

Research Paper

Feasibility Study of the Health Time Bank Project Based on Related issues in the Elderly-the Exercise**T. Nedaei¹, H. Alimohammadi² M. Forati³**

1. Assistant Professor in Sport Management, Department of Sport Sciences, University of Qom, Qom, Iran
2. Assistant Professor in Sport Management, Department of Sport Sciences, University of Qom, Qom, Iran (Corresponding Author)
3. MSc in Leisure Time and Recreational Sports Management, Department of Sport Sciences, University of Qom, Qom, Iran

Received: 2021/12/08**Accepted: 2022/06/11**

Abstract

The aim of this study was to evaluate the feasibility of the Health Time Bank project based on sports-related issues in the elderly. The research method has a qualitative nature through grounded theory and based on the systematic analysis approach. The statistical population included faculty members, experts and specialists in sports sciences. Finally, 14 people selected by purposive sampling method were interviewed. The data collection tool was a semi-structured interview whose validity was assessed using qualitative validation methods and its reliability was 79%. The obtained data were analyzed by the approach of Strauss and Corbin (1998). After coding the data, 135 initial codes, 21 sub-categories and 6 main categories were extracted from a total of 14 interviews. Six main categories included the central phenomenon (special attitude to the elderly's Health Time Bank), causal conditions (individual factors, cultural factors and economic factors), underlying factors (planning, support and legal), intervening conditions (legal factors, socio-cultural factors, hardware factors, technology factors, environmental factors and welfare and health factors), strategies (human, staff, introductory, educational and financial) and consequences (health development, scientific-research development and communication development). According to the results of this study, the Health Time Bank is a new design and practical in increasing the quality of life and the health of the elderly.

Keywords: Sports, Elderly, Health Time Bank

-
1. Email: tahereh.nedaei@gmail.com
 2. Email: h_alimohamady@yahoo.com
 3. Email: mhds.forati@gmail.com



Extended Abstract

Background and Purpose

Time banks are a form of voluntary organization in society that moves along the path of social self-help (Seyfang, 2004; 62-63). Time bank means that the participant deposits the time he / she has spent caring for the elderly in the time bank. When they have problems in the future in their old age, they can take the time deposited and receive the relevant nursing from others. In the concept of time bank, time can be stored and exchanged as a currency (Wu et al., 2021; 2-3). Considering that no research has been done on Time Bank in the country so far, the present study aims to evaluate the implementation of the "Health Time Bank project" based on sports-related issues in the elderly in Iran. Due to the fact that the population of Iran is aging and exercise can help the elderly to have a healthy lifestyle.

Materials and Methods

The present study is qualitative in nature. Numerous strategies can be used for qualitative research. In this study, grounded theory was used. Grounded theory is one of the methods of qualitative research that is especially suitable for exploratory research that seeks to theorize or achieve a model (Nasrollahzadeh, 2015; 271). The statistical population of the study included faculty members, experts and specialists in sports sciences who were familiar with the subject of the research and could play a role in developing and reaching a theoretical model of the research. In this study, first, the purposive sampling method, then the theoretical sampling method were used. The data collection tool was semi-structured interviews. For this purpose, a set of pre-designed questions related to the research topic was used to guide the interview properly. Prior to each interview, the researcher sent a file introducing the Health Time Bank project to the interviewees. Confidentiality of recorded information and the right to terminate cooperation at any time during the investigation were considered. The interviews were also analyzed based on the method of Strauss and Corbin (1998). This method proposes three coding techniques for data analysis: open coding, axial coding, and selective coding. After each interview, the researcher carefully transcribed them and performed the coding steps, followed by the next interview. The interviews continued until theoretical saturation was reached, that is, exposure to duplicate data. Finally, 14 sports science experts and specialists, including faculty members, employees of the Department of Sports and Youth, and heads of sports delegations were interviewed.

Findings



According to the results, 6 (43%) of the participants were female and 8 (57%) were male. Moreover, 5 individuals (35%) had a master's degree and 9 individuals (65%) had a Ph.D. degree and 7 individuals (50%) were a faculty member, 3 individuals (22%) were coaches and 4 individuals (28%) were employees of the sports department and they were young. In the present study, in order to analyze the data obtained from the interviews, the three-step process of open, axial and selective coding was used. The analysis process began in such a way that the researcher reviewed and read the transcribed interviews line by line in connection with the feasibility study of the health time bank plan based on sports-related matters in the elderly in Qom, and presented similar data with semantic load. He coded and classified the identities under common codes and then assigned appropriate concepts to each of the categories. During this stage, called open coding, various categories were extracted in relation to the feasibility of the Health Time Bank project based on sports-related matters in the elderly of Qom; These concepts were adapted from the transcriptions which in some cases, were the same. It produced a total of 135 initial codes from a total of 14 interviews; Then, due to the multiplicity of similar codes, based on conceptual and semantic similarity, they were placed in their own group and reduced to 21 sub-categories; and finally, based on the secondary open source code, 6 main categories were created. Six main categories included the central phenomenon (special attitude to the elderly's health time bank), causal conditions (individual factors, cultural factors and economic factors), underlying factors (planning, support and legal), intervening conditions (legal factors, socio-cultural factors, Hardware factors, technology factors, environmental factors and welfare and health factors), strategies (human, staff, introductory, educational and financial) and consequences (health development, scientific-research development and communication development).

Conclusions

According to the results of the present study, it can be stated that the Health Time Bank project by promoting supportive culture and healthy lifestyle can improve the physical and mental health of the elderly and reduce treatment costs, as well as improve health and increase self-efficacy and increase the elderly's life satisfaction., On the other hand, the implementation of this project has scientific and research benefits such as the growth and development of sports science, expanding the scientific field in the field of the elderly and becoming a leading country in this field and overall, empowering the relevant literature through this project. It also creates employment opportunities for



sports science graduates and employs volunteers to increase their talent and ability and social participation rates.

References

1. Nasrollahzadeh, S. (2015). Health Information-Seeking Behavior of Pregnant Women: A Grounded Theory Study. *Human Information Interaction*. 1(4): 270-282. (Persian).
2. Seyfang, G. (2004). Time banks: rewarding community self-help in the inner city?. *Community Development Journal*, 39(1), 62-71.
3. Wu, Y., Ding, Y., Hu, C., & Wang, L. (2021). The Influencing Factors of Participation in Online Timebank Nursing for Community Elderly in Beijing, China. *Frontiers in Public Health*, 9, 330.



امکان سنجی طرح بانک زمان سلامتی براساس امور مرتبط با ورزش در سالمندان

طاهره ندایی^۱، حسین علی محمدی^۲، محدثه فراتی^۳

۱. استادیار مدیریت ورزش، گروه علوم ورزشی، دانشگاه قم، قم، ایران
۲. استادیار مدیریت ورزش، گروه علوم ورزشی، دانشگاه قم، قم، ایران (نویسنده مسئول)
۳. کارشناس ارشد مدیریت ورزش، گروه علوم ورزشی، دانشگاه قم، قم، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۲۱

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۹/۱۷

چکیده

پژوهش حاضر با هدف امکان سنجی طرح بانک زمان سلامتی براساس امور مرتبط با ورزش در سالمندان انجام شد. روش پژوهش دارای ماهیتی کیفی با استراتژی داده بنیاد و براساس رویکرد تحلیل سیستماتیک است و جامعه آماری آن شامل اعضای هیأت علمی، کارشناسان و متخصصان علوم ورزشی بود و در نهایت از ۱۴ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند مصاحبه به عمل آمد. ابزار جمع‌آوری داده‌ها مصاحبه نیمه ساختاریافته بود که روایی آن با استفاده از روش‌های روایی سنجی کیفی مطلوب ارزیابی شد و نیز پایایی آن ۰/۷۹ بدست آمد. داده‌های به دست آمده با رویکرد استراوس و کوربین (۱۹۹۸) تجزیه و تحلیل شدند. پس از انجام کدگذاری داده‌ها، تعداد ۱۳۵ کد اولیه، ۲۱ مقوله فرعی و نهایتاً ۶ مقوله اصلی از مجموع ۱۴ مصاحبه استخراج شد. ۶ مقوله اصلی شامل پدیده محوری (نگرش ویژه به بانک زمان سلامتی سالمندان)، شرایط علی (عوامل فردی، عوامل فرهنگی و عوامل اقتصادی)، عوامل زمینه‌ای (برنامه‌ریزی، حمایتی و حقوقی)، شرایط مداخله‌گر (عوامل قانونی، عوامل فرهنگی-اجتماعی، عوامل سخت افزاری، عوامل فناوری، عوامل محیطی و عوامل رفاهی و بهداشتی)، راهبردها (انسانی، ستادی، مقدماتی، آموزشی و مالی) و پیامدها (توسعه سلامتی، توسعه علمی-پژوهشی و توسعه ارتباطی) می‌باشد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، بانک زمان سلامتی طرحی نو و کاربردی در افزایش کیفیت زندگی و سلامت سالمندان است.

واژگان کلیدی: ورزش، سالمندان، بانک زمان س

1. Email: tahereh.nedaei@gmail.com
2. Email: h_alimohamady@yahoo.com
3. Email: mhds.forati@gmail.com



مقدمه

افزایش نسبت سالمندان در جهان چنان با شتاب پیش می‌رود که سازمان جهانی بهداشت قرن ۲۱ را قرن سالمندان نامیده است (سازمان ملل^۱، ۲۰۱۵). اگرچه در حال حاضر توسعه یافته‌ترین کشورهای، سالخورده‌ترین ساختار جمعیت را دارند ولی سریع‌ترین سالخوردگی جمعیت در کشورهای کمتر توسعه‌یافته اتفاق می‌افتد. سالمندی جمعیت در کشورهای پیشرفته طی ۱۰۰ تا ۲۰۰ سال اتفاق افتاده است، در حالی که در کشورهای در حال توسعه، این مسیر طی ۳۰ تا ۴۰ سال رخ می‌دهد (میرزایی، دارابی و باباپور ۲۰۱۷، ۱۶۰). بررسی‌های آماری و مطالعات جمعیت‌شناسی در ایران نشان می‌دهند که شتاب سالمند شدن جمعیت غالباً به دلیل کاهش سریع نرخ تولد در مدت کوتاه بسیار بالاست، به طوری که براساس پیش‌بینی‌های صورت گرفته توسط سازمان ملل، ایران پس از امارات و بحرین، سومین کشور جهان از نظر سرعت پیری جمعیت است. آهنگ سریع رشد سالمندی در ایران بسیار حائز اهمیت است؛ زیرا مبین این حقیقت است که ایران نسبت به سایر کشورها فرصت کمتری برای آمادگی و روبه رو شدن با پیامدهای پدیده سالخوردگی جمعیت دارد. براساس گزارش‌های سرشماری مرکز آمار، جمعیت سالمند کشور از ۶/۵ درصد جمعیت در سال ۱۳۷۵ به ۹/۵ درصد در سال ۱۳۹۵ رسیده است و طبق برآوردهای جمعیت‌شناسی انتظار می‌رود شمار سالمندان ایرانی در فاصله سال‌های ۱۳۹۵ تا ۱۴۱۰ دوبرابر شود (به نقل از تاجور، یاسری، کرمی و محمدی، ۲۰۲۱، ۴۱۴).

فعالیت بدنی و سطح آمادگی جسمانی نقش اساسی برای سالمندان در اجتناب از بیماری‌ها و ناتوانی‌ها، حفظ عملکردهای روزانه و مشارکت در جامعه دارد. اگرچه کارکردهای انسان به تدریج رو به زوال است، اما هنوز رویکردهایی وجود دارد که از روند انحطاط جلوگیری کرده، عملکرد اجتماعی و کیفیت زندگی را حفظ و زندگی مستقل را امکان پذیر می‌کند. فعالیت بدنی ناکافی با عملکردهای قلبی - تنفسی نامطلوب و همچنین افزایش خطر بیماری‌های مزمن مرتبط است. علاوه بر این، سبک زندگی بی تحرک ممکن است باعث زوال عضلات، کاهش متابولیسم، چاقی، اختلال در عملکرد شناختی و آسیب به سلامت روان شود. افراد مسن معمولاً کم تحرک هستند. بنابراین، حفظ فعالیت بدنی به ویژه برای افراد مسن بسیار مهم است. ورزش^۲ به عنوان یک رویکرد رایج برای به تاخیر انداختن اثرات منفی ناشی از افزایش سن شناخته می‌شود (لین، چن و لی^۳، ۲۰۲۰، ۲).

1. United Nations
2. sport
3. Lin, Chen, Lee



سالمندان در صورت همراهی با دوستان و تعامل با دیگران، احتمال بیشتری دارد که به فعالیت بدنی بپردازند و آن را ادامه دهند. حمایت اجتماعی برترین عامل انگیزشی برای مشارکت سالمندان در ورزش و فعالیت بدنی قلمداد می شود (اسدی و شعبانی مقدم، ۲۰۱۹، ۲۶۸). از همین رو، می توان یکی از گزینه های موجود برای حمایت اجتماعی سالمندان را افراد داوطلب^۱ فرض کرد.

داوطلب شدن یک پدیده جهانی است که در آن، افراد آزادانه وقت خود را بدون اجبار یا پاداش در اختیار یک سازمان رسمی، با هدف بهره رساندن به دیگران قرار می دهند (هاید، اسکافهام و چمبرز^۲، ۲۰۱۴، ۱). جنبش داوطلبانه گسترده وسیعی از گرایش ها، انگیزه ها و فرم های فعال اجتماعی را پوشش می دهد (ساوت و همکاران^۳، ۲۰۲۰، ۱۳) که ورزش یکی از این حوزه ها است. داوطلبان در تمامی جنبه های توسعه ورزش مشارکت دارند (رسولی، هادوی و ساعتچیان، ۲۰۱۵، ۵۲) و به نظر می رسد از میان انواع سازمان های ورزشی، سازمان های ورزش های تفریحی نیاز بیشتری به حضور داوطلبان ورزشی داشته باشند؛ زیرا این سازمان ها طیف بیشتری از مخاطبان را تحت پوشش خود دارند که ارائه خدمات ورزشی به آنان برای حفظ سلامت اجتماعی و فردی و افزایش کیفیت زندگی افراد جامعه اجتناب ناپذیر و ضروری است و نیازمند شمار زیادی نیروی انسانی متعهد و منابع مالی فراوان است. از طرفی، غالباً ورزش های تفریحی درآمدزا نیستند و دولت ها هم نمی توانند تمام بودجه لازم اینگونه سازمان ها را تأمین کنند (حمیدی، تسلیمی و اندام، ۲۰۱۶، ۴۹). سازمان های داوطلب در سراسر جهان، نقش مهمی در توسعه برنامه های اجتماعی دارند (اسدی و شعبانی مقدم، ۲۰۱۹، ۲۶۸). در مجموع در مقام بیان یک تعریف کلی می توان گفت که سازمان های مردم نهاد (سمن) به سازمان هایی با شخصیت حقوقی مستقل، داوطلبانه، غیردولتی، غیرانتفاعی، عام المنفعه و خیرخواهانه اطلاق می شود که براساس اساسنامه مشخص با گرایش فرهنگی، اجتماعی، مذهبی، بشردوستانه به فعالیت مشغولند (غمامی، کدخدا مرادی و درخشان، ۲۰۱۹، ۴۰۱). در ایران بیشتر سازمان های تشکل یافته، در حوزه اجتماعی و یا ورزشی و محیط زیست در حال فعالیت هستند (خلیلی پاجی، میرکمالی و اسماعیلی پور، ۲۰۱۷، ۱۴۹).

بانک های زمان^۴، شکلی از سازمان های داوطلبانه در جامعه هستند که در امتداد مسیر خودیاری اجتماعی حرکت می کنند (سیفانگ^۵، ۲۰۰۴، ۶۳). بانک زمان به این معنی است که شرکت کننده،

1. Volunteer
2. Hyde, Scuffham, Chambers
3. South
4. Time Banks
5. Seyfang



زمانی را که برای مراقبت از سالمندان جامعه صرف کرده است در بانک زمان سپرده گذاری می‌کند. زمانی که در آینده در سنین سالمندی خود با مشکل مواجه شوند، می‌توانند زمان واریز شده را برداشته و پرستاری مربوطه را از دیگران دریافت کنند. در مفهوم بانک زمان، زمان به عنوان یک ارز قابل ذخیره و مبادله است. هدف بانک زمان استفاده از زمان پرداخت در ازای رسیدگی به دیگران است و بانک، کانالی برای گردش زمان است (وو، دینگ، هو و وانگ، ۲۰۲۱، ۲). پژوهش‌های انجام شده در این حوزه نشان می‌دهد که مشارکت در طرح بانک زمان، موجب توسعه سرمایه اجتماعی و شبکه‌های اجتماعی، پرورش استعدادها و ظرفیت‌های جامعه، افزایش مشارکت اجتماعی و بهبود تندرستی و سلامت روان جامعه می‌شود (متئو، ۲۰۲۰، ۲۵۴).

گوئورپ^۳ (۲۰۱۷، ۵۳) در تحقیق خود عنوان می‌کند که هدف اصلی جنبش بانک زمان، کمک به افراد بیکار، فقیر و حاشیه نشین است و این یک انقلاب اجتماعی کوچک، اما مهم است که به جوامع سراسر جهان کمک می‌کند. سیفانگ (۲۰۰۴، ۶۳) در پژوهش خود بیان می‌کند که ساز و کار بانک زمان می‌تواند در بسیاری از زمینه‌های مختلف به عنوان نیروی محرک برای مشارکت اجتماعی به کار گرفته شود. بنابراین در این پژوهش، طرح بانک زمان که در برخی از کشورهای توسعه یافته دنیا در حال اجرا می‌باشد با ورزش تلفیق شده و جامعه هدف این طرح سالمندان می‌باشند. در این زمینه وو و همکاران (۲۰۲۱، ۲) در پژوهش خود با هدف بررسی تمایل به مشارکت در مراقبت از سالمندان در بانک زمان و کشف عوامل تاثیرگذار بر تمایل به مشارکت بین گروه جوان و سالمند به این نتیجه رسیدند که اول، وضعیت سلامت سالمندان و تعداد خانواده‌های سالمند تأثیر مثبت معناداری بر تمایل آنها برای شرکت در بانک زمان دارد. دوم، تجربه شرکت در فعالیت‌های داوطلبانه تأثیر مثبت قابل توجهی دارد و تأثیر بسیار بیشتری در گروه جوان نسبت به گروه سالمندان دارد. سوم، هر چه زمان آزاد بیشتر باشد، تمایل به مشارکت در گروه جوان بیشتر است، اما در گروه سالمندان برعکس است. چهارم، سال‌های تحصیل و عضویت در گروه‌ها تأثیر قابل توجهی بر تمایل به مشارکت در هر دو گروه دارد.

در پژوهش دیگری، کیم^۴ (۲۰۱۹، ۲۱۰) به بررسی نوآوری اجتماعی و بانک زمان با تمرکز بر مراقبت‌های بهداشتی سالمندان پرداخت و به این نتیجه رسید که اگر این سیستم، مطابق با

1. Wu, Ding, Hu, Wang
2. Matthew
3. Gawthorpe
4. Kim



ویژگی‌های منطقه اعمال شود، به کاهش مشکلات سلامت سالمندان کمک می‌کند. همدمی، درودیان، استخاره و قیه باشی (۲۰۲۱، ۶۴) در مطالعه خود دریافتند عوامل کلیدی مؤثر بر وضعیت ورزش سالمندی در ایران برای افق ۲۰ سال آینده عبارتند از: عامل برنامه‌ریزی بلندمدت و متناسب با تغییرات و هرم جمعیتی کشور، توجه بیشتر به جایگاه سالمندان، اختصاص بودجه به ورزش سالمندان، توسعه فرهنگ ورزش سالمندی، وضعیت اقتصادی ایران (تحریم‌ها)، الگوگیری از کشورهای موفق در زمینه ورزش سالمندی، حمایت ارگان‌های دولتی و خصوصی، برنامه‌ریزی و تأمین منابع انسانی برای ورزش سالمندان، ایجاد یک ارگان برای سالمندان و توسعه سازمان‌های مردم‌نهاد و شبکه‌های حمایت اجتماعی.

با توجه به اینکه تاکنون پژوهشی در زمینه بانک زمان در داخل کشور انجام نشده است، پژوهش حاضر بنا دارد تا اجرای "طرح بانک زمان سلامتی"^۱ را بر اساس امور مرتبط با ورزش در سالمندان ایران امکان سنجی کند. با توجه به مطالبی که ارائه شد، جمعیت کشور ایران، رو به سالمندی پیش می‌رود و ورزش می‌تواند در داشتن سبک زندگی سالم به سالمندان کمک کند. طرح بانک زمان سلامتی در نظر دارد با رفع مسائل و معضلاتی که بدان اشاره شد، گامی رو به جلو در گسترش فعالیت‌های جسمانی و ورزش در میان سالمندان، بهبود سلامت جسمانی و روانی آنان، کمک به دولت در کاهش هزینه‌های درمان و نگهداری سالمندان، ایجاد زمینه برای اشتغال فارغ التحصیلان تربیت بدنی، ایجاد فرصت برای بروز استعداد و توانایی‌های آنان و گسترش فرهنگ حمایت‌گری، بردارد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر کیفی است. برای انجام تحقیقات کیفی می‌توان از استراتژی‌های متعددی استفاده کرد که در تحقیق انجام شده، از استراتژی نظریه داده بنیاد^۲ استفاده شد. گراند تئوری یکی از روش‌های پژوهش کیفی است که به طور خاص برای پژوهش‌های اکتشافی که به دنبال نظریه پردازی یا دستیابی به الگو هستند، مناسب است (نصرالله زاده، ۲۰۱۵، ۲۷۱). جامعه آماری تحقیق شامل اعضای هیأت علمی، کارشناسان و متخصصان علوم ورزشی بود که آشنا با زمینه موضوع تحقیق بودند و می‌توانستند در توسعه و رسیدن به مدل نظری تحقیق نقش داشته باشند. در این تحقیق، ابتدا از روش نمونه‌گیری هدفمند، سپس از روش نمونه‌گیری نظری استفاده شد. بر اساس

1. Bank of health time
2. Grounded Theory (GT)



روش استراوس و کوربین^۱ نمونه‌گیری نظری نوعی گردآوری داده که بر اساس مفاهیم در حال تکوین انجام می‌شود. نمونه‌گیری نظری بر مفهوم "مقایسه" استوار است. منظور از مقایسه این است که به سراغ مکان‌ها، آدم‌ها و رویدادهایی برویم که امکان کشف گوناگونی‌ها را به حداکثر برساند و مقوله‌ها را از لحاظ ویژگی‌ها و ابعاد غنی کند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات، مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته بود و به همین منظور از مجموعه سوالات از پیش طراحی شده و مرتبط با موضوع تحقیق، برای هدایت جریان مصاحبه و گردآوری داده‌ها استفاده شد. تجزیه و تحلیل مصاحبه‌ها، بر اساس روش استراوس و کوربین صورت گرفته است. این روش، برای تجزیه و تحلیل داده‌ها سه فن کدگذاری را پیشنهاد می‌کند که شامل: کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی می‌باشد. پس از انجام هر مصاحبه، محقق آن‌ها را به دقت پیاده‌سازی کرده و مراحل کدگذاری را انجام می‌داد و سپس مصاحبه بعدی صورت می‌گرفت. مصاحبه‌ها تا جایی ادامه پیدا کرد که محقق به اشباع نظری، یعنی مواجهه با داده‌های تکراری، رسید و در نهایت با تعداد ۱۴ نفر از کارشناسان و متخصصان علوم ورزشی که شامل اعضای هیأت علمی دانشگاه‌ها، کارمندان اداره ورزش و جوانان و رؤسای هیئت‌های ورزشی بودند، مصاحبه به عمل آمد.

به‌منظور اعتباربخشی به نتایج پژوهش، معیارهای ارزشیابی لینکلن و گابا^۲ شامل اعتبار، قابلیت تعمیم و قابلیت اعتماد که به‌عنوان معیارهای قابلیت اعتماد پژوهش کیفی محسوب می‌شوند، مدنظر قرار گرفتند. به‌منظور بررسی قابلیت اعتبار، مصاحبه‌ها به‌صورت استاندارد با پاسخ‌های باز و برای تمام شرکت‌کنندگان یکسان برگزار شد؛ اعتبار یافته‌ها نیز، با استفاده از منابع مختلف و بررسی چندگانه و دقیق بهبود یافت و با بررسی مجدد رونوشت مصاحبه‌ها، انسجام پاسخ‌های شرکت‌کنندگان بررسی شد. همچنین، جهت محاسبه پایایی مصاحبه‌ها از روش توافق درون موضوعی استفاده شد که با توجه به داده‌های جدول (۱)، پایایی کل برابر با ۰/۷۹ است و با توجه به اینکه پایایی بیش از ۰/۶۰ است، قابلیت اعتماد کدگذاری‌ها تأیید می‌شود.

-
1. Strauss, Corbin
 2. Guba, Lincoln



جدول ۱ - نتایج پایایی بین دو کدگذار

Table 1. Reliability results between two coders

درصد پایایی Reliability percentage	تعداد عدم توافقات Number of disagreements	تعداد توافقات Number of agreements	کل کدها Total codes	عنوان مصاحبه Interview title
%86	6	18	42	PES1
%67	12	12	36	PES7
%84	5	14	33	PES11
%79	23	44	111	Total کل

یافته‌ها

توزیع فراوانی شرکت‌کنندگان براساس جنسیت، تحصیلات و وضعیت شغلی در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲ - توزیع فراوانی شرکت‌کنندگان براساس جنسیت، تحصیلات و وضعیت شغلی

Table 2. Frequency distribution of participants based on gender, education and job status

درصد فراوانی Frequency	فراوانی Abundance	زیرمولفه Subcomponent	مولفه Component
43	6	زن Female	جنسیت Gender
57	8	مرد Man	
35	5	کارشناسی ارشد MSc	مقطع تحصیلی Grade
65	9	دکترای Doctorate	
50	7	هیئت علمی دانشگاه Faculty of the University	وضعیت شغلی Occupational status
22	3	مربی coach	
28	4	کارمند اداره ورزش و جوانان Employee of the Department of Sports and Youth	

براساس داده‌های جدول ۲، ۶ نفر (۴۳ درصد) از افراد شرکت‌کننده زن و ۸ نفر (۵۷ درصد) مرد بودند. همچنین ۵ نفر (۳۵ درصد) دارای تحصیلات کارشناسی ارشد و ۹ نفر (۶۵ درصد) دارای تحصیلات دکتری و ۷ نفر (۵۰ درصد) هیئت علمی دانشگاه، ۳ نفر (۲۲ درصد) مربی و ۴ نفر (۲۸ درصد) کارمند اداره ورزش و جوانان بودند.



در پژوهش حاضر، جهت تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها، از فرآیند سه مرحله‌ای کدگذاری باز، محوری و انتخابی استفاده شد. فرآیند تجزیه و تحلیل این‌گونه آغاز شد که محقق اقدام به مرور و خواندن خط به خط مصاحبه‌های تایپ شده در ارتباط با امکان سنجی طرح بانک زمان سلامتی بر اساس امور مرتبط با ورزش در سالمندان شهر قم، نمود و داده‌های مشابه و همانندی که دارای بار معنایی یکسانی بودند را تحت کدهای مشترک کدگذاری و طبقه‌بندی نمود و سپس مفاهیم متناسبی به هر یک از طبقه‌ها اختصاص داد. طی این مرحله که کدگذاری باز نامیده می‌شود مقوله‌های مختلف و متعددی در رابطه با امکان سنجی طرح بانک زمان سلامتی بر اساس امور مرتبط با ورزش در سالمندان شهر قم استخراج شد؛ این مفاهیم اقتباسی از نوشته‌ها و در برخی موارد عین خود نوشته بود که در مجموع ۱۳۵ کد اولیه از مجموع ۱۴ مصاحبه ایجاد شد؛ سپس به دلیل کثرت کدهای مشابه بر پایه قرابت مفهومی و معنایی در گروه خاص خود قرار گرفتند و به ۲۱ مقوله فرعی تقلیل یافتند و نهایتاً بر اساس کدهای باز ثانویه، ۶ مقوله اصلی ایجاد شد. در جدول شماره (۳) نحوه کدگذاری ثانویه و تشکیل مقولات اصلی پژوهش نشان داده شده است.

جدول ۳ - کدگذاری نهایی نتایج تحلیل محتوای مصاحبه‌ها

Table 3- Final coding of the results of the content analysis of the interviews

The main category	مقوله اصلی	Secondary open source code	کدهای باز ثانویه
عوامل مداخله‌گر intervening conditions		legal factors	عوامل قانونی
		socio-cultural factors	عوامل فرهنگی-اجتماعی
		Hardware factors	عوامل سخت افزاری
		technology factors	عوامل فناوری
		environmental factors	عوامل محیطی
		welfare and health factors	عوامل رفاهی و بهداشتی
عوامل زمینه‌ای Underlying factors		planning	برنامه‌ریزی
		legal	حقوقی
		support	بستر حمایتی
پیامدها outcome		health development	توسعه سلامتی
		scientific-research	توسعه علمی- پژوهشی
		development	توسعه ارتباطی
		communication development	توسعه ارتباطی



ادامه جدول ۳ - کدگذاری نهایی نتایج تحلیل محتوای مصاحبه‌ها

Table 3- Final coding of the results of the content analysis of the interviews

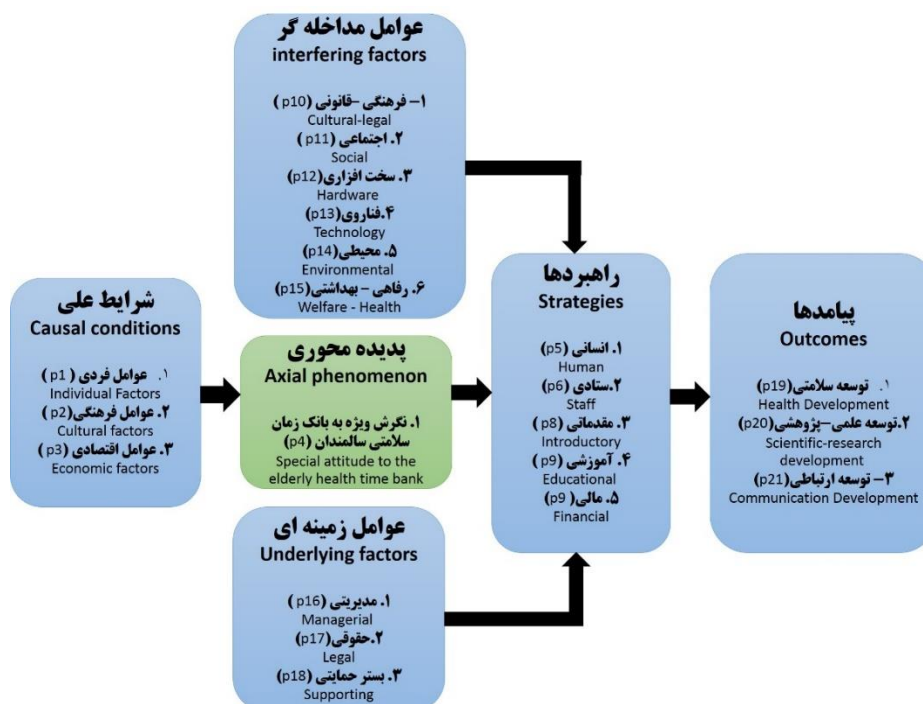
The main category	مقوله اصلی	Secondary open source code	کدهای باز ثانویه
راهبردها Strategies		human	انسانی
		staff	ستادی
		introductory	مقدماتی
		educational	آموزشی
شرایط علی causal conditions		financial	مالی
		individual factors	عوامل فردی
		cultural factors	عوامل فرهنگی
محوری Axial		economic factors	عوامل اقتصادی
		نگرش ویژه به بانک زمان سلامتی سالمندان Special attitude to the Elderly Health Time Bank	

در مرحله بعد، هنگامی که مقوله‌ها شکل گرفتند محقق اقدام به انتخاب یک مقوله که رد پای آن در تمام بخش‌های مختلف داده‌ها نمایان است، می‌نماید؛ این مقوله که محوری نام دارد، تحت کدگذاری محوری داده‌ها استخراج شده و می‌توان سرمنشأ و ریشه تمامی مباحث مربوط به نگرش ویژه به بانک زمان سلامتی سالمندان را در آن یافت. در این مرحله محقق تلاش نموده تا دریابد رابطه هر یک از دیگر مقوله‌ها با مقوله محوری به چه نحوی است. در این مرحله جایگاه دیگر مقوله‌ها، حول مقوله محوری مشخص شده است؛ یعنی محقق از میان دیگر مقوله‌ها، اقدام به شناسایی شرایط علی، شرایط مداخله‌گر، شرایط زمینه‌ای، راهبردها و پیامدها نموده است؛ سپس نحوه دخالت هر یک از این مقوله‌ها در رخداد مقوله محوری به صورت روایت گونه تشریح شد. این کار با به کار بردن یک الگوی پارادایمی، شامل شرایط علی، پدیده، زمینه، شرایط مداخله‌گر، راهبردها و پیامدها انجام شد که نتایج در شکل شماره (۱) ارائه شده است. در مرحله پایانی از طریق بازبینی، پالایش و تکمیل مقوله‌ها و مفاهیم مستخرج از داده‌ها، نظریه مربوط به نگرش ویژه به بانک زمان سلامتی سالمندان خلق شد. در این مرحله پژوهشگر برحسب فهم خود از متن پدیده مورد مطالعه، یا چارچوب مدل پارادایم را به صورت روایتی عرضه می‌کند یا مدل پارادایم را به هم می‌ریزد و به صورت ترسیمی نظریه نهایی را نشان می‌دهد (دانایی فرد و امامی، ۲۰۰۷، ۲۰).

در این مرحله با استفاده از کدگذاری انتخابی، به طراحی الگوی نهایی امکان سنجی طرح بانک زمان



سلامتی بر اساس امور مرتبط با ورزش در سالمندان شهر قم پرداخته شد که این الگو مشتمل بر ۲۱ مفروضه می‌باشد که نتایج آن در شکل شماره (۱) ارائه شده است.



شکل ۱- مدل پارادایمی امکان سنجی طرح بانک زمان سلامتی بر اساس امور مرتبط با ورزش در سالمندان شهر قم

Figure 1. Paradigm model of feasibility study of health time bank plan based on sports-related matters in the elderly of Qom

نتایج

پژوهش حاضر با هدف امکان سنجی طرح بانک زمان سلامتی بر اساس امور مرتبط با ورزش در سالمندان انجام شد. با توجه به نتایج بدست آمده از پژوهش، شش مقوله اصلی بدست آمد که شامل پدیده محوری (نگرش ویژه به بانک زمان سلامتی سالمندان)، شرایط علی (عوامل فردی، عوامل فرهنگی و عوامل اقتصادی)، عوامل زمینه‌ای (برنامه‌ریزی، حمایتی و حقوقی)، شرایط مداخله‌گر (عوامل قانونی، عوامل فرهنگی - اجتماعی، عوامل سخت افزاری، عوامل فناوری، عوامل محیطی و عوامل رفاهی و بهداشتی)، راهبردها (انسانی، ستادی، مقدماتی، آموزشی و مالی) و



پیامدها (توسعه سلامتی، توسعه علمی - پژوهشی و توسعه ارتباطی) بود. از جمله شرایط علی مطرح شده برای اجرای این طرح شامل عوامل فردی، عوامل فرهنگی و عوامل اقتصادی بود: بخشی از عوامل که ضرورت اجرای طرح بانک زمان سلامتی را توجیه می‌کند، عوامل فردی است که به خود سالمندان برمی‌گردد. این عوامل شامل حفظ سلامت سالمندان، ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان، افزایش طول عمر سالمندان، سبک زندگی سالمندان، افزایش تعداد جمعیت سالمند کشور، روحیه مناسب، امید به زندگی، احساس نیاز کردن، داشتن عادت، سلامت جسمانی، اعتماد به نفس و آرامش فکری می‌باشد. نتایج پژوهش حاضر با مطالعه ترتیبی، حیدری، مهدی پور و اکبری زاده (۲۰۲۱، ۲۵)، صابری و عباسی (۲۰۲۰، ۱۷)، وانگ و بروس^۱ (۲۰۲۱، ۱۵) و چاستین و همکاران^۲ (۲۰۲۱، ۱۶۸۲) که فعالیت بدنی را برای سلامت جسمی و روانی سالمندان موثر می‌دانند، همسو است.

امروزه نگاه جامعه به ورزش و فعالیت جسمانی نسبت به گذشته تغییر کرده است و این تغییر دیدگاه موجب شده که سبک زندگی خانواده‌ها نیز تغییر کند و به ورزش به عنوان بهترین و مطمئن‌ترین راه جهت سرمایه گذاری برای سلامت نگاه کنند. از سوی دیگر، با توجه به فرهنگی که در کشور ایران در رابطه با سالمندان و جایگاه این قشر در جامعه وجود دارد، لزوم اجرای طرح‌هایی مشابه با طرح بانک زمان سلامتی به منظور حمایت هر چه بیشتر و افزایش رفاه حال سالمندان، احساس می‌شود. عوامل فرهنگی که ضرورت اجرای طرح بانک زمان سلامتی را نشان می‌دهند عبارتند از: توجه به ورزش در تمام سنین، توجه به جایگاه سالمندی، دید جامعه، باور به مفید بودن ورزش، سبک زندگی، توجه به جایگاه تربیت بدنی، نگرش جامعه به سالمندان، پذیرش سالمندان در جامعه، نگاه ویژه به سالمندان، احترام به سالمندان به عنوان قشر ارشد جامعه، ایجاد حس آرامش خاطر در سالمندان و ایجاد حس ارزشمند بودن در سالمندان. نتایج پژوهش حاضر با مطالعه کیم (۲۰۱۹، ۲۳۳) که طرح بانک زمان را برای گروه سالمند ضرورتی اجتناب ناپذیر می‌داند، همسو است. از آنجا که جامعه سالمند در معرض انواع مشکلات جسمی و روانی ناشی از افزایش سن قرار دارد و مشکلات آنها هزینه های هنگفتی را برای جامعه به بار می‌آورد، باید به اهمیت ورزش در این دوره و آموزش و تشویق سالمندان به فعالیت ورزشی و سبک زندگی سالم توجه نمود. این کار باعث می‌شود سالمندان خود را به عنوان عضو مهمی از جامعه تلقی نموده و به سلامت خود توجه نمایند

-
1. Wang, Boros
 2. Chastin



و از باقیمانده عمر خود درست استفاده نمایند. چرا که عدم توجه به نیازهای این قشر، آنها را از جامعه دور کرده و این امر موجب بروز مشکلات بسیاری برای آنان خواهد شد.

دوره سالمندی، دوره‌ای است که بیماری‌های مختلف جسمی و روحی بروز می‌یابد و از آنجایی که سالمندان غالباً در دوران بازنشستگی به سر می‌برند، قادر به تأمین هزینه‌های درمان خود نمی‌باشند. داشتن فعالیت‌های بدنی منظم و سبک زندگی سالم موجب می‌شود تا سالمندان، این دوره از زندگی خود را با سلامت و توانمندی سپری کنند و از هزینه‌های درمان آن‌ها کاسته شود. با توجه به نتایج تحقیق، عواملی از جمله اختصاص بودجه، تأمین مالی سالمندان، کاهش هزینه‌های درمانی، ایجاد ظرفیت شغلی و اقتصادی برای فارغ التحصیلان رشته علوم ورزشی و عدم وجود منابع مالی کافی خانواده‌ها در حمایت از سالمندان از مهم‌ترین عوامل اقتصادی برای توجیه ضرورت اجرای طرح بانک زمان سلامتی می‌باشد. با توجه به این نتایج می‌توان گفت که طرح بانک زمان سلامتی، می‌تواند زمینه‌ای برای اشتغال و بروز استعدادهای فارغ التحصیلان رشته علوم ورزشی ایجاد کند و همچنین با ایجاد بستری مناسب برای ورزش سالمندان، موجب می‌شود تا این قشر کمتر به بیماری‌های جسمی و روحی دچار شوند و از هزینه‌های درمان آن‌ها بکاهد و باعث کاهش هزینه‌های دولت و خانواده در حوزه بهداشت و درمان سالمندان شود. از جمله عوامل زمینه‌ای در طرح بانک زمان سلامتی می‌توان به عوامل مربوط به برنامه‌ریزی، بسترهای حمایتی و حقوقی اشاره کرد.

برای دستیابی سریع و آسان‌تر به هدف و اجرای بی‌نقص طرح بانک زمان سلامتی، لازم است فرآیند برنامه‌ریزی صورت گیرد. این اقدام به منظور بهره‌برداری مناسب و عقلایی از امکانات و منابع موجود برای دستیابی به هدف انجام می‌شود. با توجه به نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر، برنامه‌ریزی، به‌روزرسانی مداوم، مشارکت همه جانبه، اعضای راهبردی، تأمین نیروی انسانی، تأمین تجهیزات، ضعف در دانش مدیریتی و نقصان در دانش استفاده از منابع موجود، عوامل زمینه‌ای مهم برای اجرای طرح بانک زمان سلامتی به شمار می‌آیند که با نتایج پژوهش وو و همکاران (۲۰۲۱، ۴) همسو می‌باشد. با توجه به نتایج پژوهش، زیرساخت‌های حمایتی، یکی از عوامل زمینه‌ای برای اجرای طرح بانک زمان سلامتی است. عوامل مرتبط با بسترهای حمایتی شامل پیش‌بینی بیمه، تفاهم‌نامه با شرکت‌های معتبر، تفاهم‌نامه با سازمان‌های امنیتی، تفاهم‌نامه با دانشگاه‌ها، ایجاد بسترهای اطلاعاتی، ایجاد بسترهای قانونی، ترویج فرهنگ حمایت‌گری و ایجاد بستر فرهنگی می‌باشد. بر اساس این نتایج می‌توان گفت که اجرای طرح‌هایی مانند طرح بانک زمان سلامتی، مستلزم ایجاد و توسعه بسترهای حمایتی است. به همین منظور جلب حمایت نهادهای مختلف از



جمله دانشگاه‌ها، شرکت‌های بیمه، سازمان‌های خصوصی و نهادهای امنیتی و همچنین فرهنگ سازی در جامعه می‌تواند در اجرای موفقیت آمیز این طرح، تاثیر به‌سزایی داشته باشد. جورکش و همکاران (۲۰۱۹، ۵۴) در تحقیق خود اذعان داشتند که ورزش و فعالیت بدنی به عنوان اصل مهم در زندگی افراد سالمند، باید مورد توجه نهادها و سازمان‌های مرتبط قرار گیرد. به همین خاطر دانشکده‌ها و گروه‌های تربیت بدنی باید سیاست‌های خود را برای آموزش‌های عملی و مهارتی نسبت به ورزش سالمندی تغییر دهند و در این راستا، افزایش کیفیت آموزش مهارت‌ها و عمق بخشیدن به آموزش‌ها برای حرفه ای کردن علوم، از طریق تعامل با سازمان‌ها و نهادهای اجرایی مانند وزارت ورزش و جوانان، کمیته ورزش سالمندی، ارگان‌های متولی امور سالمندان بسیار مفید خواهد بود. همچنین تدوین قوانین حمایت از سالمندان توسط سازمان‌های رفاهی نظیر بهزیستی، تأمین اجتماعی و دیگر سازمان‌های متولی لازم و ضروری است.

توسعه و رشد طرح‌ها علاوه بر پیچیدگی‌های فنی و مدیریتی، از جهت حقوقی نیز مسائل و چالش‌هایی دارد که باید مورد توجه قرار گرفته شود و نسبت به آن‌ها آگاه بود. وجود خلأهای قانونی برای طرح‌های نوپا، وضع قوانینی که وابسته به یک دولت نباشد، لزوم حفظ منافع داوطلبان طرح بانک زمان سلامتی، نبود سازوکار مشخص در نهادهای مرتبط با انجام این طرح، توجه به منافع فردی به جای منافع ملی در بین مدیران بالا دست و عدم وجود قوانین الزامی حمایتی از سرمایه‌گذاری در بانک زمان سلامتی، از جمله عوامل حقوقی است که از تحلیل داده‌های پژوهش حاضر بدست آمده است. توجه به مسائل حقوقی که ذکر شد، می‌تواند بسترها و زمینه‌های لازم برای اجرای طرح بانک زمان سلامتی را فراهم کند. از جمله شرایط مداخله‌گر در اجرای طرح بانک زمان سلامتی می‌توان به عوامل قانونی، عوامل فرهنگی - اجتماعی، عوامل سخت افزاری، عوامل فناوری، عوامل محیطی و عوامل رفاهی و بهداشتی اشاره نمود.

با توجه به مفاهیم به دست آمده از داده‌ها، عواملی از جمله حقوق سالمندی، اهمال در تدوین قانون، مناطق امن، حساسیت‌های قانونی، فرهنگی، قومی و سیاسی و وجود موانع در تدوین طرح بانک زمان سلامتی، به عنوان مداخله‌گر در روند اجرای طرح بانک زمان سلامتی محسوب می‌شوند. مسائل حقوقی و قانونی جامعه می‌توانند در اجرای طرح‌های مختلف تاثیرگذار باشند. این عوامل شرایطی را ایجاد می‌کند که بهبود آن‌ها، اقدامات و راهبردهای خاص خود را لازم دارد. از آنجا که تاکنون طرح بانک زمان در ایران اجرا نشده و مراحل قانونی آن پیگیری نشده است، مشکلات و فشارهای زیادی در آغاز راه برای اجراکنندگان این طرح وجود دارد. طرح بانک زمان سلامتی، طرحی است که در بستر اجتماع اجرا خواهد شد؛ به همین خاطر با توجه نتایج بدست آمده از



تحقیق، شرایط فرهنگی و اجتماعی جامعه مانند کمبود سرمایه اجتماعی، کمبود نیروی داوطلب، عدم حمایت ارگان‌های مختلف، فرهنگ سالمندی، فرهنگ اسلامی، حضور سالمندان با خانواده، دیدگاه عمومی جامعه، دیدگاه خانواده‌ها و دیدگاه سالمندان موجب می‌شوند که روند اجرای این طرح با محدودیت‌هایی مواجه شود. توجه به عوامل مداخله‌گر فرهنگی - اجتماعی، بهبود موارد اجتماعی که ذکر شد و همچنین فرهنگ سازی، می‌تواند اجرای طرح بانک زمان سلامتی را تسهیل کند و امکان تحقق اهداف این طرح را فراهم سازد که نتایج پژوهش حاضر با مطالعه وو و همکاران (۲۰۲۱، ۴) و ولک و تراسوا^۱ (۲۰۱۴، ۹۶۰) همسو می‌باشد.

خدمات طرح بانک زمان سلامتی در مکان‌های جمعی و بازمانند بوستان‌ها، پارک‌ها یا سراهای سالمندان ارائه خواهد شد به همین خاطر لازم است که بوستان‌ها و پارک‌های سطح شهر به عنوان مهم‌ترین مکان اجرای طرح، جهت استفاده و رفاه حال سالمندان مناسب سازی شود. نتایج بدست آمده از مصاحبه‌ها نشان می‌دهد که طراحی مناسب تجهیزات مخصوص سالمندان، جداسازی مسیرهای دسترسی، ایمن‌سازی تجهیزات، تعیین محل‌های ایمن فضاهای ورزشی، فضاهای سبز و فضاهای طبیعی، تابلوهای اطلاع‌رسانی و هشدارهای امنیتی از مهم‌ترین عوامل سخت افزاری مرتبط با اجرای طرح بانک زمان سلامتی می‌باشد. نتایج پژوهش حاضر با مطالعه علی الحسابی و رفیعی (۲۰۱۳، ۲۵۲) و غفاریان و طوسی (۲۰۱۹، ۵) که به ارزیابی نیازمندی‌های سالمندان در فضاهای شهری و فضای سبز پرداختند، همسو می‌باشد.

تکنولوژی، ابزاری در جهت ایجاد تغییر و تحول در نحوه زندگی بشر می‌باشد و امروزه انسان به واسطه تکنولوژی در کوتاه‌ترین زمان به نیازهای خود پاسخ می‌دهد. سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است که نیازهای خاص خود را به همراه دارد. تکنولوژی و فناوری اطلاعات، می‌تواند نقش مهمی در پاسخگویی به نیازهای سالمندان، ارتقاء کیفیت زندگی آن‌ها و افزایش کیفیت خدمات قابل ارائه به سالمندان داشته باشد. همچنین امروزه با گسترش روز افزون علم و فناوری و استفاده از فضای مجازی، امر آموزش نیروهای انسانی آسان‌تر شده است. با توجه به نتایج به‌دست آمده از پژوهش، نصب دوربین‌های مداربسته جهت امنیت بیشتر، سیستم‌های هشدار، ایجاد استارت آپ مخصوص نیروهای داوطلبی، استفاده از رسانه‌های مجازی و سیستم ارتباطی یکپارچه بین سالمندان مواردی است که می‌تواند بر روند اجرای طرح بانک زمان سلامتی و افزایش کیفیت خدمات این طرح تاثیرگذار باشد و به عنوان یک عامل تسهیل کننده عمل نماید. در این زمینه

1. Valek, Tarasova



Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International Public Licen

یافته‌های پژوهش تسلیمی، رضوی و پاسوار (۲۰۱۵، ۱۸۱) نشان می‌دهد که مدیران ورزشی غالباً با کمبود نیروی انسانی در حوزه تفریحات ورزشی، مانند اداره ایستگاه‌های تندرستی، ورزش صبحگاهی و ... رو به رو هستند و ترجیح می‌دهند داوطلبان بیشتری را در این حوزه به کار بگیرند. از آنجایی که مکان ارائه خدمات طرح بانک زمان سلامتی در محیط‌های جمعی از جمله پارک‌ها و بوستان‌های سطح شهر می‌باشد به همین خاطر با توجه به نتایج تحقیق عوامل محیطی از جمله شرایط جوی، آلودگی، ترافیک، همسایگی و محله می‌تواند در اجرای طرح به عنوان مداخله‌گر، عمل نماید. نتایج پژوهش حاضر با مطالعه وانگ و همکاران (۲۰۱۷، ۵)، مارکوویچ و همکاران^۱ (۲۰۱۷، ۳۱۲) که نقش عوامل محیطی، همچون آلودگی هوا و محیط را در سلامت سالمندان و فعالیت بدنی آنها موثر می‌دانند، همسو می‌باشد. ورزش سالمندان در بوستان‌ها، تاثیرات مثبتی روی سالمندان، خانواده آن‌ها و در نهایت جامعه دارد. به همین منظور، فراهم کردن زمینه جهت ورزش این قشر از جامعه در پارک‌ها و بوستان‌ها امری لازم به نظر می‌رسد که در پژوهش جمشیدی و همکاران (۲۰۱۸، ۵۱۳) و سیکورسکا و همکاران^۲ (۲۰۲۰، ۱۴۹) به این امر اشاره شده است.

یکی از مسائل مهم در فراهم کردن زمینه برای ورزش سالمندان در بوستان‌ها، مسائل رفاهی و بهداشتی می‌باشد. کدهای به‌دست آمده از مصاحبه‌ها شامل: ارتقاء استانداردها، احداث و نوسازی، پارکینگ و سرویس بهداشتی می‌باشد. از آنجایی که طرح بانک زمان سلامتی یکی از طرح‌هایی است که موجب گسترش ورزش سالمندان در بوستان‌های سطح شهر می‌شود، به همین خاطر باید مواردی که ذکر شد، در روند اجرای این طرح مورد توجه قرار گیرد. از جمله راهبردهای پژوهش حاضر می‌توان به راهبردهای انسانی، ستادی، مقدماتی، آموزشی و مالی اشاره کرد. براساس موارد عنوان شده در مصاحبه‌ها، اقداماتی از جمله: آشنایی قشر نوجوان و جوان با بانک زمان سلامتی، آشنایی قشر دانش آموز با بانک زمان سلامتی و انتقال اهمیت بانک زمان سلامتی از طریق دانش آموزان به خانواده‌ها، راهبردهای انسانی در جهت کمک به اجرای این طرح محسوب می‌شود.

با توجه به مواردی که ذکر شد، باید ضرورت و اهمیت طرح بانک زمان سلامتی برای نوجوانان و جوانان تبیین شود. از آنجایی که در طرح بانک زمان سلامتی، سالمندان، دریافت کنندگان خدمات و جوانان، ارائه دهندگان خدمات هستند، به همین خاطر تبیین ضرورت و اهمیت این طرح در بین جوانان و نوجوانان و تزریق آن به خانواده‌ها یک مسئله اساسی می‌باشد. بنابراین معرفی این طرح در

-
1. Markevych
 2. Sikorska



مدارس و دانشگاه‌ها می‌تواند به راهبرد اساسی برای اجرای طرح بانک زمان سلامتی باشد. در این زمینه هان، شی، بلوتی و کارول^۱ (۲۰۱۹، ۲۶۰) با معرفی یک برنامه تلفن هوشمند بانک زمان و ارائه یک مطالعه کاربردی ۵ هفته‌ای با ۳۲ بزرگسال جوان، پتانسیل بانک زمان را برای جمعیت جوان با برنامه‌ای که دسترسی به ارتباطات و فعالیت‌های مدیریت تراکنش را تسهیل می‌کند و ارتباط اجتماعی و حس دلبستگی به جامعه را تقویت می‌کند برجسته کردند. همچنین ژانگ و هان^۲ (۲۰۱۸، ۴۹) امکان ساخت یک «مدل زندگی مشترک» را بررسی کردند. آنها معتقدند که مفهوم "اینترنت +" می‌تواند به عنوان پیوندی برای پیوستن به افراد مسن و جوان استفاده شود. علاوه بر این که جوانان سنتی، خدمات ارائه می‌دهند و سالمندان بهره‌مند می‌شوند، آنها همچنین یک رابطه دو طرفه عرضه و تقاضا را پیشنهاد کردند که در آن، سالمندان تجربه و دانش را به جوانان منتقل می‌کنند.

قانونمند کردن طرح بانک زمان سلامتی در مجلس، ابلاغ قانون بانک زمان سلامتی به زیر مجموعه وزارت‌هایی مثل وزارت آموزش و پرورش، وزارت کار و رفاه و وزارت بهداشت و درمان و بروز اهمیت طرح بانک زمان سلامتی به جامعه از طریق سازمان بهزیستی، سازمان ورزش و جوانان، سازمان‌های بازنشستگی، از جمله راهبردهای ستادی می‌باشد که از تحلیل مصاحبه‌ها به دست آمده است. هر طرحی که بنا باشد در جامعه اجرا شود باید در حوزه قانون، سیاست و مدیریت کلان یک جامعه رخ بدهد. بنابراین جلب حمایت و همکاری نهادهای مرتبط با حوزه طرح، از مهم‌ترین راهبردهای ستادی برای اجرای طرح بانک زمان سلامتی تلقی می‌شود. در این زمینه سیفانگ (۲۰۰۴، ۶۳) در پژوهشی با عنوان "خارج از چارچوب کار: ارزشهای جامعه، بانک‌های زمان و مشارکت اجتماعی" سیاست‌هایی کلی برای توسعه طرح بانک زمان را مطرح کرد که عبارتند از: ۱. دولت باید نتایج مثبت اجتماعی حاصل از اجرای این طرح را شناسایی کند ۲. دولت باید به صورت فعال، مشارکت در چنین طرح‌هایی را تشویق کند و برای آن‌ها بودجه تعیین کرده و در دراز مدت از آن‌ها حمایت کند ۳. دولت باید موانع قانونی را به منظور مشارکت تمامی اقشار جامعه برطرف سازد. همچنین قی و گائو^۳ (۲۰۱۸، ۲۱) مشکلات ایجاد شده در توسعه بانک زمان را بررسی کردند و اشاره کردند که حمایت روبنایی دولت اصلی‌ترین نقص است.

-
1. Han, Shih, Bellotti, Carroll
 2. Zhang
 3. Qi, Gao



داشتن راهبردهای مقدماتی برای طرح‌های نوپا، از ضروریات اجرای هر طرح می‌باشد. با توجه به نتایج تحقیق، اجرای طرح در مقیاس کوچک برای شروع، انجام طرح به طور آزمایشی برای یافتن مشکلات، انجام مطالعات بر روی ابعاد مختلف طرح و اجرای گام به گام برای یافتن نقاط ضعف، قوت، فرصت‌ها و تهدیدها، راهبردهای مقدماتی برای طرح بانک زمان سلامتی محسوب می‌شود. نتایج مطالعه حاضر، با پژوهش لی، لین، هسو و وو^۱ (۲۰۲۰، ۹۳) همسو است که پژوهش خود را با هدف اجرای سیستم بانک زمان و فرآیندهای مرتبط با آن بر روی بلاک چین انجام دادند.

بخشی دیگر از راهبردهای موثر برای طرح بانک زمان سلامتی در زمینه آموزش است. به همین منظور لازم است در بستر خانواده‌ها، آموزش‌های مدون و خوبی در حوزه این طرح صورت بگیرد و از این طریق آگاهی جامعه درمورد سالمندان، نیازهای آن‌ها، لزوم حمایت اجتماعی از سالمندان و مزایای طرح بانک زمان سلامتی برای سالمندان، افزایش یابد. بنابراین، با توجه به کارکردهای مختلف رسانه‌های جمعی، می‌توان از آن‌ها در امر آموزش، آگاه سازی، اطلاع رسانی و فرهنگ سازی استفاده کرد. بر اساس یافته‌های بدست آمده از تحلیل داده‌ها، استفاده از رسانه‌های جمعی، استفاده از اپلیکیشن، افزایش دانش و آگاهی و برگزاری کارگاه‌های آموزشی، از جمله راهبردهای آموزشی برای طرح بانک زمان سلامتی تلقی می‌شود. در پژوهش هان و همکاران (۲۰۱۹، ۲۶۰) نیز به معرفی یک اپلیکیشن بانک زمان برای آگاهی جمعیت جوان پرداختند که همراستا با نتایج پژوهش حاضر می‌باشد.

نتایج تحقیق حاضر نشان می‌دهد که استفاده از خیرین و به کارگیری اسپانسرهای مالی، از راهبردهای مهم و موثر برای اجرای طرح بانک زمان سلامتی محسوب می‌شود. جورکش و همکاران (۲۰۱۹، ۵۴) در همین زمینه، در تحقیق خود با عنوان "الگوی ورزش سالمندی ایران" اذعان داشتند که ورزش و فعالیت بدنی به عنوان اصل مهم در زندگی افراد سالمند، باید مورد توجه نهادها و سازمان‌های مرتبط قرار گیرد و در کنار برنامه‌های درمانی و مراقبتی، به عنوان روشی کم هزینه و سالم برای پیشگیری از بروز مشکلات مربوط به سالمندان به آن پرداخته شود. در این راستا، تدوین قوانین حمایت از سالمندان توسط سازمان‌های رفاهی نظیر بهزیستی، تأمین اجتماعی و دیگر سازمان‌های متولی لازم و ضروری است. از جمله پیامدهای طرح بانک زمان سلامتی می‌توان به توسعه سلامتی، توسعه علمی - پژوهشی و توسعه ارتباطی اشاره کرد.

1. Lee, Lin, Hsu, Wu



براساس نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر، طرح بانک زمان سلامتی پیامدهای مرتبط با سلامت را به دنبال دارد که این پیامدها عبارتند از: افزایش نشاط، بهبود سلامت جسمانی، بهبود سلامت روانی، افزایش رضایت از زندگی، افزایش امید به زندگی، ایجاد شادابی، ایجاد حس آرامش، کاهش هزینه‌های درمان، افزایش اعتماد در جامعه، بهبود کیفیت زندگی سالمندان، کاهش افسردگی و بهبود رشد معنوی. بر همین اساس می‌توان گفت که طرح بانک زمان سلامتی با فراهم کردن زمینه و تشویق سالمندان به فعالیت بدنی و ورزش، باعث ارتقاء سلامت جسمانی می‌شود. هنگامی که مشکلات جسمی سالمندان حل شود یا تحت کنترل درآید، در روحیه و سلامت روان آن‌ها نیز تاثیر می‌گذارد و در نتیجه بهبود کیفیت زندگی و افزایش امید به زندگی را به دنبال دارد که این نتایج با مطالعه یوان و هانراهان و کارول^۱ (۲۰۱۸، ۲۹۵)، اوزان و اوزان^۲ (۲۰۱۶، ۳۹) و رحمانی، باصری، آفرینش و قدیمی (۲۰۱۹، ۵۱) همسو می‌باشد.

از نظر یوان و همکاران (۲۰۱۸، ۲۹۵) متداول‌ترین مزایای بانک زمان، ایجاد سرمایه اجتماعی و توانمندسازی اعضا است. علاوه بر این، بانک زمان یک شبکه ارتباطی و اجتماعی قابل توجهی ایجاد می‌کند که اعضا آن را برای حل مشکلات عملی متنوعی که جامعه با آن مواجه می‌کند فعال می‌نماید (اوزان و اوزان، ۲۰۱۶، ۲). رحمانی و همکاران (۲۰۱۹، ۵۱) در پژوهش خود دریافتند که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در بوستان‌ها علاوه بر نتایج مثبت روانشناختی، منافع اجتماعی بسیاری نیز برای فعالان این عرصه به همراه دارد که از آن جمله می‌توان به برقراری و ایجاد روابط دوستانه، پذیرش بین گروه‌های همسالان و حمایت شدن از سوی اطرافیان اشاره کرد. از سوی دیگر، کیفیت زندگی را برای سالمندان بهبود خواهد بخشید و همچنین در بهبود عملکرد این افراد تاثیر مستقیمی دارد.

اجرای طرح‌هایی مانند طرح بانک زمان سلامتی، افزایش فعالیت‌های علمی - پژوهشی در حوزه‌های مرتبط با طرح را می‌طلبد؛ زیرا رشد و توسعه پایدار هر پروژه یا طرح، منوط به روش‌های دانش بنیان است. بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده از تحقیق حاضر می‌توان انتظار داشت که اجرای طرح بانک زمان سلامتی پیامدهای علمی - پژوهشی را به دنبال داشته باشد؛ این پیامدها عبارتند از: رشد و توسعه رشته تربیت بدنی، گسترش دامنه علمی در حوزه سالمندان، تبدیل شدن به کشوری پیشرو در حوزه سالمندی، توانمند کردن پیکره دانش با اجرای این طرح، توجه به

-
1. Yuan, Hanrahan, Carroll
 2. Ozanne, Ozanne



موضوعات مرتبط با سالمندی در پژوهش‌های مراکز پژوهشی کشور و افزایش همکاری پژوهشگران حوزه مدیریت ورزش با سایر رشته‌های مرتبط با موضوع نظیر جامعه‌شناسی، حقوق، روانشناسی، پیری‌شناسی و ... در قالب پروژه‌های پژوهشی مشترک. پژوهش لی و همکاران (۲۰۲۰، ۹۳) در این زمینه به بررسی طراحی بانک زمان بروی بلاک چین پرداخته که در راستای نتایج پژوهش حاضر است.

نتایج تحقیق حاضر نشان می‌دهد که ایجاد ارتباط نیروی جوان با سالمندی از طریق به کارگیری نیروی داوطلبی، افزایش مشارکت اجتماعی در جامعه، تغییر فرهنگ و باور اینکه سالمندی آخر راه است، بهبود ارتباطات، بالا بردن سطح عملکرد جامعه، بهره‌گیری از تجربیات و ظرفیت‌های سالمندان و استحکام خانواده، ایجاد زمینه اشتغال برای فارغ التحصیلان تربیت بدنی، کمک به دولت در حوزه سلامت سالمندان و ایجاد ظرفیت جدید برای دانشجویان و دانش‌آموخته‌هایی رشته علوم، از مهم‌ترین پیامدهای طرح بانک زمان سلامتی در زمینه توسعه ارتباطی، محسوب می‌شود که نتایج پژوهش حاضر با مطالعه وو و همکاران (۲۰۲۱، ۴) همسو می‌باشد.

طبق نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر می‌توان گفت که طرح بانک زمان سلامتی با ترویج فرهنگ حمایت‌گری و سبک زندگی سالم می‌تواند موجب ارتقاء سلامت جسمانی و روانی سالمندان شود و کاهش هزینه‌های درمان را به دنبال داشته باشد، همچنین با بهبود سلامت و افزایش خود کارآمدی سالمندان، رضایت از زندگی افزایش می‌یابد. از سوی دیگر، اجرای این طرح مزایای علمی و پژوهشی از جمله رشد و توسعه رشته علوم ورزشی، گسترش دامنه علمی در حوزه سالمندان و تبدیل شدن به کشوری پیشرو در این حوزه و در مجموع، توانمند کردن پیکره دانش از طریق این طرح را به دنبال دارد. همچنین با ایجاد زمینه اشتغال برای فارغ التحصیلان رشته علوم ورزشی و به کارگیری نیروهای داوطلب، موجب بروز استعداد و توانایی آن‌ها می‌شود و نرخ مشارکت اجتماعی را ارتقاء می‌بخشد.

با توجه به نقش بانک زمان سلامتی در بهبود کیفیت زندگی سالمندان و رشد و توسعه رشته علوم ورزشی، پیشنهاد می‌شود که اجرای آن در دستور کار نهادها و سازمان‌های مرتبط با حوزه طرح قرار گیرد و حمایت‌های لازم از این طرح صورت پذیرد. با توجه به اینکه در طرح بانک زمان سلامتی خدمات دهنده‌ها، فارغ التحصیلان رشته علوم ورزشی می‌باشند، پیشنهاد می‌گردد که واحدهای درسی مرتبط با حوزه ورزش سالمندان در چارت درسی مقطع کارشناسی رشته علوم ورزشی گنجانده شود. همچنین می‌توان پیشنهاد کرد پس از اجرای طرح بانک زمان سلامتی، زمینه‌ای فراهم شود تا دوره‌های کارورزی دانشجویان رشته علوم ورزشی در این طرح گذرانده شود. با توجه



به اینکه در این مطالعه از تئوری داده بنیاد استفاده شد و محصول نهایی آن، مدل نظری طرح بانک زمان سلامتی بود، پیشنهاد می‌شود این طرح در تحقیقات آتی با استفاده از روش کمی از دیدگاه سالمندان و داوطلبان مورد بررسی قرار گیرد.

تشکر و قدردانی

این پژوهش، حاصل پایان نامه پژوهشگر بود که با حمایت دانشگاه قم و با همکاری اعضای هیأت علمی، کارشناسان و متخصصان علوم ورزشی انجام شد. در اینجا نهایت تشکر و قدردانی از آنها را داشته که بدون کمک آنها این کار امکانپذیر نبود.

References

1. Alalhesabi, M., Rafiee, F. (2013). Evaluation of the Requirements in Public Space for Elderly: A Case Study in Kholdebarin Park, Shiraz, Iran. *Armanshahr Architecture & Urban Development*, 5(9): 247-257. (Persian)
2. Asadi, H., Shabani Mogadam, K. (2019). *Leisure management and public sports*, University of Tehran Press, Tehran. (Persian)
3. Corbin, J., & Strauss, A. (2014). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Sage publications.
4. Chastin, S. F., Abaraogu, U., Bourgois, J. G., Dall, P. M., Darnborough, J., Duncan, E., & Hamer, M. (2021). Effects of regular physical activity on the immune system, vaccination and risk of community-acquired infectious disease in the general population: systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 51: 1673-1686.
5. Danaeifard, H., Emami, S. (2007). Strategies of Qualitative Research: A Reflection on Grounded Theory. *Strategic Management Thought*, 1(2): 69-97. (Persian)
6. Ghamami, S., kadhodamoradi, K., derghshan, D. (2019). Government Support Commitments to Environmental non governmental Organizations in the Iranian Legal System. *Islamic Law Research Journal*, 19(48): 397-420. (Persian)
7. Gawthorpe, K. (2017). Which characteristics of communities boost time-banking? Case study of the United States, *International Journal of Community Currency Research*, 21: 51-64.
8. Ghaffarian, S., Tusi, S. (2019). A Study of How to Observe the Rights of the Elderly in Urban Green Space Design, Sixth National Congress of Civil Engineering, Architecture and Urban Development, Tehran. (Persian)
9. Guba, E. G., Y. S. Lincoln (1989). *Fourth generation evaluation*, Newbury Park, CA: Sage.
10. Hamdami Khutbehsara, Sabiha, Droudian, Ali Asghar, Sadat Moshir Istikhareh, Zahra, Rezaian Ghiyabashi, Ahad. (2021). Structural analysis of key factors affecting the future status of senior sports in Iran. *Sports Management Studies*, 12 (64). (Persian)



11. Hamidi, M., Taslimi, Z., Andam, R. (2016). Identifying and Prioritizing Effective Factors on Recruiting Volunteers in Sport for All. *JRSM*. 5 (10): 47-55. (Persian)
12. Hyde, M. K., Dunn, J., Scuffham, P. A., Chambers, S. K. (2014). A systematic review of episodic volunteering in public health and other contexts. *BMC public health*, 14(1), 1-16.
13. Han, K., Shih, P. C., Bellotti, V., & Carroll, J. M. (2019). It's time there was an app for that too: A usability study of mobile timebanking. In *Multigenerational Online Behavior and Media Use: Concepts, Methodologies, Tools, and Applications* (pp. 242-265). IGI Global.
14. Jorkesh, S., Nazari, R., & Taheri, M. (2019). The Elderly Sport Model :Grounded Theory Approach. *Sport Management Studies*. 11 (55): 35-58. (Persian)
15. Jamshidi, O., Doostipasha, M., Razavi, S M H., Gudarzi, M. (2018). Adjustment of Optimal Sports Site Selection Criteria for Elderly Using Analytical Hierarchy Process and Geographic Information System. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*. 12 (4): 506-517. (Persian)
16. Kim, H. K. (2019). Exploring social innovation and time bank: focus on the elderly healthcare in the Gangwon Province. *Asian Journal of Innovation and Policy*, 8(2): 208-237.
17. Khalili Paji, A., Mirkamali, S. A., Ismailipour, A. Q. (2017). The Role of NGOs in Preventing Corruption, *Quarterly Journal of International Police Studies*, 31: 149-172. (Persian)
18. Lin, Y. T., Chen, M., Ho, C. C., & Lee, T. S. (2020). Relationships among Leisure Physical Activity, Sedentary Lifestyle, Physical Fitness, and Happiness in Adults 65 Years or Older in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14): 5235.
19. Lee, Y. T., Lin, J. J., Hsu, J. Y. J., & Wu, J. L. (2020). A Time Bank System Design on the Basis of Hyperledger Fabric Blockchain. *Future Internet*, 12(5): 83-99.
20. Matthew, R A. (2020). Banking on community: The use of time banking as an innovative community practice teaching strategy, *Journal of Community Practice*, 28 (3): 254-264.
21. Markevych, I., Schoierer, J., Hartig, T., Chudnovsky, A., Hystad, P., Dzhambov, A. M., & Fuertes, E. (2017). Exploring pathways linking greenspace to health: Theoretical and methodological guidance. *Environmental research*, 158: 301-317.
22. Mirzaie, M., Darabi, S., Babapour, M. (2017). Population aging in Iran and rising health care costs. *Iranian Journal of Ageing*. 12(2):156-69. (Persian)
23. Nasrollahzadeh, S. (2015). Health Information-Seeking Behavior of Pregnant Women: A Grounded Theory Study. *Human Information Interaction*. 1(4): 270-282. (Persian).
24. Ozanne, L. K., & Ozanne, J. L. (2016). How alternative consumer markets can build community resiliency. *European Journal of Marketing*, 50: 1-45.
25. Qi F, Gao C. (2018). The difficulty and focal point of developing “time bank” mutual pension service (in Chinese). *J Tianjin Univ Admin*. 20: 19–25.



26. Rasooli, M., Hadavi, F., Saatchian, V. (2015). Developing the sport volunteer management patent for Iran sport. *Sport Management Studies*, 7(29): 51-66. (Persian)
27. Rahmani, I., Baseri, A., Afarinesh, A., Ghadimi, B. (2019). Sociological analysis, Public sports, The elderly, gardens. *Journal of Socio - Cultural Changes*, 16(4): 42-56. (Persian)
28. Seyfang, G. (2004). Time banks: rewarding community self-help in the inner city?. *Community Development Journal*, 39(1), 62-71.
29. Saberi, A., Goodarzi, S., Abbasi, S. (2020). The Effect of Physical Activity on Depression in the Elderly with an Emphasis on the Mediating Role of Social Capital. *Social Capital Management*, 7(1): 1-23. (Persian)
30. Sikorska, D., Łaskiewicz, E., Krauze, K., & Sikorski, P. (2020). The role of informal green spaces in reducing inequalities in urban green space availability to children and seniors. *Environmental science & policy*, 108, 144-154.
31. South, J., Woodall, J., Southby, K., Jones, R., Yates, G., Kinsella, K., & May, E. (2020). Volunteerism, social context and health impacts: a qualitative study of Glasgow Commonwealth Games event volunteers. *Cities & Health*, 1-13.
32. Taslimi, Z., Razavi, M. H., Pasvar, M. H. (2015). Scopes of volunteer's deployment in Sport for All. *Sport Management Studies*, 7(32), 173-186. (Persian)
33. Tartibian, B., Heidary, D., Mehdipour, A., Akbarizadeh, S. (2021). The effect of exercise and physical activity on sleep quality and quality of life in Iranian Older Adults: A systematic review. *joge*. 6 (1):18-31. (Persian)
34. Tajvar, M., Yaseri, M., Karami, B., Mohammadi, M. (2021). Pattern of Outpatient Health Service Utilization by Older People in Iran. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*. 15 (4):410-427. (Persian)
35. United Nations. (2015). World population ageing [Internet]. [Update2015 Available from: https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2015_Report.pdf
36. Valek, L., & Tarasova, O. (2014). Intercultural learning and communication in Time Bank environment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152: 958-962.
37. Wu, Y., Ding, Y., Hu, C., & Wang, L. (2021). The Influencing Factors of Participation in Online Timebank Nursing for Community Elderly in Beijing, China. *Frontiers in Public Health*, 9, 330.
38. Wang, F., & Boros, S. (2021). The effect of physical activity on sleep quality: a systematic review. *European Journal of Physiotherapy*, 23(1): 11-18.
39. Wang, D., Lau, K. K. L., Yu, R., Wong, S. Y., Kwok, T. T., & Woo, J. (2017). Neighbouring green space and mortality in community-dwelling elderly Hong Kong Chinese: a cohort study. *BMJ open*, 7(7): e015794.
40. Yuan, C. W. T., Hanrahan, B. V., & Carroll, J. M. (2018). Is there social capital in service exchange tools?: Investigating timebanking use and social capital development. *Computers in Human Behavior*, 81: 274-281



41. Zhang, J., Han J. (2018). Study on the feasibility of sharing living mode between the elderly and the young (in Chinese). Modern Commun. 11: 49-50.

استناد به مقاله

ندایی، طاهره؛ محمدی، حسین‌علی؛ و فراتی، محدثه. (۱۴۰۱). امکان سنجی طرح بانک زمان سلامتی براساس امور مرتبط با ورزش در سالمندان. مطالعات مدیریت ورزشی، ۱۴(۷۵)، ۴۹-۷۶. شناسه دیجیتال: 10.22089/smrj.2022.11901.3564

Nedaei, T., Alimohammadi, H., & Forati. M. (2022). Feasibility Study of the Health Time Bank Project Based on the Exercise -Related issues in the Elderly. Sport Management Studies, 14(75), 49-76. (in Persian). DOI: 10.22089/smrj.2022.11901.3564

