمندان قرار گیرد.

کلیدواژگان: عوامل روانی/اجتماعی، مشارکت ورزشی، سالمندان

مقدمه

مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و بدنی، به دلیل نقش کلیدی آن در ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد، همواره مورد توجه پژوهشگران، سیاست‌گذاران و فعالان حوزه سلامت عمومی بوده است. شواهد علمی متعدد نشان می‌دهد که ورزش منظم نه تنها موجب بهبود عملکرد قلبی/عروقی و سیستم عضلانی/اسکلتی می‌شود، بلکه آثار مثبت قابل توجهی بر سلامت روان، کاهش اضطراب و افسردگی، افزایش تعاملات اجتماعی و ارتقای کیفیت زندگی دارد (Ghamati et al., 2019). در سال‌های اخیر، یکی از جنبه‌های مهم و مورد تأکید در این حوزه، مشارکت ورزشی سالمندان است. روند رو به رشد سالمندی جمعیت در جهان "به‌ویژه در جوامع در حال توسعه" چالش‌های گسترده‌ای در حوزه‌های سلامت، کیفیت زندگی و هزینه‌های مراقبتی ایجاد کرده است (Zarinejhad et al., 2024). این روند نه تنها بر نظام‌های بهداشت و درمان فشار مضاعف وارد می‌کند، بلکه بر جنبه‌های اجتماعی و اقتصادی جامعه نیز اثرگذار است. در چنین شرایطی، فعالیت بدنی و ورزش به عنوان یک مداخله کم‌هزینه و اثربخش، نقش مهمی در پیشگیری و مدیریت بیماری‌های مزمن (نظیر دیابت، فشار خون بالا و آرتروز)، کاهش افسردگی و انزوای اجتماعی، بهبود عملکرد شناختی و حفظ استقلال فردی در سالمندان ایفا می‌کند (Asmi et al., 2024). با وجود شواهد گسترده درباره مزایای ورزش برای سالمندان، نرخ مشارکت این گروه سنی در فعالیت‌های ورزشی در بسیاری از کشورها همچنان پایین است. این شکاف میان آگاهی از فواید ورزش و میزان مشارکت واقعی، توجه به عوامل مؤثر بر این رفتار را ضروری می‌سازد. در میان این عوامل، متغیرهای روانی/اجتماعی اهمیت ویژه‌ای دارند؛ زیرا ادراک فردی از توانایی‌ها، انگیزش درونی و بیرونی، میزان و کیفیت حمایت اجتماعی، هویت و نقش اجتماعی فرد، و نگرش جامعه نسبت به سالمندی می‌تواند به عنوان مشوق‌های قدرتمند یا موانع جدی برای مشارکت ورزشی عمل کنند (Kim et al., 2020). با این حال، مرور ادبیات موجود نشان می‌دهد که یافته‌های پژوهش‌ها در این زمینه گاه متناقض، پراکنده و فاقد انسجام نظری بوده‌اند. این پراکندگی باعث شده است که تعمیم نتایج به سیاست‌گذاری‌های کلان یا طراحی برنامه‌های عملیاتی دشوار شود. در واقع، نبود یک دیدگاه جامع و مبتنی بر شواهد می‌تواند مانع توسعه مداخلات اثربخش برای افزایش مشارکت ورزشی سالمندان گردد (KhodaParast et al., 2021). درک عمیق و نظام‌مند از عوامل روانی/اجتماعی مؤثر بر مشارکت ورزشی سالمندان، برای طراحی مداخلات علمی و سیاست‌های حمایتی ضروری است. چنین شناختی به سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان کمک می‌کند تا با تکیه بر شواهد معتبر، برنامه‌های ورزشی متناسب با ویژگی‌های جسمی، روانی و اجتماعی سالمندان طراحی کنند و موانع موجود را کاهش دهند. به‌ویژه در جوامعی که با روند پرشتاب سالمندی جمعیت روبه‌رو هستند، غفلت از این عوامل می‌تواند تبعات گسترده‌ای در حوزه‌های اقتصادی، اجتماعی و بهداشتی به همراه داشته باشد. بنابراین، هدف اصلی مقاله حاضر، مرور نظام‌مند مطالعات انجام‌شده در زمینه عوامل روانی/اجتماعی مؤثر بر مشارکت ورزشی سالمندان است. این مرور با هدف شناسایی، طبقه‌بندی و تحلیل علمی این عوامل، بررسی شکاف‌های پژوهشی موجود و ارائه بینشی جامع برای پژوهشگران، سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان حوزه سالمندی و ورزش انجام گرفته است؛ تا از این طریق، زمینه طراحی مداخلات هدفمند و مبتنی بر شواهد فراهم شود.

❖ بر این اساس مطالعه حاضر برای پاسخگویی به سوالات زیر طراحی شده است:

- عوامل روانی مؤثر بر مشارکت ورزشی سالمندان کدام‌اند و چگونه بر میزان مشارکت آن‌ها اثر می‌گذارند؟
- عوامل اجتماعی در افزایش یا کاهش مشارکت ورزشی سالمندان چه نقش و تأثیری دارند؟
- موانع اقتصادی، ساختاری و فرهنگی چگونه بر حضور سالمندان در فعالیت‌های ورزشی اثرگذارند؟

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

عوامل روانی

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که عوامل روانی نقش بسزایی در مشارکت ورزشی سالمندان دارند. انگیزش و نگرش، از مهم‌ترین زیرمقولات این حوزه، به‌عنوان محرک‌های اصلی حضور سالمندان در فعالیت‌های ورزشی شناخته شده‌اند. انگیزش‌های درونی مانند میل به حفظ استقلال فردی، ارتقای کیفیت زندگی و دستیابی به آرامش روانی، و همچنین نگرش مثبت به ورزش، می‌توانند میزان تداوم مشارکت را به‌طور معناداری افزایش دهند (Asmi et al., 2024; Ghamati et al., 2019; KhodaParast et al., 2021; Kim et al., 2020; Kumar & Devi, 2023; Zarinejhad et al., 2024).

علاوه بر این، سلامت روان و عملکرد ورزشی ارتباط مستقیمی با سطح مشارکت دارند. افرادی که از سلامت روان مطلوب و عملکرد جسمانی مناسب برخوردارند، تمایل بیشتری به ادامه فعالیت‌های ورزشی نشان می‌دهند (Kumar & Devi, 2023). همچنین پژوهش‌ها به پیامدهای روانی/اجتماعی مشارکت ورزشی اشاره کرده‌اند که شامل بهبود عزت‌نفس، افزایش رضایت از زندگی و گسترش روابط اجتماعی می‌شود (Gutiérrez et al., 2018; Sivaramakrishnan et al., 2024).

عوامل اجتماعی

در بعد اجتماعی، حمایت اجتماعی و ارتباطات جایگاه ویژه‌ای در تداوم مشارکت ورزشی سالمندان دارند. نقش مربیان، تعاملات بین‌فردی در گروه‌های ورزشی و حتی سیاست‌های حمایتی نهادهای مرتبط می‌تواند به افزایش ماندگاری سالمندان در فعالیت‌های ورزشی منجر شود (Abdoshahi et al., 2023; Choi et al., 2025; Dao, 2025; Sarani et al., 2018; Zimmer et al., 2021). افزون بر این، فناوری و محیط فیزیکی نیز از عوامل تأثیرگذار بر مشارکت هستند. دسترسی به فناوری‌های اطلاعاتی برای ثبت و پیگیری فعالیت‌ها و کیفیت و ایمنی محیط ورزشی، نقش مهمی در تسهیل حضور سالمندان دارد (Barahmand et al., 2022).

موانع

با وجود اثرات مثبت ورزش، مشارکت ورزشی سالمندان با موانع متعددی در سطوح اقتصادی، اجتماعی و ساختاری روبه‌رو است. مشکلات مالی، نبود حمایت خانواده و کمبود زیرساخت‌های مناسب ورزشی برای سالمندان، از جمله موانع پرتکرار گزارش‌شده در پژوهش‌ها هستند (Sharifian & Soltani Nejad, 2016).

همچنین محدودیت‌های زمانی، هزینه‌های بالای ثبت‌نام یا تهیه تجهیزات، و نبود برنامه‌های متناسب با نیازهای فیزیکی و روانی سالمندان، می‌تواند انگیزه آنان را کاهش دهد. در مقابل، سیاست‌های حمایتی و ایجاد فضاهای ورزشی ایمن و قابل‌دسترس، می‌تواند بخشی از این موانع را برطرف کرده و زمینه را برای افزایش مشارکت فراهم سازد (Ghamati et al., 2019; Kim, 2024).

مطالعه نظام‌مند پیشینه پژوهش نشان داد که مشارکت ورزشی سالمندان تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل چندبعدی شامل ابعاد روانی، اجتماعی و اقتصادی است. مرور منابع داخلی و خارجی حاکی از آن است که این عوامل، بسته به بستر فرهنگی و شرایط فردی سالمندان، می‌توانند به‌عنوان محرک یا مانع عمل کنند. خلاصه این عوامل به همراه دسته‌بندی و تحلیل محقق در جدول ۱- ارائه شده است.

جدول ۱

عوامل استخراج شده از مطالعات پیشینه پژوهش

منبع	عامل روانی / اجتماعی / موانع	نوع عامل	تحلیل محقق
(Asmi et al., 2024)	انگیزش، نگرش، عوامل فردی، فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی	روانی، اجتماعی، اقتصادی	ورزش سالمندان تحت تأثیر ترکیبی از عوامل چندبعدی است و تأکید بر یک عامل کافی نیست.
(Ghamati et al., 2019)	عوامل شخصی، ساختاری، فرهنگی، اقتصادی	روانی، اجتماعی، محیطی	مشارکت در ورزش تفریحی متأثر از عوامل چندلایه شخصی و محیطی است.
(KhodaParast et al., 2021)	انگیزش، کیفیت زندگی، سلامت عمومی	روانی	مشارکت ورزشی سلامت عمومی و کیفیت زندگی را ارتقا می‌دهد.
(Sarani et al., 2018)	انگیزش‌های اجتماعی، امکانات، سیاست‌ها	روانی، اجتماعی، ساختاری	عوامل فردی و سازمانی در مشارکت ورزشی سالمندان نقش دارند.
(Dao, 2025)	مشارکت اجتماعی، سلامت روان و جسمی	روانی، اجتماعی	مشارکت ورزشی سلامت روان و جسم را ارتقا می‌دهد و تعامل اجتماعی کلیدی است.
(Choi et al., 2025)	انگیزش، تعامل اجتماعی، محدودیت‌های مالی	روانی، اجتماعی	انگیزه‌های مرتبط با خودچالش‌گری و تعامل اجتماعی قوی بوده و تأثیر محدودیت‌های مالی بر مشارکت، نسبتاً اندک است.
(Sivaramakrishnan et al., 2024)	پیامدهای روانی / اجتماعی مشارکت	روانی، اجتماعی	مشارکت ورزشی اثرات مثبت روانی / اجتماعی با شدت متوسط دارد.
(Kim, 2024)	محدودیت‌های هزینه و زمان، عوامل اجتماعی	اجتماعی، اقتصادی	حساسیت به قیمت و محدودیت‌های زمانی بر مشارکت تأثیرگذارند.
(Zarinejhad et al., 2024)	آگاهی، نگرش، نیت مشارکت	روانی	مدل ۹ بعدی برای بهبود نگرش و نیت مشارکت ارائه شده است.
(Kumar & Devi, 2023)	سلامت روان، عملکرد ورزشی	روانی	سلامت روان قوی عملکرد ورزشی را افزایش می‌دهد.
(Abdoshahi et al., 2023)	انگیزش درونی و بیرونی، حمایت اجتماعی	روانی، اجتماعی	عوامل درونی و بیرونی به طور مستقیم انگیزش را تقویت می‌کنند.
(Barahmand et al., 2022)	فناوری اطلاعات، شاخص‌های محیطی	اجتماعی، محیطی	فناوری و محیط فیزیکی تسهیل‌گر مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بین‌نسلی است.
(Zimmer et al., 2021)	ارتباط اجتماعی، حمایت مربیان	اجتماعی	برنامه‌های گروهی مشارکت اجتماعی را افزایش داده و نیازهای روانی / اجتماعی را برطرف می‌کنند.
(Kim et al., 2020)	رضایت از زندگی، کاهش افسردگی، افزایش اعتماد به نفس	روانی	مشارکت ورزشی، پیامدهای مثبت و قابل توجهی در حوزه‌های روانی و اجتماعی به همراه دارد.
(Gutiérrez et al., 2018)	سلامت، رضایت از زندگی، تعاملات اجتماعی	روانی، اجتماعی	ورزش به پیری بهتر و رضایت از زندگی کمک می‌کند؛ عوامل اجتماعی اثر غیرمستقیم دارند.
(Sharifian & Soltani Nejad, 2016)	موانع اقتصادی، اجتماعی، ساختاری	موانع	موانع اقتصادی، خانوادگی و ساختاری مانع مشارکت سالمندان هستند.

روش پژوهش

این پژوهش با هدف شناسایی و طبقه‌بندی عوامل روانی/اجتماعی مؤثر بر مشارکت ورزشی سالمندان، به روش مرور نظام‌مند و بر اساس دستورالعمل¹ PRISMA 2020 طراحی و اجرا شده است. مرور نظام‌مند به‌عنوان یک رویکرد پژوهشی ساختاریافته، امکان گردآوری، تحلیل و تلفیق یافته‌های مطالعات پیشین را با حداکثر دقت، انسجام و قابلیت اطمینان فراهم می‌آورد و به تولید دانش قابل تعمیم در حوزه‌های میان‌رشته‌ای کمک می‌کند.

در مرحله نخست، برای گردآوری منابع علمی، جست‌وجو در پایگاه‌های معتبر ملی و بین‌المللی از جمله Scopus، Web of Science، PubMed، PsycINFO، SportDiscus و پایگاه‌های فارسی SID، Magiran، Civilica، IranDoc انجام شد. برای کاهش سوگیری انتشار، پایان‌نامه‌ها و گزارش‌های پژوهشی نیز جست‌وجو شدند. بازه زمانی جست‌وجو بین سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۵ تعیین شد تا هم از پژوهش‌های نوین بهره گرفته شود و هم روند تغییرات مفهومی بررسی گردد.

← معیارهای ورود به پژوهش شامل موارد زیر بود:

- مقالات پژوهشی معتبر منتشرشده در مجلات علمی/پژوهشی
- تمرکز بر سالمندان و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی
- بررسی عوامل روانی، اجتماعی و موانع
- دسترسی به متن کامل مقاله به زبان فارسی یا انگلیسی

← معیارهای خروج نیز به‌منظور افزایش دقت انتخاب منابع به شرح زیر اعمال شدند:

- مطالعاتی که به زبان فارسی یا انگلیسی نبوده‌اند.
- مقالاتی که تنها چکیده آن‌ها در دسترس بوده و متن کامل آن‌ها قابل‌بازیابی نبوده است.
- منابعی که فاقد داوری علمی بوده‌اند.
- پژوهش‌هایی که به‌طور مستقیم به مشارکت ورزشی سالمندان نپرداخته‌اند.
- مطالعات تکراری یا دارای محتوای مشابه و فاقد نوآوری نسبت به سایر منابع انتخاب‌شده.

برای جست‌جوی نظام‌مند، از کلیدواژه‌هایی (بر اساس MeSH²) مانند:

“Elderly Physical Activity”, “Sport Participation”, “Psychosocial Factors”, “Barriers to Physical Activity”, “Social Support”, “Mental Health”, “Aging and Exercise”

و معادل‌های فارسی آن‌ها "فعالیت بدنی سالمندان"، "مشارکت ورزشی"، "عوامل روانی/اجتماعی"، "موانع فعالیت بدنی"، "حمایت اجتماعی"، "سلامت روان و" سالمندی و ورزش" استفاده شد.

«در مجموع، ۳۵۰ رکورد از طریق جست‌جوی پایگاه‌های داده شناسایی شد. پس از حذف موارد تکراری، ۲۸۰ رکورد برای غربالگری باقی ماند. در مرحله غربالگری عنوان و چکیده، ۲۲۰ رکورد حذف شد. در ادامه، ۶۰ مقاله تمام‌متن از نظر معیارهای شایستگی مورد ارزیابی قرار گرفت که از این تعداد، ۳۵ مقاله به دلیل تمرکز نداشتن بر سالمندان یا عدم پرداختن به عوامل روان‌شناختی/اجتماعی کنار گذاشته شد. در نهایت، ۱۶ مقاله که از نظر کیفیت علمی، جامعیت و ارتباط موضوعی، بالاترین امتیاز را داشتند، برای تحلیل نهایی انتخاب شدند.

1 Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses

2 Peer-reviewed

^۲ پیوست ۱

فرآیند تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل محتوای نظام‌مند پیشینه‌ها انجام شد. در این روش، علاوه بر استخراج مفاهیم کلیدی و طبقه‌بندی مقولات اصلی و فرعی و نوع عامل (روانی، اجتماعی، موانع)، مراحل ادغام شواهد به‌صورت ساختاریافته و گام‌به‌گام دنبال شد؛ به‌این‌صورت که هر مقاله به‌طور مستقل کدگذاری شد، سپس کدهای مشابه و هم‌معنا در مقولات تلفیق شدند و روابط منطقی میان مقولات بازبینی شد تا چارچوب تحلیلی منسجم شکل گیرد.

همچنین، سطح اطمینان شواهد برای هر عامل به‌صورت جداگانه ارزیابی شد و در جداول خلاصه ارائه گردید. این ارزیابی شامل کیفیت منبع، تعداد مطالعات پشتیبان و میزان تکرار شواهد بود. چنین رویکردی امکان شناسایی الگوهای تکرارشونده، شکاف‌های موجود در ادبیات پژوهش و ارائه چارچوبی منسجم برای درک عمیق‌تر عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی سالمندان را فراهم کرده و می‌تواند مبنایی برای سیاست‌گذاری و طراحی مداخلات آینده باشد.

دو پژوهشگر به‌صورت مستقل غربالگری را انجام دادند. شاخص توافق بین ارزیابان با استفاده از کاپا (۰.۸۲) محاسبه شد که نشان‌دهنده توافق بالا بود. اختلافات با نظر داور سوم رفع شد.

ارزیابی کیفیت مطالعات با استفاده از ابزارهای اختصاصی (MMAT، CASP، JBI) انجام و نتایج آن در پیوست ارائه شده است.^۱

شکل ۱

فرآیند جستجو، انتخاب و تحلیل مطالعات در حوزه عوامل روانی/اجتماعی مؤثر بر مشارکت ورزشی سالمندان



یافته‌ها

مطالعه حاضر عوامل روانی و اجتماعی مؤثر بر مشارکت ورزشی سالمندان را در قالب سه مقوله اصلی «عوامل روانی»، «عوامل اجتماعی» و «موانع» دسته‌بندی کرد که هر یک شامل چند طبقه‌بندی فرعی می‌باشند.

^۱ پیوست ۲

جدول ۲

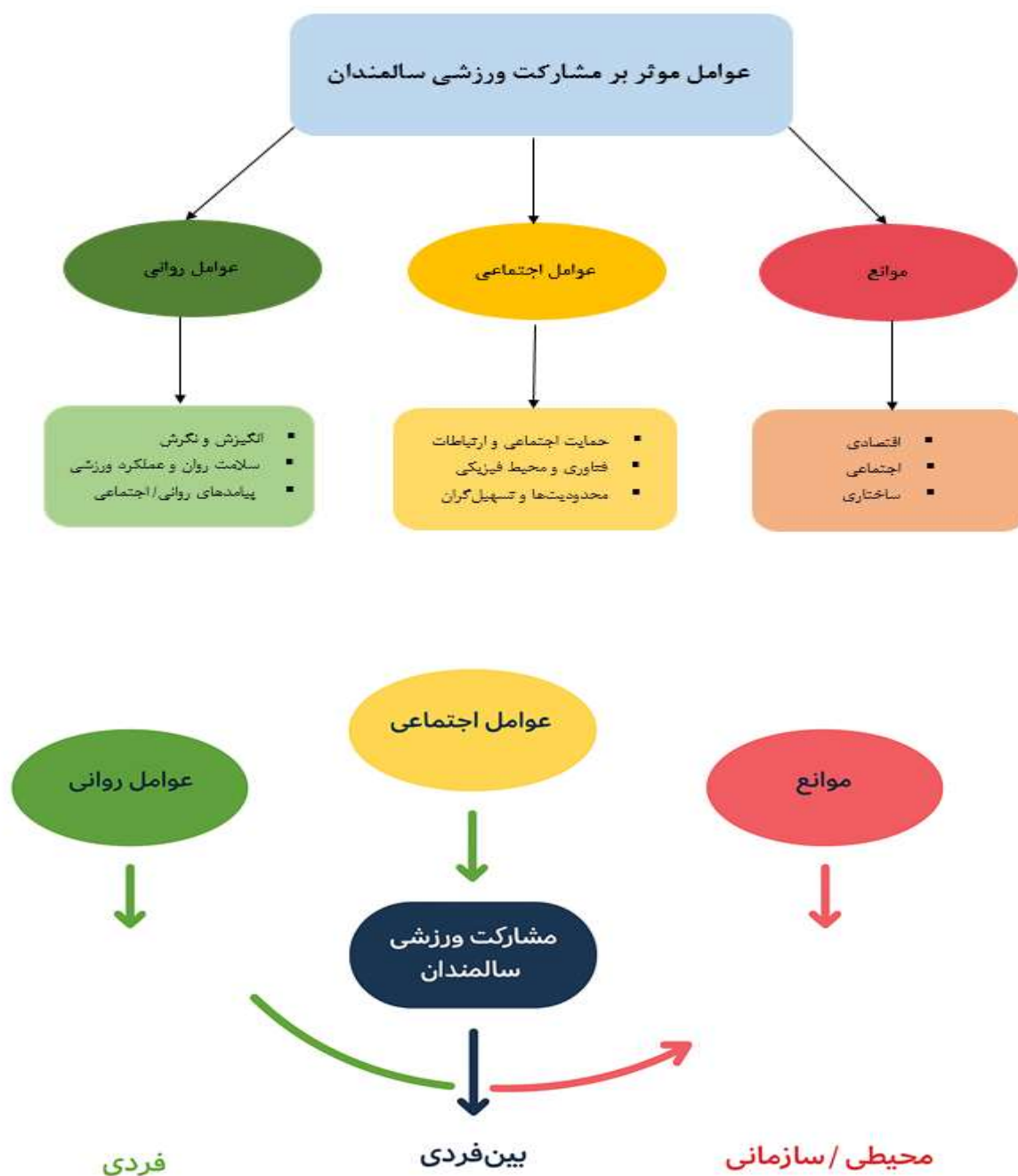
طبقه‌بندی مفهومی یافته‌های مرور نظام‌مند

مقولات اصلی	طبقه‌بندی مقولات اصلی	مقولات فرعی	مراجع
عوامل روانی	انگیزش و نگرش	انگیزش، نگرش، کیفیت زندگی،	(Asmi et al., 2024; KhodaParast et al., 2021;)
		سلامت روان	Kim et al., 2020; Kumar & Devi, 2023; (Zarinejhad et al., 2024)
	سلامت روان و عملکرد ورزشی	سلامت روان، عملکرد ورزشی	(Kumar & Devi, 2023)
	پیامدهای روانی/ اجتماعی	پیامدهای مثبت روانی/ اجتماعی	(Sivaramakrishnan et al., 2024)
		مشارکت	
عوامل اجتماعی	حمایت اجتماعی و ارتباطات	حمایت مربیان، تعامل اجتماعی،	(Abdoshahi et al., 2023; Choi et al., 2025;)
		سیاست‌ها	Dao, 2025; Gutiérrez et al., 2018; Sarani et (al., 2018; Zimmer et al., 2021)
	فناوری و محیط فیزیکی	فناوری اطلاعات، شاخص‌های	(Barahmand et al., 2022)
		محیطی	
	محدودیت‌ها و تسهیل‌گران	محدودیت‌های مالی،	(Ghamati et al., 2019; Kim, 2024)
		محدودیت‌های زمانی	
موانع	اقتصادی، اجتماعی، ساختاری	موانع اقتصادی، خانوادگی،	(Sharifian & Soltani Nejad, 2016)
		ساختاری	

در شکل زیر، طبقه‌بندی کلی عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی سالمندان بر اساس یافته‌های پژوهش ارائه شده است. این عوامل در سه دسته اصلی روانی، اجتماعی و موانع طبقه‌بندی شده‌اند که در ادامه هر دسته به تفصیل توضیح داده می‌شود.

شکل ۲

طبقه‌بندی عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی سالمندان



در شکل مفهومی فوق، سه دسته اصلی عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی سالمندان (عوامل روانی، عوامل اجتماعی و موانع) بر اساس رویکرد بوم‌شناختی اجتماعی سازمان‌دهی شده‌اند. جهت رابطه‌ها با استفاده از فلش‌های جهت‌دار نمایش داده شده است؛ به‌گونه‌ای که رنگ سبز نشان‌دهنده اثر تسهیل‌گر و حمایت‌کننده و رنگ قرمز بیانگر اثر بازدارنده است. همچنین سطوح بوم‌شناختی (فردی، بین‌فردی، محیطی/سازمانی) در جای‌گیری عوامل لحاظ شده و شدت شواهد نیز از طریق تمایز رنگ‌ها و مسیرها مشخص شده است.

عوامل روانی

یکی از مهم‌ترین دسته‌های مؤثر بر مشارکت ورزشی سالمندان، عوامل روانی هستند که شامل انگیزش و نگرش، سلامت روان و عملکرد ورزشی، و پیامدهای روانی/اجتماعی مشارکت می‌شوند.

- **انگیزش و نگرش:** مطالعات مختلف نشان داده‌اند که انگیزش درونی و نگرش مثبت نسبت به ورزش، کیفیت زندگی و سلامت روان سالمندان را بهبود می‌بخشد و در افزایش مشارکت آن‌ها نقش کلیدی دارد. برای مثال، اسمی و همکاران (۱۴۰۳) تأکید کرده‌اند که ورزش سالمندان تحت تأثیر ترکیبی از عوامل روانی/اجتماعی قرار دارد و تنها توجه به یک عامل کافی نیست (Asmi et al., 2024). همچنین، خدایپرست و همکاران (۱۴۰۰) بیان کردند که انگیزش مشارکت ورزشی بهبود کیفیت زندگی سالمندان را به دنبال دارد (KhodaParast et al., 2021). زری‌نژاد و همکاران (۲۰۲۴) با ارائه مدل ۹ بعدی نشان دادند که افزایش آگاهی و نگرش مثبت می‌تواند نیت مشارکت را ارتقا دهد (Zarinejhad et al., 2024).
- **سلامت روان و عملکرد ورزشی:** سلامت روان سالمندان نقش مهمی در توانمندی آن‌ها برای مشارکت فعال و عملکرد ورزشی بهتر دارد. مطالعات کومار و دیوی (۲۰۲۳) نشان می‌دهد که سلامت روان قوی ظرفیت ورزشکاران سالمند را برای عملکرد بهتر افزایش می‌دهد (Kumar & Devi, 2023).
- **پیامدهای روانی/اجتماعی مشارکت:** سیواراماکریشنن و همکاران (۲۰۲۴) گزارش کرده‌اند که مشارکت ورزشی اثرات مثبتی بر سلامت روان و ابعاد اجتماعی سالمندان داشته و به کاهش افسردگی و افزایش اعتماد به نفس کمک می‌کند (Sivaramakrishnan et al., 2024).

عوامل اجتماعی

عوامل اجتماعی نیز بخش مهمی از انگیزه‌ها و امکان مشارکت سالمندان در ورزش را تشکیل می‌دهند که در سه طبقه‌بندی حمایت اجتماعی و ارتباطات، فناوری و محیط فیزیکی، و محدودیت‌ها و تسهیل‌گران قابل دسته‌بندی‌اند.

- **حمایت اجتماعی و ارتباطات:** حمایت مربیان، تعاملات اجتماعی، و سیاست‌های سازمانی از عوامل اصلی تسهیل‌کننده مشارکت ورزشی سالمندان هستند. به عنوان مثال، عبدالشاهی و همکاران (۲۰۲۳) به نقش حمایت اجتماعی و جو تیمی در انگیزش کودکان اشاره کرده‌اند که قابل تعمیم به سالمندان نیز هست (Abdoshahi et al., 2023). زیمر و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند که برنامه‌های گروهی نقش کلیدی در افزایش مشارکت اجتماعی سالمندان و رفع نیازهای روانی/اجتماعی دارند (Zimmer et al., 2021).
- **فناوری و محیط فیزیکی:** استفاده از فناوری اطلاعات و فراهم کردن محیط فیزیکی مناسب، مانند مراکز ورزشی مجهز، به افزایش مشارکت سالمندان کمک می‌کند. برهمند و همکاران (۲۰۲۲) بر اهمیت شاخص‌های محیطی و فناوری برای افزایش فعالیت‌های بین‌نسلی تأکید کرده‌اند (Barahmand et al., 2022).
- **محدودیت‌ها و تسهیل‌گران:** محدودیت‌های مالی، زمانی، و دسترسی به امکانات از جمله موانعی است که بر مشارکت سالمندان تأثیر منفی دارد. کیم (۲۰۲۴) و قامتی و همکاران (۱۴۰۰) اشاره کرده‌اند که حساسیت به هزینه‌ها و محدودیت‌های زمانی، از عوامل محدودکننده مهم هستند (Ghamati et al., 2019; Kim, 2024).

موانع

در نهایت، موانع اقتصادی، اجتماعی و ساختاری نیز به عنوان چالش‌های عمده در مسیر مشارکت ورزشی سالمندان شناسایی شدند. شریفیان و سلطانی‌نژاد (۲۰۱۶) موانعی مانند مشکلات مالی، وابستگی خانوادگی، و عدم وجود ساختارهای مناسب را از عوامل بازدارنده مشارکت سالمندان معرفی کرده‌اند (Sharifian & Soltani Nejad, 2016).

بحث

یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که مشارکت ورزشی سالمندان تحت تأثیر مجموعه‌ای چندبعدی از عوامل روانی و اجتماعی است که با هم تعامل دارند. عوامل روانی مانند انگیزش، نگرش مثبت، سلامت روان و پیامدهای روانی/اجتماعی، پایه‌ای برای ایجاد تمایل و استمرار در فعالیت‌های ورزشی سالمندان فراهم می‌کنند. این موضوع با نتایج پژوهش‌هایی چون اسمی و همکاران (۱۴۰۳) و سیواراماکریشنان و همکاران (۲۰۲۴) همخوانی دارد که نشان داده‌اند سلامت روان و اعتماد به نفس نقش مهمی در تداوم ورزش سالمندان دارند (Asmi et al., 2024; Sivaramakrishnan et al., 2024).

با این حال، تحلیل انتقادی نشان می‌دهد که شدت اثر این عوامل ممکن است در مطالعات مختلف متفاوت باشد و برخی پژوهش‌ها به تناقض‌هایی در میزان تأثیر انگیزش و حمایت اجتماعی اشاره کرده‌اند، که می‌تواند ناشی از تفاوت‌های فرهنگی، روش‌شناختی یا نوع نمونه‌ها باشد. از سوی دیگر، عوامل اجتماعی نظیر حمایت خانواده و مربیان، تعاملات اجتماعی، سیاست‌های سازمانی و محیط فیزیکی مناسب، نقش تسهیل‌گر را در مشارکت ورزشی ایفا می‌کنند. یافته‌ها مطابق با مطالعات عبدالشاهی و همکاران (۲۰۲۳) و زیمر و همکاران (۲۰۲۱) هستند که حمایت‌های اجتماعی و برنامه‌های گروهی را کلیدی برای افزایش انگیزش و رضایت سالمندان معرفی کرده‌اند (Abdoshahi et al., 2023; Zimmer et al., 2021).

محدودیت‌های اقتصادی، زمانی و ساختاری نیز موانعی جدی برای مشارکت سالمندان محسوب می‌شوند. این موانع می‌توانند انگیزش و دسترسی به امکانات ورزشی را کاهش دهند، همان‌طور که در تحقیقات کیم (۲۰۲۴) و شریفیان و سلطانی‌نژاد (۲۰۱۶) آمده است. توجه به ناهمگنی‌های مشاهده شده در این مطالعات نشان می‌دهد که اثر موانع در گروه‌های مختلف سالمندان ممکن است متفاوت باشد و بنابراین طراحی برنامه‌های ورزشی نیازمند انعطاف و شخصی‌سازی است (Kim, 2024; Sharifian & Soltani Nejad, 2016). در مجموع، تعامل عوامل روانی و اجتماعی به همراه شناخت و رفع موانع می‌تواند باعث افزایش قابل توجه مشارکت سالمندان در ورزش و ارتقای سلامت جسمی و روانی آنان گردد.

نتیجه‌گیری

این مطالعه نشان داد که مشارکت ورزشی سالمندان، حاصل تعامل درهم تنیده و گسترده میان عوامل روانی، اجتماعی و موانع ساختاری و فردی است. یافته‌ها تأکید دارند که انگیزش درونی، نگرش مثبت به فعالیت بدنی، سلامت روان و پیامدهای روانی/اجتماعی مانند حس تعلق و کاهش تنهایی، از عوامل روانی کلیدی در تسهیل و تداوم مشارکت ورزشی سالمندان هستند. در کنار آن، حمایت‌های اجتماعی از سوی خانواده، دوستان و نهادهای اجتماعی، دسترسی به فناوری‌های نوین (مانند اپلیکیشن‌های ورزشی)، و فراهم بودن محیط مناسب و ایمن، از جمله عوامل تسهیل‌گر مهم محسوب می‌شوند.

محدودیت‌های اقتصادی (نظیر هزینه‌های بالا)، زمانی (مانند درگیری با مسئولیت‌های خانوادگی یا شخصی)، و ساختاری (نظیر نبود امکانات مناسب در محلات) به‌عنوان موانعی جدی شناخته شدند که مانع از مشارکت مؤثر و پایدار سالمندان در فعالیت‌های ورزشی می‌شوند.

لذا در سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌های مرتبط با ورزش سالمندان، باید راهکارهایی جامع و عملی برای کاهش یا حذف این موانع طراحی و اجرا شود.

بر اساس این یافته‌ها، چند پیشنهاد کاربردی ارائه می‌شود:

← طراحی برنامه‌های ورزشی چندسطحی: که هم‌زمان به تقویت انگیزش فردی، ارتقای مهارت‌های اجتماعی و کاهش ترس از آسیب جسمی بپردازد.

← ارائه تسهیلات مالی: مانند یارانه‌های ورزشی یا استفاده رایگان از اماکن ورزشی برای سالمندان کم‌درآمد.

← افزایش دسترسی به فناوری‌های پشتیبان ورزش: از طریق آموزش دیجیتال برای سالمندان جهت استفاده از اپلیکیشن‌های تناسب‌اندام و سلامت.

← ایجاد فضاهای ورزشی متناسب با نیاز سالمندان: از نظر ایمنی، دسترسی، نور و تجهیزات.

پیشنهاد برای تحقیقات آتی نیز آن است که مطالعات آینده، با تمرکز بر رویکردهای ترکیبی، به بررسی عمیق‌تری از تجربه زیسته سالمندان در مواجهه با این عوامل بپردازند. همچنین بررسی تفاوت‌های جنسیتی، فرهنگی و جغرافیایی می‌تواند به طراحی سیاست‌های هدفمندتر کمک کند. مطالعات مداخله‌ای نیز می‌توانند اثربخشی مداخلات روانی/اجتماعی را در افزایش مشارکت سالمندان ارزیابی کنند.

نوآوری این مطالعه در مقایسه با پژوهش‌های پیشین در دو جنبه اصلی نهفته است:

تحلیل نظام‌مند و تلفیقی: اتخاذ رویکردی تلفیقی در تحلیل هم‌زمان عوامل روانی و اجتماعی، که در اغلب پژوهش‌های گذشته به صورت مجزا بررسی شده بودند.

توسعه مدل‌های مداخله‌ای جامع: تأکید بر ضرورت طراحی مدل‌های مداخله‌ای برای ارتقای مشارکت ورزشی سالمندان، مبتنی بر شواهد ترکیبی از مطالعات گذشته و تحلیل مضامین نوظهور در این مطالعه.

در نهایت، اتخاذ چنین رویکرد چندبعدی و جامع می‌تواند بهبود سلامت جسمی، روانی و اجتماعی سالمندان را در پی داشته و کیفیت زندگی آنان را به طور معناداری ارتقاء بخشد. این رویکرد نه تنها از منظر فردی سودمند است، بلکه از منظر کلان نیز می‌تواند در کاهش هزینه‌های بهداشتی و ارتقای سرمایه اجتماعی جامعه نقش مؤثری ایفا کند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

محققان بر خود لازم می‌دانند از تمامی افرادی که با پژوهشگران همکاری صمیمانه‌ای داشتند، تشکر نمایند.

مشارکت نویسندگان

طراحی مفهومی مطالعه، تدوین پرسش پژوهش و چارچوب نظری توسط نویسنده/نویسندگان انجام شد. جست‌وجوی منابع، انتخاب مطالعات، استخراج داده‌ها و تحلیل شواهد به صورت نظام‌مند صورت گرفت. نگارش پیش‌نویس اولیه مقاله و بازبینی انتقادی نسخه نهایی نیز توسط نویسنده/نویسندگان انجام شد. تمامی نویسندگان نسخه نهایی مقاله را مطالعه کرده و مسئولیت محتوای آن را پذیرفته‌اند.

موازن اخلاقی

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

شفافیت داده‌ها

از آنجا که این مطالعه یک مرور نظام‌مند است، داده خام جدیدی تولید نشده است. کلیه داده‌های مورد استفاده از مطالعات منتشر شده در پایگاه‌های علمی معتبر استخراج شده‌اند و منابع آن‌ها به‌طور کامل در بخش مراجع ذکر شده‌اند. از آنجا که این مطالعه یک مرور نظام‌مند است، داده خام جدیدی تولید نشده است. کلیه داده‌های مورد استفاده از مطالعات منتشر شده در پایگاه‌های علمی معتبر استخراج شده‌اند و منابع آن‌ها به‌طور کامل در بخش مراجع ذکر شده‌اند.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

بیانیه استفاده از هوش مصنوعی

در تهیه این مقاله از ابزارهای هوش مصنوعی مولد صرفاً به‌عنوان ابزار کمکی در ویرایش زبانی و بهبود انسجام نگارشی استفاده شده است. کلیه محتوای علمی، تحلیل‌ها، تفسیرها و نتیجه‌گیری‌ها توسط نویسنده/نویسندگان انجام شده و مسئولیت کامل صحت و اصالت مطالب بر عهده آنان است.

References

- Abdoshahi, M., Taleshi, M., & Ghorbani, S. (2023). Designing a structural model of psychological factors affecting the development of motivation towards participation in sports among children. *International Journal of School Health*, 10(1), 34-40. <https://doi.org/10.30476/intjsh.2023.97532.1273>
- Asmi, L., Nikbakhsh, R., Zargar, T., & Ghasemalipour, H. (2024). Meta-analysis of studies on factors affecting sports and physical activity among the elderly in Iran. *Salmand: Iranian Journal of Aging*, 19(1), 22-39. <https://doi.org/10.32598/sija.2023.3484.1>
- Barahmand, R., Safania, A., & Hosseini, M. (2022). Elderly participation in intergenerational leisure-sports activities. *Knowledge Management in Sport Journal*, 3(3), 86-98. <https://doi.org/10.30495/kmsj.2022.1968497.1043>
- Choi, C., Park, S. U., & Kim, D. K. (2025). A psycho-behavioral perspective research for elderly leisure sports participation via big-data and comparative analyses. *BMC Psychology*, 13, 381. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02548-9>
- Dao, T. C. (2025). The influence of recreational sports participation on physical and mental health and quality of life among middle-aged adults (45-60 years old). In *Social Inclusion Tactics for People With Intellectual and Developmental Disabilities* (pp. 16). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-3176-7.ch004>
- Ghamati, H., Ehsani, M., Kozechian, H., & Safari, M. (2019). Identifying factors affecting the continued participation of the elderly in leisure time physical activities. *Physiology and Management Research in Sports*, 13(1), 41-59.
- Gutiérrez, M., Tomás, J. M., & Calatayud, P. (2018). Contributions of psychosocial factors and physical activity to successful aging. *The Spanish Journal of Psychology*, 21, e19. <https://doi.org/10.1017/sjp.2018.19>
- KhodaParast, S., FarajpourPirbasti, M., Bakhshalipour, V., & Kalashi, M. (2021). Examining the relationship between motivation for sports participation and the general health and quality of life of inactive elderly. *Health and Aging*, 6(1), 78-96.
- Kim, A. C. H., Park, S. H., Kim, S., & Fontes-Comber, A. (2020). Psychological and social outcomes of sport participation for older adults: A systematic review. *Ageing and Society*, 40(7), 1529-1549. <https://doi.org/10.1017/S0144686X19000175>

- Kim, S. Y. (2024). A study on the leisure sports participation behavior of the elderly through comparative analyses by age. *Behavioral Sciences*, 14(9), 803. <https://doi.org/10.3390/bs14090803>
- Kumar, S., & Devi, G. (2023). Sports performance and mental health of athletes. *Advances in Sports and Health Sciences*, 1(1), 46-49. <https://doi.org/10.60081/SSHA.1.1.2023.46-49>
- Sarani, H., Aghayi, N., Saffari, M., & Akbari Yazdi, H. (2018). Factors Affecting the Participation of Iranian Elderly People in Sporting Activities from the Perspective of the Experts: A Qualitative Study. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 6(2), 147-158. <https://doi.org/10.30699/acadpub.ijhehp.6.2.147>
- Sharifian, E., & Soltani Nejad, S. (2016). Assessment level of participation and elderly preventing factors in sports activities. *Strategic Studies on Youth and Sports*, 12(19), 177-190.
- Sivaramakrishnan, H., Gucciardi, D. F., McDonald, M. D., Quested, E., Thøgersen-Ntoumani, C., & Cheval, B. (2024). Psychosocial outcomes of sport participation for middle-aged and older adults: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 398-419. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.2004611>
- Zarinejhad, B., Ghorbani, S., & Dana, A. (2024). Investigating Social and Psychological Factors Affecting Elderly Participation in Physical Activity and Well-being. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 5(4), 131-139. <https://doi.org/10.61838/kman.ijecs.5.4.4>
- Zimmer, C., McDonough, M. H., Hewson, J., Toohey, A., Din, C., Crocker, P. R. E., & Bennett, E. V. (2021). Experiences with social participation in group physical activity programs for older adults. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(4), 335-344. <https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0335>