

رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی - تابستان ۱۳۸۹

شماره ۵ - صص: ۴۹-۶۹

تاریخ دریافت: ۸۸ / ۱۲ / ۰۸

تاریخ تصویب: ۸۹ / ۱۰ / ۲۱

## مقایسه انگیزه شرکت زنان و مردان سالمند شهر تهران در فعالیت بدنی

۱. مهوش نوربخش<sup>۱</sup> - ۲. احمد فرخی - ۳. سعیده خاکپور - ۴. همایون فراهانی

۱. دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، ۲. استادیار دانشگاه تهران، ۳. دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد

اسلامی واحد کرج، ۴. کارشناس ارشد دانشگاه گیلان

### چکیده

تحقیقات انجام گرفته در زمینه متغیرهایی که سالمندان را به فعالیت‌های بدنی ترغیب می‌کنند، محدود است. این تحقیق با هدف مقایسه انگیزه شرکت زنان و مردان سالمند شهر تهران در فعالیت بدنی انجام گرفت. آزمودنی‌های این پژوهش ۲۴۱ نفر (۱۲۱ مرد و ۱۲۰ زن) از سالمندان شهر تهران با دامنه سنی ۶۰ تا ۸۹ سال ( $SD = 6/66$ ,  $M = 66/16$ ) بودند که با روش سهمیه‌ای هدفمند از پنج منطقه شمال، جنوب، مرکز، غرب و شرق تهران انتخاب شدند و در تحقیق شرکت کردند. ابزارهای اندازه‌گیری مورد استفاده برای جمع‌آوری اطلاعات شامل دو پرسشنامه ویژگی‌های فردی و انگیزش مشارکت ورزشی سالمندان (PMQOA) بود. به منظور توصیف متغیرها و آزمون فرضیه‌های تحقیق، از روش‌های آماری توصیفی، آزمون فریدمن و روش تحلیل واریانس یکطرفه (ANOVA) استفاده شد. نتایج نشان داد که بین اولویت عوامل گوناگون انگیزه شرکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی تفاوت معناداری وجود دارد ( $P = 0/00$ ,  $X^2 = 556/4$ ) و انگیزه آمادگی جسمانی، مهم‌ترین دلیل مشارکت ورزشی سالمندان است. میان زنان و مردان سالمند در عوامل پزشکی و شهرت تفاوت معناداری مشاهده شد ( $P < 0/05$ ) و زنان این عوامل را برای شرکت در تمرینات ورزشی مهم‌تر از مردان گزارش کردند. همچنین در زمینه مقایسه انگیزه‌ها بین گروه‌های سنی مختلف، یافته‌های درگیر شدن نشان داد ( $P < 0/05$ ) و افراد ۶۰ تا ۶۹ ساله این عوامل انگیزشی را برای شرکت در تمرینات ورزشی مهم‌تر از افراد ۷۰ ساله به بالا بیان کردند، بین آزمودنی‌ها در سطوح تحصیلی مختلف در عوامل شهرت، پزشکی و درگیر شدن تفاوت معناداری مشاهده شد ( $P < 0/05$ ) در ضمن زنان خانه‌دار در مقایسه با افراد نظامی، روی عامل انگیزشی پزشکی تأکید بیشتری داشتند. دستاوردهای حاصل از این تحقیق می‌تواند در توسعه مداخلات تمرینی که موجب افزایش مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی می‌شود، مفید باشد.

### واژه‌های کلیدی

انگیزه شرکت، سالمندان، فعالیت بدنی.

## مقدمه

سالمندی فرایندی طبیعی در زندگی انسان و حاصل فرسایش تدریجی ارگان‌های حیاتی است و هم‌اکنون در تمام جوامع به‌عنوان یک مسئله مهم مطرح است (۷). جمعیت سالمندان در تمام کشورها از جمله ایران، رو به فزونی است و براساس برآوردی، پیش‌بینی می‌شود که ربع قرن دیگر ۱/۲ میلیارد نفر از ساکنان کره خاکی را افراد ۶۰ سال و بالاتر تشکیل دهند (۱۳). در ایران بررسی‌ها و شاخص‌های آماری حاکی از رشد پرشتاب سالمندی است، به طوری که پیش‌بینی می‌شود در سال ۱۴۱۰، در کشور ما انفجار سالمندی رخ دهد و ۲۵ الی ۳۰ درصد جمعیت در سنین بالای ۵۰ سال قرار خواهند گرفت (۴) و این میزان تا سال ۱۴۲۸ خورشیدی، به ۲۶ میلیون نفر خواهد رسید (۲).

امید به زندگی طولانی و رشد سریع جمعیت سالمندان از یک طرف، سبک زندگی کم‌تحرک و ماشینی عصر حاضر از طرف دیگر، مشکلات جسمانی، روانی، اجتماعی و اقتصادی را در دوران سالمندی مضاعف می‌کند و بر کیفیت زندگی افراد اثر دارد. بنابراین ضروری است اقدامات مناسب برای ارتقا و بهبود سطح سلامت این قشر مهم از جامعه به‌عمل آید. در این زمینه بسیاری از متخصصان علوم پزشکی و ورزشی معتقدند، انتخاب شیوه زندگی فعال که در آن فعالیت‌های بدنی و ورزشی منظم جایگاه ویژه‌ای داشته باشد، یکی از راهکارهای مهمی است که با توجه به قابلیت ایجاد انگیزش درونی و کم‌هزینه بودن آن، می‌تواند بخش عمده‌ای از مشکلات جسمانی و روانی سالمندی را برطرف کرده و به حفظ سلامت جسم و روان در این مقطع حساس زندگی انسان کمک زیادی کند (۱). براساس نتایج تحقیقات، تمرین یا فعالیت جسمانی منظم و متناسب با توانایی‌های جسمانی و روانی سالمندان، می‌تواند موجب کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، پیشگیری از پوکی استخوان، ابتلا به دیابت و در نهایت حفظ عملکرد مطلوب بدن شوند (۳ و ۵). علاوه بر این، شواهد نسبتاً قانع‌کننده‌ای نشان می‌دهند تمرین و فعالیت جسمانی منظم همچنین می‌تواند در سلامت روانی افراد مؤثر باشد و به کاهش افسردگی، استرس و اضطراب که در سالمندان بسیار رایج است، منجر شود (۱، ۲۶).

با وجود مزایای جسمانی و روانی فعالیت جسمانی، به‌نظر می‌رسد هنوز بسیاری از سالمندان به اندازه لازم تمرین نمی‌کنند (۲۸). متفکر و همکاران (۱۳۸۶) در پژوهش بر روی سالمندان ایرانی، نشان دادند که ۶۸ درصد

افراد بالای ۶۰ سال در طول هفته، در هیچ فعالیت جسمانی شرکت ندارند (۱۲). در تحقیق دیگری گزارش شد که بین نمونه‌ای از سالمندان بالای ۷۰ سال استرالیایی، ۳۹ درصد در هفته قبل از مصاحبه به هیچ وجه تمرین نکرده بودند. یافته‌های مشابهی در نمونه‌های هلندی، آمریکایی، بریتانیایی و نیوزلندی مشاهده شده است (۲۸). بنابر نتایج مذکور، تعیین راهکارهای مناسب برای افزایش مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی، اهمیت زیادی دارد و در این راستا شناخت ابعاد انگیزشی مؤثر بر رفتار ورزشی سالمندان گامی مفید و ابتدایی برای طراحی مداخله‌های تمرینی مؤثر محسوب می‌شود.

به‌منظور درک بهتر رفتار ورزشی سالمندان، محققان جنبه‌های انگیزشی مربوط به تصمیمات سالمندان برای شروع و ادامه فعالیت جسمانی را بررسی کرده‌اند (۳۱). انگیزش، فرایند روی‌آوری به فعالیتی خاص و ادامه آن است. این فرایند که رفتار را برمی‌انگیزد و جهت می‌دهد، تمایلات و سوق‌دهنده‌های درونی و محرک‌های بیرونی را در برمی‌گیرد و نقشی قدرتمند در مشارکت افراد در فعالیت جسمانی دارد (۱۴). تاکنون در تحقیقات متعددی انگیزه‌های شرکت افراد سالمند در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی بررسی شده است (۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۴، ۲۵، ۲۷، ۲۸، ۲۹ و ۳۱). بیشتر پژوهش‌های انجام گرفته در این حوزه، توصیفی و شامل دلایل بیان‌شده مشارکت‌کنندگان برای شرکت در فعالیت‌های جسمانی است. برخی از مهم‌ترین دلایل شناسایی‌شده سالمندان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی، سلامتی، حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی، لذت و نشاط، تعاملات اجتماعی و کنترل استرس است. دیسی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۸)، کولت<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۴) و بردلی<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۵)، مهم‌ترین انگیزه شرکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی را سلامتی و آمادگی جسمانی بیان کردند. کرکبی<sup>۴</sup> و همکاران (۱۹۹۸) انگیزه‌های اجتماعی و پیشرفت را دلیل اصلی شرکت سالمندان در ورزش دانستند.

پژوهش‌های انجام گرفته در مورد تعیین‌کننده‌های انگیزشی به‌منظور شرکت در فعالیت‌های ورزشی، نشان می‌دهد که میزان مشارکت افراد براساس جنسیت، گروه‌های سنی، تحصیلات و وضعیت اجتماعی - اقتصادی متفاوت است (۱۷، ۲۰، ۲۲، ۲۶، ۳۰، ۳۲). در این زمینه بویت<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۰۲)، نشان دادند که وضعیت

---

1 - Dacey

2 - Kolt

3 - Bradley

4 - Kirkby

5 - Boyette

زیست‌پزشکی، مشارکت قبلی در تمرین، تحصیلات و وضعیت اجتماعی - اقتصادی مهم‌ترین متغیرهای پیش‌بین برای آغاز و پیروی از برنامه تمرینی محسوب می‌شوند. موتون<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۰) نیز در پژوهشی موانع و فواید فعالیت بدنی ۲۱۰ نفر از سالمندان آمریکایی را بررسی کردند و نتیجه گرفتند که سطوح پایین‌تر تحصیلات، جنسیت مرد، شاخص توده بدنی بیشتر و سن بالاتر، با سطوح پایین‌تری از فعالیت جسمانی عادی در ارتباط بود. باوجود نتایج مذکور هنوز تحقیقات بیشتری در زمینه مقایسه انگیزه‌های مشارکت میان گروه‌های جمعیت-شناختی - اجتماعی مختلف (مانند جنسیت، سطوح تحصیلی، گروه‌های سنی و گروه‌های شغلی) مورد نیاز است. چون ممکن است افراد در گروه‌های جمعیت‌شناختی - اجتماعی<sup>۲</sup> مختلف، انگیزه‌های متفاوتی برای شرکت در فعالیت‌های جسمانی داشته باشند. بنابراین چنین مقایسه‌هایی در طراحی مداخلات برای افزایش کمی و کیفی فعالیت ورزشی در سالمندان حائز اهمیت است (۲۸).

از آنجا که نتایج پژوهش‌های مذکور را نمی‌توان به تمامی سالمندان تعمیم داد، تحقیقات بیشتری برای بررسی تعیین‌کننده‌های تمرین برای مردان و زنان سالمند مورد نیاز است. همچنین با توجه به جمعیت رو به رشد سالمندی و نیز افزایش شاخص امید به زندگی در ایران که براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، امروزه در مردان ایرانی ۶۷ سال و در زنان ایرانی ۷۱ سال است (۴)، به‌طور یقین می‌توان گفت که ما در برابر مسائل جدی درباره سالمندان و حل مشکلات آنها قرار خواهیم گرفت. بنابراین سالمندی و شرایط ویژه افراد سالمند و تأمین بهداشت روانی و جسمانی آنها، از جمله مسائلی است که انجام اینگونه تحقیقات را ضروری می‌سازد. از سوی دیگر، تحقیقات انجام گرفته در این زمینه در ایران بسیار محدود بوده و اطلاعات کمی در مورد انگیزه مشارکت سالمندان در دسترس است، از این‌رو ضرورت انجام این تحقیق احساس شد. نظر به نرخ رشد جمعیت سالمندان و عدم مشارکت آنان در فعالیت‌های ورزشی، این تحقیق به دنبال پاسخ به این پرسش‌هاست. مهم‌ترین عوامل انگیزشی شرکت سالمندان در تمرینات ورزشی چیست؟ آیا متغیرهایی چون جنسیت، سن، تحصیلات و وضعیت اشتغال می‌توانند تفاوت‌هایی را در انگیزه‌ها ایجاد کنند؟ از این‌رو این تحقیق با هدف مقایسه انگیزه شرکت زنان و مردان سالمند شهر تهران در فعالیت بدنی انجام گرفت.

---

1 - Mouton

2 - Sociodemographic groups

## روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع توصیفی است و به شکل میدانی اجرا شد. جامعه آماری تحقیق، سالمندان زن و مرد ۶۰ تا ۸۹ ساله شهر تهران بودند که دست کم به مدت ۶ ماه در پارک‌ها به‌طور منظم ورزش می‌کردند. آزمودنی‌های این پژوهش ۲۴۱ نفر (۱۲۱ مرد و ۱۲۰ زن) از سالمندان شهر تهران با میانگین سنی همراه با انحراف استاندارد  $66/6 \pm 66/16$  سال،  $164 \pm 9/11$  سانتی‌متر و وزن  $70/81 \pm 10/4$  کیلوگرم بودند که از جامعه مورد نظر با روش سهمیه‌ای هدفمند از پنج منطقه شمال، جنوب، مرکز، غرب و شرق تهران (در هر منطقه ۲۵ مرد و ۲۵ زن) انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه ویژگی‌های فردی برای کسب اطلاعات در زمینه برخی متغیرها مانند جنس، سن، سطح تحصیلات، شغل، سابقه فعالیت ورزشی و بیماری و از پرسشنامه انگیزش مشارکت ورزشی سالمندان (PMQOA)<sup>۱</sup> کرکباری و همکاران (۱۹۹۸) برای ارزیابی انگیزه مشارکت ورزشی استفاده شد. پرسشنامه PMQOA حاوی ۳۰ سؤال است که با مقیاس ۳ درجه‌ای لیکرت (بی‌اهمیت = ۱، تا اندازه‌ای مهم = ۲ و بسیار مهم = ۳) نمره‌گذاری می‌شود. پرسشنامه مذکور مشتمل بر شش عامل با عناوین اجتماعی (۵ سؤال)، آمادگی جسمانی (۵ سؤال)، شهرت (۵ سؤال)، رقابت - فواید (۷ سؤال)، پزشکی (۴ سؤال) و درگیر شدن (۳ سؤال) است. حداقل امتیاز هر عامل ۱ و حداکثر امتیاز آن ۳ است. این پرسشنامه برای اولین بار به فارسی ترجمه شد و مورد استفاده قرار گرفت. از این رو روایی محتوایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر محاسبه و تأیید شد. به‌منظور تأیید روایی محتوایی و استفاده از نظرهای تخصصی، پرسشنامه در اختیار پانزده نفر از استادان صاحب‌نظر تربیت بدنی قرار گرفت. پس از عودت، پرسشنامه بار دیگر بررسی و نظرها و پیشنهادهای آنها در آن اعمال شد و در ادامه برای سنجش پایایی در اختیار ۳۰ نفر از زنان و مردان سالمند شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی قرار گرفت و پایایی درونی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه شد. مقدار ضرایب آلفای کرونباخ به‌دست‌آمده برای تمامی عوامل انگیزشی بین ۰/۱۶ و ۰/۷۷ بود.

جمع‌آوری اطلاعات از سالمندان، طی ۳ هفته متوالی در دی‌ماه ۱۳۸۸ انجام گرفت. به این منظور، پس از هماهنگی با سازمان ورزش شهرداری تهران، مجوز معرفی‌نامه دریافت شد. سپس با توجه به بزرگی شهر تهران و به‌منظور مشارکت همه بخش‌های آن در تحقیق، ابتدا با استفاده از نقشه، تهران بزرگ به پنج منطقه شمال،

1 - Participation motivation questionnaire for older adults (PMQOA)

جنوب، مرکز، غرب و شرق تقسیم شد و پارک‌های موجود در هر منطقه شناسایی و آزمودنی‌ها به‌طور تصادفی از داخل پارک‌های هر منطقه انتخاب شدند. برای تکمیل پرسشنامه‌ها، ابتدا توضیحات لازم درباره اهداف تحقیق به آزمودنی‌ها ارائه و پس از اعلام موافقت آنها برای شرکت در تحقیق، پرسشنامه‌ها توسط محقق و به‌صورت مصاحبه‌ای تکمیل شدند.

در این پژوهش، از روش‌های آماری توصیفی برای تدوین جدول توزیع فراوانی، میانگین و درصدها و در بخش آمار استنباطی از آزمون فریدمن به‌منظور اولویت‌بندی عوامل انگیزشی و از روش تحلیل واریانس یکطرفه (ANOVA) برای مقایسه عوامل انگیزه شرکت در فعالیت‌های ورزشی میان زنان و مردان و گروه‌های سنی، شغلی و سطوح تحصیلات استفاده شد. برای این منظور امتیازهای هر عامل انگیزشی پرسشنامه PMQOA برای هر فرد، به‌وسیله میانگین امتیازهای تمامی سؤالات مربوط به هر عامل محاسبه شد. همچنین در مواردی که اثر اصلی یک متغیر مستقل بر یک متغیر وابسته معنادار بود و متغیر مستقل مورد نظر دارای ۳ گروه یا بیشتر بود (گروه‌های شغلی و سطوح تحصیلی)، برای مقایسه گروه‌ها و یافتن تفاوت‌های معنادار آماری، از آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. شایان ذکر است که کلیه عملیات آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۷ انجام گرفت و سطح معناداری آزمون‌ها  $P \leq 0/05$  در نظر گرفته شد.

### نتایج و یافته‌های تحقیق

براساس نتایج، ۶۶/۴ درصد آزمودنی‌ها (۷۹/۲ درصد زنان و ۵۳/۷ درصد مردان) در گروه سنی ۶۰ تا ۶۹ سال و ۳۳/۶ درصد (۲۰/۸ درصد زنان و ۴۶/۳ درصد مردان) در گروه سنی ۷۰ سال به بالا قرار داشتند. از نظر وضعیت تحصیلی، ۳۴/۹ درصد آزمودنی‌ها (۴۰/۸ درصد زنان و ۲۸/۹ درصد مردان) بی‌سواد و دارای تحصیلات ابتدایی و ۳۳/۶ درصد (۳۵/۸ درصد زنان و ۳۱/۴ درصد مردان) در حد متوسطه و دیپلم تحصیلات داشتند. همچنین ۳۱/۵ درصد آزمودنی‌ها (۲۳/۳ درصد زنان و ۳۹/۷ درصد مردان) تحصیلات دانشگاهی داشتند. از نظر اشتغال، بیش از نیمی از آزمودنی‌ها (۵۶ درصد) بازنشسته و بیش از یک سوم آنها (۳۴/۴ درصد) خانه‌دار بودند. کمتر از ۱۰ درصد نیز هنوز شاغل بودند و وضعیت شغلی آنها آزاد یا کارمند گزارش شد.

تمامی آزمودنی‌ها براساس وضعیت شغلی قبلی خود به هشت گروه طبقه‌بندی شدند<sup>۱</sup>. براساس نتایج ۶۹/۲ درصد زنان، خانه‌دار و ۳۰/۸ درصد شاغل بودند. در مردان نیز ۱۵/۷ درصد نظامی بودند و ۸۴/۳ درصد در گروه‌های شغلی دیگر قرار گرفتند. بخش عمده‌ای از آزمودنی‌ها (۶۷/۶ درصد) شش یا هفت روز در هفته، ۱۹/۹ درصد چهار یا پنج روز در هفته و ۱۲/۱ درصد سه روز در هفته یا کمتر، در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کردند. اهم فعالیت‌های ورزشی آزمودنی‌ها شامل پیاده‌روی، دو و نرمش صبحگاهی، شنا، دوچرخه‌سواری، کوهنوردی، پینگ‌پونگ، بدمینتون، تمرینات با وزنه و تمرینات آمادگی جسمانی بود.

سؤالات مختلف پرسشنامه PMQOA، براساس درصد آزمودنی‌هایی که هر سؤال را برای مشارکتشان در تمرین به صورت بسیار مهم گزارش کردند، رتبه‌بندی شدند<sup>۲</sup>. مهم‌ترین موارد برای مشارکت در فعالیت‌های جسمانی و ورزش، من مایلم تمرین داشته باشم، من تمایل دارم برای حفظ سلامتی ورزش کنم، من مایلم از نظر جسمانی آماده باشم، من فعالیت ورزشی را دوست دارم و دوست دارم کاری برای انجام دادن داشته باشم، بودند. همچنین موارد کم‌اهمیت برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی شامل موارد من مایلم مشهور باشم، من مایلم برای آنچه انجام می‌دهم مورد توجه قرار گیرم، من به دلایل پزشکی ورزش می‌کنم، من دوست دارم جایزه بگیرم، من رقابت را دوست دارم، بود. میانگین و انحراف معیار عوامل انگیزشی و رتبه‌بندی سؤالات برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی در جدول ۱ نشان داده شده است.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

۱ - هشت گروه شغلی شامل گروه‌های شغلی خانه‌دار، نظامی، آموزشی و فرهنگی، فنی و مهندسی، کشاورزی، بهداشتی و درمانی، اداری و مالی و خدماتی بود.

۲ - یک سؤال از پرسشنامه PMQOA (من تمایل دارم تنش نداشته باشم)، رتبه‌بندی نشد، زیرا این سؤال در تحقیقات پیشین جزء هیچ یک از شش عامل اصلی انگیزشی قرار نگرفت (۲۶).

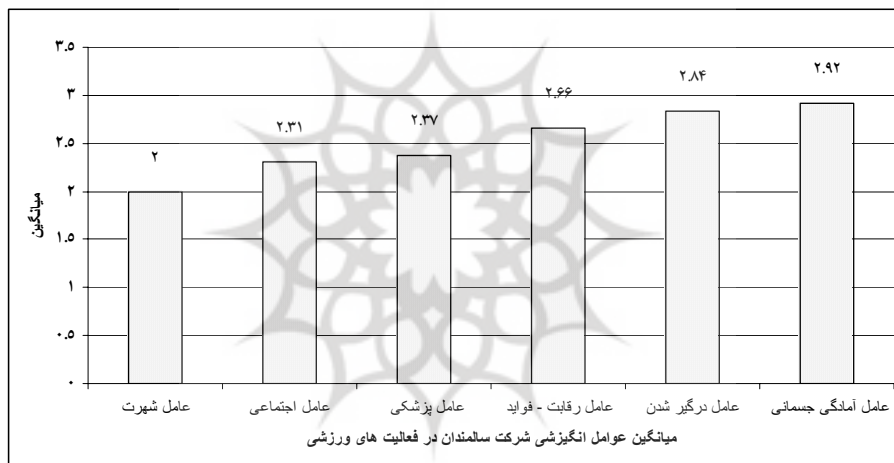
جدول ۱ - میانگین و انحراف معیار عوامل انگیزشی و رتبه‌بندی سؤالات پرسشنامه

رتبه	درصد	انحراف معیار	میانگین	عوامل انگیزشی
۱۶ ۱۷ ۱۸/۵ ۲۳ ۲۴	۷۲/۲ ۶۲/۷ ۵۶/۴ ۴۶/۹ ۴۴/۴	۰/۶۷	۲/۳۱	عامل اجتماعی من جنبه‌های اجتماعی ورزش را دوست دارم. من مایلم با دوستانم باشم. من بودن با گروه را دوست دارم. دوست دارم عضو یک گروه باشم. تمایل دارم دوستان جدیدی پیدا کنم.
۱ ۲ ۳ ۸ ۱۲	۹۶/۷ ۹۵/۹ ۹۵/۴ ۹۱/۷ ۸۷/۱	۰/۱۹	۲/۹۲	عامل آمادگی جسمانی: من مایلم تمرین داشته باشم. من تمایل دارم برای حفظ سلامتی، ورزش کنم. من مایلم از نظر جسمانی آماده باشم. من علاقه‌مندم آمادگی جسمانی‌ام بهبود یابد. من می‌خواهم همواره فرم بدنی خوبی داشته باشم.
۱۸/۵ ۲۰ ۲۶ ۲۸ ۲۹	۵۶/۴ ۵۴/۴ ۳۶/۱ ۲۳/۷ ۲۱/۶	۰/۵۷	۲	عامل شهرت: احساس مهم بودن را دوست دارم. من می‌خواهم انرژی‌ام را تخلیه کنم. من دوست دارم جایزه بگیرم. من مایلم برای آنچه که انجام می‌دهم، مورد توجه قرار گیرم. من مایلم مشهور باشم.
۴/۵ ۶/۵ ۹/۵ ۹/۵ ۱۳ ۲۲ ۲۵	۹۴/۲ ۹۲/۵ ۹۰/۹ ۹۰/۹ ۸۳ ۵۰/۶ ۴۰/۷	۰/۳۲	۲/۶۶	عامل رقابت - فواید: من فعالیت ورزشی را دوست دارم. من مایلم برای آرام سازی (آرام شدن) ورزش کنم. من تمایل دارم به کارهایی بپردازم که در آنها خوب هستم. من مایلم سرگرمی داشته باشم. من مایلم چیزهای جدیدی یاد بگیرم. من هیجان را دوست دارم. من رقابت را دوست دارم.
۱۱ ۱۵ ۲۱ ۲۷	۸۷/۶ ۷۶/۸ ۵۲/۳ ۲۹	۰/۵۲	۲/۳۷	عامل پزشکی: من تمایل دارم برای حفظ تحرک مفاصلم ورزش کنم. من مایلم برای پیشگیری از کمردرد ورزش کنم. من مایلم برای تسکین درد تمرین کنم. من به دلایل پزشکی ورزش می‌کنم.
۴/۵ ۶/۵ ۱۴	۹۴/۲ ۹۲/۵ ۷۸/۸	۰/۲۹	۲/۸۴	عامل درگیر شدن: دوست دارم کاری برای انجام دادن داشته باشم. بیرون رفتن از خانه را دوست دارم. خانواده و دوستانم تمایل دارند من ورزش کنم.

\* درصد آزمودنی‌هایی که هر سؤال را برای مشارکتشان در تمرین به صورت بسیار مهم گزارش کرده‌اند.



در نمودار ۱، میانگین عوامل گوناگون انگیزشی مقایسه شده است. براساس نتایج، بین اولویت عوامل گوناگون انگیزه شرکت سالمندان شهر تهران در فعالیت‌های ورزشی تفاوت معناداری وجود دارد ( $P = 0/00$ )،  $X^2 = 556/4$  و انگیزه آمادگی جسمانی ( $M = 2/92$ ,  $SD = 0/19$ )، مهم‌ترین دلیل مشارکت ورزشی سالمندان است. انگیزه‌های درگیر شدن ( $M = 2/84$ ,  $SD = 0/29$ ) و رقابت - فواید ( $M = 2/66$ ,  $SD = 0/32$ ) به ترتیب در اولویت دوم و سوم و انگیزه‌های پزشکی ( $M = 2/37$ ,  $SD = 0/52$ ) و اجتماعی ( $M = 2/31$ ,  $SD = 0/67$ ) هر دو در اولویت چهارم قرار دارند. همچنین انگیزه شهرت ( $M = 2/00$ ,  $SD = 0/57$ ) در اولویت پنجم قرار دارد.



نمودار ۱ - مقایسه میانگین عوامل انگیزشی شرکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی

در جدول ۲، میانگین و انحراف استاندارد عوامل گوناگون انگیزشی برحسب جنسیت، گروه‌های سنی، سطوح تحصیلی و گروه‌های شغلی نشان داده شده است. براساس نتایج، میان زنان و مردان سالمند در عوامل شهرت ( $F = 10/97$ ,  $P = 0/001$ ) و پزشکی ( $F = 4/13$ ,  $P = 0/04$ ) تفاوت معناداری وجود دارد و زنان این عوامل را برای شرکت در تمرینات ورزشی مهم‌تر از مردان گزارش کردند.

جدول ۲ - میانگین و انحراف استاندارد عوامل انگیزشی برحسب جنسیت، گروه‌های سنی، سطوح تحصیلی و

گروه‌های شغلی

عوامل انگیزشی	اجتماعی	آمدگی جسمانی	شهرت	رقابت - فواید	پزشکی	درگیر شدن
تعداد (نفر)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)
جنسیت:						
زن ۱۲۰	۲/۳۶ (۰/۶۹)	۲/۹۳ (۰/۱۹)	۲/۱۲ (۰/۵۵) *	۲/۶۵ (۰/۳۶)	۲/۴۴ (۰/۴۶) *	۲/۸۶ (۰/۲۷)
مرد ۱۲۱	۲/۲۶ (۰/۶۴)	۲/۹۰ (۰/۲۰)	۱/۸۸ (۰/۵۶)	۲/۶۸ (۰/۲۸)	۲/۳۰ (۰/۵۶)	۲/۸۱ (۰/۳۱)
گروه‌های سنی:						
۶۰ تا ۶۹ سال: ۱۶۰	۲/۴۳ (۰/۶۳) *	۲/۹۴ (۰/۱۵)	۲/۰۵ (۰/۵۵)	۲/۷۰ (۰/۳۱) *	۲/۴۰ (۰/۵۲)	۲/۸۷ (۰/۲۵) *
۷۰ سال به بالا: ۸۱	۲/۰۷ (۰/۶۸)	۲/۸۸ (۰/۲۶)	۱/۹۰ (۰/۵۸)	۲/۵۹ (۰/۳۳)	۲/۳۳ (۰/۵۲)	۲/۷۷ (۰/۳۷)
سطوح تحصیلی:						
بی‌سواد و ابتدایی: ۸۴	۲/۲۲ (۰/۷۲)	۲/۹۴ (۰/۱۴)	۲/۱۳ (۰/۵۵) *	۲/۷۰ (۰/۳۴)	۲/۵۱ (۰/۴۷) *	۲/۸۶ (۰/۲۶) *
متوسطه و دیپلم: ۸۱	۲/۴۱ (۰/۶۴)	۲/۸۸ (۰/۲۷)	۲/۰۶ (۰/۵۵) *	۲/۶۶ (۰/۳۴)	۲/۳۷ (۰/۵۲)	۲/۹۰ (۰/۲۱) *
دانشگاهی: ۷۶	۲/۳۰ (۰/۶۴)	۲/۹۳ (۰/۱۴)	ب.م. ۱/۸۰ (۰/۵۶) *	۲/۶۲ (۰/۲۸)	ب.م. ۲/۲۳ (۰/۵۴) *	ب.م. ۲/۷۴ (۰/۳۶) *
گروه‌های شغلی:						
خانه‌دار: ۸۳	۲/۳۳ (۰/۷۳)	۲/۹۲ (۰/۲۰)	۲/۱۷ (۰/۵۵)	۲/۶۴ (۰/۹۳)	۲/۵۲ (۰/۴۳) *	۲/۸۶ (۰/۲۷)
نظامی: ۱۹	۲/۱۱ (۰/۷۷)	۲/۹۳ (۰/۱۳)	۱/۸۶ (۰/۶۰)	۲/۶۳ (۰/۳۳)	۲/۰۶ (۰/۶۵) *	۲/۶۸ (۰/۴۷)
آموزشی و فرهنگی: ۲۹	۲/۵۱ (۰/۵۱)	۲/۹۲ (۰/۱۹)	۱/۹۰ (۰/۵۸)	۲/۶۲ (۰/۲۸)	۲/۲۷ (۰/۵۹)	۲/۸۰ (۰/۳۷)
فنی و مهندسی: ۱۸	۲/۲۵ (۰/۶۱)	۲/۹۱ (۰/۲۹)	۱/۸۰ (۰/۵۱)	۲/۷۲ (۰/۲۲)	۲/۳۰ (۰/۵۶)	۲/۸۳ (۰/۲۳)
اداری و مالی: ۴۲	۲/۴۰ (۰/۶۳)	۲/۹۲ (۰/۱۶)	۲/۰۱ (۰/۵۷)	۲/۷۱ (۰/۲۶)	۲/۲۷ (۰/۵۵)	۲/۸۷ (۰/۲۷)
خدماتی: ۴۱	۲/۱۹ (۰/۵۸)	۲/۹۰ (۰/۲۱)	۱/۹۶ (۰/۵۳)	۲/۶۹ (۰/۲۹)	۲/۴۹ (۰/۴۰)	۲/۸۶ (۰/۲۵)

\* سطح معناداری  $P \leq 0.05$

ت: تحصیلات دانشگاهی، ب: بی‌سواد و ابتدایی، م: متوسطه و دیپلم، ن: نظامی، خ: خانه‌دار

توجه: برای مقایسه‌های چندگانه در مورد متغیرهای سطوح تحصیلی و گروه‌های شغلی، از آزمون تعقیبی توکی استفاده شد.

در زمینه مقایسه انگیزه‌های گروه‌های سنی مختلف، نتایج آزمون تحلیل واریانس تفاوت‌های معناداری را در

عوامل اجتماعی ( $F = 16/88, P = 0/00$ )، رقابت - فواید ( $F = 6/23, P = 0/01$ ) و درگیر شدن ( $F = 6/23, P = 0/01$ ).

( $F = 6/63$ ) نشان داد و افراد ۶۰ تا ۶۹ ساله این عوامل انگیزشی را برای شرکت در تمرینات ورزشی مهم‌تر از

افراد ۷۰ ساله به بالا بیان کردند.

در مورد مقایسه انگیزه‌های سطوح تحصیلی مختلف، نتایج آزمون تحلیل واریانس نشان داد که میان آزمودنی‌ها در سطوح تحصیلی مختلف در عوامل شهرت ( $F = 7/46, P = 0/001$ ) پزشکی ( $F = 5/90, P = 0/003$ ) و درگیر شدن ( $F = 6/79, P = 0/001$ ) تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج آزمون تعقیبی توکی نشان داد که فقط بین دو سطح تحصیلی بی‌سواد - ابتدایی و دانشگاهی در عامل پزشکی تفاوت معناداری وجود داشت ( $P = 0/002$ ) و افراد بی‌سواد و در سطح تحصیلات ابتدایی، انگیزه پزشکی بیشتری نسبت به افراد تحصیلکرده دانشگاهی داشتند. همچنین در زمینه عوامل شهرت و درگیر شدن، بررسی تعقیبی داده‌ها نشان داد که بین دو سطح تحصیلی بی‌سواد - ابتدایی و دانشگاهی (به ترتیب  $P = 0/001$  و  $P = 0/003$ ) و دو سطح تحصیلی متوسطه - دیپلم و دانشگاهی (به ترتیب  $P = 0/012$  و  $P = 0/001$ )، در عوامل شهرت و درگیر شدن تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین افراد بی‌سواد و با تحصیلات ابتدایی و همچنین افراد با تحصیلات متوسطه و دیپلم، این عوامل انگیزشی را برای شرکت در تمرینات ورزشی مهم‌تر از افراد تحصیلکرده دانشگاهی دانستند. بین سطوح تحصیلی بی‌سواد - ابتدایی و متوسطه - دیپلم در عوامل شهرت و درگیر شدن، تفاوت معناداری مشاهده نشد (به ترتیب  $P = 0/07$  و  $P = 0/52$ ).

نتایج یافته‌های این تحقیق مبنی بر مقایسه عوامل انگیزشی گروه‌های شغلی مختلف<sup>۱</sup>، تفاوت‌های معناداری را در عوامل شهرت ( $F = 2/50, P = 0/03$ ) و پزشکی ( $F = 3/96, P = 0/002$ ) نشان داد. اگرچه آزمون تحلیل واریانس تفاوت معناداری را بین شش گروه شغلی برای عامل شهرت نشان داد، آزمون توکی هیچ تفاوت معناداری را بین گروه‌ها نشان نداد. بنابراین بین امتیازهای عامل شهرت شش گروه شغلی، تفاوت معناداری وجود ندارد و همه گروه‌ها این عامل انگیزشی را برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی به یک اندازه مهم دانستند. نتایج آزمون تعقیبی توکی در مورد عامل پزشکی نشان داد که فقط بین دو گروه شغلی خانه‌دار و نظامی تفاوت معناداری وجود دارد ( $P = 0/04$ ) و افراد خانه‌دار در مقایسه با افراد نظامی، روی این عامل انگیزشی تأکید بیشتری داشتند.

۱ - به منظور بررسی تفاوت‌های شغلی در عوامل انگیزشی، تمامی آزمودنی‌ها به هشت گروه شغلی خانه‌دار، نظامی، آموزشی و فرهنگی، فنی - مهندسی، کشاورزی، بهداشتی و درمانی، اداری و مالی و خدماتی تقسیم شدند، ولی چون در گروه‌های شغلی کشاورزی و بهداشتی و درمانی به ترتیب فقط ۲ و ۷ نفر حضور داشتند، این گروه‌ها از تحلیل خارج شدند.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که بین اولویت عوامل گوناگون انگیزه شرکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی تفاوت معناداری وجود دارد و انگیزه آمادگی جسمانی، مهم‌ترین دلیل مشارکت ورزشی سالمندان است. انگیزه‌های درگیر شدن و رقابت - فواید به‌ترتیب در اولویت دوم و سوم و انگیزه‌های پزشکی، اجتماعی و شهرت در اولویت‌های بعدی قرار گرفتند.<sup>۱</sup>

ترتیب و اولویت انگیزه‌های شرکت در فعالیت‌های ورزشی با نتایج بسیاری از تحقیقات پیشین همخوانی دارد (۱۸، ۲۱، ۲۳، ۲۵، ۲۷ و ۲۸). کرکباری و همکاران (۱۹۹۹) در تحقیقی مهم‌ترین دلایل شرکت زنان سالمند در برنامه‌های تمرینی سازمان‌یافته گروهی را حفظ و بهبود سلامتی، لذت از فعالیت و علاقه به گروه همسالان گزارش کردند. همچنین مورد توجه قرار گرفتن، حضور در مکان‌های شلوغ و احساس مهم بودن از جمله انگیزه‌های کم‌اهمیت برای مشارکت در فعالیت ورزشی بود. کولت (۲۰۰۰) نیز در پژوهش خود که دلایل مشارکت سالمندان استرالیایی را در فعالیت‌های جسمانی بررسی کرد، نتیجه گرفت که بیشترین انگیزه‌های آنان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی، حفظ سلامتی، علاقه به فعالیت، حفظ تحرک مفاصل و بهبود آمادگی جسمانی بود. در پژوهش دیگری، کولت و همکاران (۲۰۰۴) در بررسی انگیزه‌های شرکت ۸۱۵ سالمند استرالیایی (۳۹۹ مرد و ۴۱۶ زن) نشان دادند که بیشترین انگیزه‌های آنان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی، حفظ سلامتی و بهبود آمادگی جسمانی، علاقه به فعالیت و حفظ تحرک مفاصل بود. همچنین، مورد توجه قرار گرفتن، مشهور شدن و احساس مهم بودن، از جمله انگیزه‌های کم‌اهمیت برای مشارکت در فعالیت ورزشی شناخته شدند. بردلی و همکاران (۲۰۰۵) نیز در تحقیقی نشان دادند که مهم‌ترین انگیزه‌های گزارش‌شده برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی، آمادگی جسمانی و حفظ سلامتی بودند. نتایج مذکور همگی دلالت بر این موضوع دارند که انگیزه‌های آمادگی جسمانی و سلامتی و همچنین علاقه به فعالیت، نقش مهمی در مشارکت ورزشی سالمندان دارد و تأکید بر این عوامل انگیزشی ممکن است در پایبندی به تمرینات ورزشی تأثیر داشته باشد.

۱ - نتایج رتبه‌بندی سؤالات مختلف پرسشنامه نشان داد که سه سؤال مربوط به عامل انگیزشی آمادگی جسمانی (من مایل‌م تمرین داشته باشم، من تمایل دارم برای حفظ سلامتی ورزش کنم و من مایل‌م از نظر جسمانی آماده باشم) در اولویت‌های اول تا سوم قرار گرفتند و تقریباً ۹۶ درصد آزمودنی‌ها این موارد را برای مشارکتشان در تمرین، بسیار مهم دانستند. اولویت‌های بعدی مربوط به یک سؤال عامل رقابت - فواید (من فعالیت ورزشی را دوست دارم) و یک سؤال عامل درگیر شدن (دوست دارم کاری برای انجام دادن داشته باشم) بود.

همخوانی یافته‌های مذکور در زمینه اهمیت انگیزه سلامتی و آمادگی جسمانی در مشارکت ورزشی سالمندان را می‌توان با اشاره به الگوی باور سلامتی<sup>۱</sup> توجیه کرد. براساس الگوی باور سلامتی، میزان پایبندی هر شخص به رفتارهای پیشگیرانه (مثل ورزش) به جدیت احتمال بروز بیماری و برآورد مزایا و هزینه اقدام در آن مورد بستگی دارد. کسی که جدیت احتمال بروز بیماری و در معرض خطر بودن را حس و درک کند که مزایای اقدام پیشگیرانه بیشتر از نکات منفی آن است، به احتمال زیاد به رفتار سلامت‌بخش مورد نظر می‌پردازد (۱۱)، (۱۴). این موضوع در سالمندان به دلیل اختلالاتی که با افزایش سن در سیستم‌های مختلف بدنشان صورت می‌گیرد، بیشتر صادق است. بنابراین آنها با انگیزه سلامتی و آمادگی جسمانی بیشتری در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند.

در زمینه مقایسه عوامل انگیزشی زنان و مردان سالمند، نتایج نشان داد که میان زنان و مردان سالمند در عوامل پزشکی و شهرت تفاوت معناداری وجود دارد و زنان این عوامل را برای شرکت در تمرینات ورزشی مهم‌تر از مردان گزارش کردند. این نتایج با یافته‌های کولت و همکاران (۲۰۰۴) و لین فیف<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) همخوانی دارد. براساس پژوهش‌های انجام گرفته، دلایل احتمالی این نتایج را می‌توان این‌گونه توجیه کرد که به‌طور کلی زنان در مقایسه با مردان تأکید بیشتری روی وضعیت سلامتی و بهداشتی خود دارند (۲۸). همچنین نتایج بررسی به‌عمل آمده در مورد سنجش میزان بیماری در چندین کشور نشان داد، با اینکه زنان طول عمر بیشتری دارند، در طول عمرشان در تمام مقاطع زندگی نسبت به مردان بیمارتر و ناتوان‌ترند (۱۵). در واقع، زنان بیشتر احتمال دارد که از نظر سلامتی شرایط نامطلوب‌تری را تجربه کنند و در مقایسه با مردان، آسیب‌پذیری بیشتری در مقابل بیماری دارند. نتایج مطالعه‌ای که به بررسی وضعیت سلامتی جمعیت بالاتر از ۱۵ سال شهر تهران پرداخت، نشان داد که زنان به‌طور کلی سطح سلامت خود را نسبت به مردان کمتر برآورد کردند و زنان بیشتر از مردان از خدمات پزشکی استفاده می‌کنند (۱۰). در پژوهش دیگری که روی سالمندان تهرانی انجام گرفت، یافته‌های مشابهی مشاهده شد (۱). در تأیید مطالب مذکور، نتایج تحقیق حاضر نشان داد که ۶۲/۵ درصد زنان مورد مطالعه بیمار بوده و وضعیت سلامتی ۴۲/۹ درصد آنان در حد متوسط و بد گزارش شد. این در حالی است که مقادیر متناظر برای مردان به ترتیب ۴۳/۳ و ۲۳/۵ درصد بود. باتوجه به مطالب مذکور، عجیب نیست که

---

1 - Health belief model

2 - Lynne fife

دلایل پزشکی توسط زنان بیشتر از مردان مطرح شود و زنان با انگیزه پزشکی بیشتری نسبت به مردان در فعالیتهای ورزشی شرکت کنند. این نتایج دلالت بر این موضوع دارند که در طراحی و توسعه مداخلات تمرینی و برنامه‌های ورزشی برای افراد سالمند، تفاوت‌های جنسیتی باید مورد توجه قرار گیرند.

در زمینه عامل شهرت، نتایج نشان داد که زنان در مقایسه با مردان، تأکید بیشتری روی این عامل انگیزشی داشتند. به نظر می‌رسد دلیل احتمالی این یافته، تفاوت‌های موجود در نقش‌ها و مسئولیت‌های اجتماعی زنان و مردان باشد. براساس نتایج این تحقیق، حدود ۷۰ درصد زنان مورد بررسی خانه‌دار بودند. چون زنان خانه‌دار در منزل ایفای نقش می‌کنند و حضور کم‌رنگ‌تری در جامعه دارند، نسبت به مردان از حمایت اجتماعی کمتری برخوردارند. بنابراین دور از انتظار نیست که زنان در مقایسه با مردان دلایلی چون مشهور شدن، مورد توجه دیگران واقع شدن و احساس مهم بودن را برای شرکت در فعالیتهای ورزشی، مهم‌تر گزارش کنند.

در زمینه مقایسه انگیزه‌های گروه‌های سنی مختلف، یافته‌های این تحقیق تفاوت‌های معناداری را در عوامل اجتماعی، رقابت - فواید و درگیر شدن نشان داد و افراد ۶۰ تا ۶۹ ساله این عوامل انگیزشی را برای شرکت در تمرینات ورزشی مهم‌تر از افراد ۷۰ ساله به بالا بیان کردند.

با آنکه به‌طور کلی برنامه‌های ورزشی گروهی مؤثرتر از برنامه‌های انفرادی است، برخی افراد ترجیح می‌دهند تنها ورزش کنند. در این زمینه برخی نتایج این تحقیق هماهنگ با یافته‌های تحقیقات پیشین (۱۹، ۲۸) نشان داد که افراد ۶۰ تا ۶۹ ساله (سالمنان جوان) در مقایسه با افراد ۷۰ ساله به بالا (سالمنان پیر)، بر دلایل مربوط به عامل اجتماعی (مانند بودن با دوستان، بودن با گروه، پیدا کردن دوستان جدید، علاقه به جنبه‌های اجتماعی ورزش و علاقه به عضویت در یک گروه ورزشی) تأکید بیشتری داشتند. در مقابل، افراد ۷۰ ساله به بالا ترجیح دادند به‌تنهایی ورزش کنند تا به همراه شخص یا گروهی دیگر. به‌نظر می‌رسد از جمله علل احتمالی این موضوع، یکسان بودن میزان و شدت برنامه‌های ورزشی گروهی سازمان‌یافته توسط شهرداری برای تمام سنین و عدم تناسب این برنامه‌ها با شرایط ویژه افراد ۷۰ ساله به بالا باشد. شایان ذکر است که در طراحی و اجرای برنامه‌های ورزشی ویژه سالمندان، باید به گروه‌های همسال، شرایط مناسب ورزشی، هماهنگ‌سازی برنامه‌ها با افراد و خواسته‌های افراد مختلف نیز توجه شود (۱۴).

نتایج این تحقیق نشان داد که افراد ۶۰ تا ۶۹ ساله عوامل انگیزشی رقابت - فواید را برای شرکت در تمرینات ورزشی مهم‌تر از افراد ۷۰ ساله به بالا قلمداد کردند. در تحقیقات پیشین نیز نتایج مشابهی در این زمینه گزارش شده است (۱۶، ۱۸، ۲۸). چون عامل رقابت - فواید شامل سؤالاتی مانند «من رقابت را دوست دارم»، «من هیجان را دوست دارم» و «من مایلم چیزهای جدیدی یاد بگیرم» بود، بنابراین تفاوت معنادار مشاهده‌شده میان دو گروه سنی در مورد این عامل انگیزشی منطقی به نظر می‌رسد.

نتایج نشان داد که افراد ۶۰ تا ۶۹ ساله در مقایسه با افراد ۷۰ ساله به بالا، با انگیزه درگیر شدن بیشتری در فعالیت‌های ورزشی شرکت کردند. عکس این موضوع در تحقیقات مشابه گزارش شده است. کولت و همکاران (۲۰۰۴) اظهار کردند که افراد مسن‌تر در مقایسه با جوان‌ترها، با انگیزه درگیر شدن بیشتری در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند. آنها علت این موضوع را در تأثیرات تمرین و فعالیت ورزشی بر سلامت روانی افراد و فراهم کردن تجارب مفیدی برای مقابله با تنهایی، انزوا و همچنین افسردگی سالمندان دانستند. لین فیف (۲۰۰۸) نیز با بررسی ارتباط بین عوامل انگیزشی و سن افراد سالمند، نشان داد که بین دو متغیر مذکور ارتباط مثبتی وجود دارد و با افزایش سن عامل درگیر شدن نیز افزایش یافت. با وجود نتایج مذکور، پژوهش‌های بسیاری نشان می‌دهند با افزایش سن، سطوح فعالیت سالمندان کاهش می‌یابد (۲۲، ۳۰ و ۳۳). علت این موضوع گرایش‌های ذاتی و شرایط جسمانی ویژه انسان در دوران سالمندی است (۳). براساس چرخه ورزش - سالمندی<sup>۱</sup>، با افزایش سن به مرور تمایل به درگیری در فعالیت ورزشی کاهش می‌یابد. در نتیجه تغییرات جسمانی و روانی مانند کاهش توانایی بدن، افزایش سطح چربی، آتروفی عضلانی، افزایش استرس و افسردگی و کاهش عزت نفس ایجاد می‌شود. همه این عوامل به کاهش علاقه و انگیزه پرداختن به فعالیت جسمانی می‌انجامد (۳ و ۸). بنابراین چندان دور از انتظار نیست که در تحقیق حاضر افراد مسن‌تر (۷۰ ساله به بالا) نسبت به افراد جوان‌تر (۶۰ تا ۶۹ ساله) با انگیزه درگیر شدن کمتری در فعالیت شرکت کردند.

بررسی‌ها نشان می‌دهند که سطح تحصیلات، عامل مهمی برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شود (۹، ۲۰، ۲۸ و ۳۰). نتایج این تحقیق چندین تفاوت معنادار را در انگیزه‌های مشارکت در ورزش میان گروه‌های تحصیلی مختلف نشان داد. برای مثال افراد بی‌سواد و در سطح تحصیلات ابتدایی و همچنین افراد با

1 - The exercise - aging cycle

تحصیلات متوسطه و دیپلم، عامل انگیزشی شهرت را برای شرکت در تمرینات ورزشی مهم‌تر از افراد تحصیلکرده دانشگاهی بیان کردند. به نظر می‌رسد دلیل احتمالی این یافته به تفاوت‌های موجود در موقعیت اجتماعی - فرهنگی افراد مربوط باشد. بنابراین عجیب نیست که افراد با سطوح تحصیلی پایین‌تر، نسبت به افراد تحصیلکرده دانشگاهی، به دلایلی چون مشهور شدن، مورد توجه دیگران واقع شدن و احساس مهم بودن تأکید بیشتری داشته باشند.

نتایج دیگر این تحقیق حاکی از آن بود که افراد بی‌سواد و در سطح تحصیلات ابتدایی و همچنین افراد با تحصیلات متوسطه و دیپلم، عامل انگیزشی درگیر شدن را برای شرکت در تمرینات ورزشی مهم‌تر از افراد دانش‌آموخته دانشگاهی دانستند. همچنین افراد بی‌سواد و در سطح تحصیلات ابتدایی، انگیزه پزشکی بیشتری نسبت به افراد دانش‌آموخته دانشگاهی داشتند. این نتایج با یافته‌های کولت و همکاران (۲۰۰۴) و رضانی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۷) مطابقت دارد. از جمله علل احتمالی این نتایج، وضعیت سلامتی و بیماری افراد در سطوح مختلف تحصیلی است. در تأیید این موضوع نتایج تحقیق حاضر نشان داد که ۶۱/۹ درصد افراد بی‌سواد و در سطح تحصیلات ابتدایی بیمار بودند و وضعیت سلامتی ۴۵/۸ درصد آنان در حد متوسط و بد گزارش شد. مقادیر متناظر برای افراد با تحصیلات متوسطه و دیپلم به ترتیب ۵۲/۵ و ۳۳/۸ درصد و برای افراد تحصیلکرده دانشگاهی به ترتیب ۴۳/۴ و ۱۸/۶ درصد بود. بنابراین افراد با سطوح تحصیلی دیپلم و زیر آن در مقایسه با افراد دانش‌آموخته دانشگاهی، از نظر سلامتی، وضعیت نامناسب‌تری داشتند. باتوجه به یافته‌های مذکور، چندان دور از انتظار نیست که چرا افراد با سطوح تحصیلی پایین‌تر نسبت به افراد تحصیلکرده دانشگاهی، برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی انگیزه‌های درگیر شدن و پزشکی بیشتری داشتند.

در راستای مقایسه عوامل انگیزشی، گروه‌های شغلی مختلف سالمندان، باید اذعان کرد که باوجود تحقیقات بسیاری که تاکنون در زمینه انگیزه‌های شرکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی انجام گرفته، تنها یک مطالعه شناخته‌شده وجود دارد که به بررسی و مقایسه عوامل انگیزشی بین گروه‌های شغلی مختلف پرداخته است (۲۸). نتایج تحقیق حاضر مبنی بر مقایسه عوامل انگیزشی گروه‌های شغلی مختلف، نشان داد که بین دو گروه شغلی خانه‌دار و نظامی در عامل پزشکی تفاوت معناداری وجود داشت و زنان خانه‌دار در مقایسه با افراد نظامی، روی این عامل انگیزشی تأکید بیشتری داشتند. برای توجیه این موضوع، توجه به دو نکته ضروری است: (۱) مقایسه



عوامل انگیزشی این دو گروه شغلی در واقع مقایسه‌ای میان زنان و مردان است. چون تمامی افراد خانه‌دار، زن و تمامی افراد نظامی، مرد بودند. همان‌طور که پیش از این نشان داده شد، میان زنان و مردان سالمند در عامل پزشکی تفاوت معناداری وجود داشت و زنان این عامل انگیزشی را برای شرکت در تمرینات ورزشی مهم‌تر از مردان گزارش کردند. (۲) الزامات شغلی و دیگر وظایف محوله ایجاب می‌کند که نظامیان سطوح بالایی از آمادگی جسمانی را کسب کرده و حفظ کنند. از این‌رو تمرینات ورزشی و نظامی بخش عمده‌ای از برنامه‌های روزمره نیروهای نظامی را به خود اختصاص می‌دهد. در مقابل، زنان خانه‌دار به دلیل انجام کارهای منزل و تقبل مسئولیت‌های داخل خانه، کمتر می‌توانند در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند. براساس نتایج تحقیق حاضر، ۷۸/۹ درصد افراد نظامی ۶ یا ۷ روز در هفته تمرین ورزشی منظم داشتند و میانگین سابقه فعالیت ورزشی آنها ۲۰/۸ سال بود. این در حالی است که تنها ۵۳ درصد زنان خانه‌دار ۶ یا ۷ روز در هفته تمرین می‌کردند و میانگین سابقه فعالیت ورزشی آنها ۸/۱۴ سال بود. همچنین از لحاظ وضعیت سلامتی نشان داده شد که ۶۸/۴ درصد افراد نظامی وضعیت سلامتی خود را عالی و خوب گزارش کردند. مقدار متناظر برای زنان خانه‌دار تنها ۴۶ درصد بود. با توجه به مطالب مذکور، چنین استنباط می‌شود که وضعیت سلامت زنان خانه‌دار در مقایسه با افراد نظامی، نامطلوب است، بنابراین ممکن است به عنوان یک راهبرد پیشگیرانه در تمرینات ورزشی شرکت جویند.

در جمع‌بندی کلی، این تحقیق نشان داد که بین اولویت عوامل گوناگون انگیزه شرکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی تفاوت معناداری وجود دارد و انگیزه آمادگی جسمانی و سلامتی، مهم‌ترین دلیل مشارکت ورزشی سالمندان است. همچنین یافته‌ها تفاوت‌های معناداری را در عوامل انگیزه مشارکت براساس جنسیت، گروه‌های سنی، سطوح تحصیلی و گروه‌های شغلی نشان داد. دستاوردهای حاصل از این پژوهش، ممکن است در توسعه مداخلات تمرینی که می‌توانند موجب افزایش مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی شود، مفید باشد.

## منابع و مأخذ

۱. اصلانخانی، محمدعلی. (۱۳۸۷). "رابطه میزان فعالیت‌های بدنی با سطح سلامت عمومی سالمندان زن و مرد شهر تهران". مجله علوم حرکت انسان، شماره ۱، ص ۵۷ - ۵۱.

۲. اصولی، پریسا. (۱۳۸۶). "سالمندان ایرانی به روایت آمار". سلامت، شماره ۱۳۹.
۳. پاپین، وی گریگوری. ایساکس، لاری دی. (۱۳۸۴). "رشد حرکتی انسان". ترجمه حسن خلجی و داریوش خواجوی، انتشارات دانشگاه اراک.
۴. جفتایی، محمدتقی. (۱۳۸۵). "بررسی وضعیت سلامت سالمندان در کاشان". دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی. فصلنامه مرکز تحقیقات سالمندی ایران، سال اول، شماره ۱، ص ۴۰.
۵. حسن پور دهکردی، علی. مسعودی، رضا. نادری پور، ارسلان. پورمیرزا کلهری، رضا. (۱۳۸۶). "تأثیر برنامه ورزشی بر کیفیت زندگی سالمندان شهرستان شهرکرد". مجله سالمند ۶، ص ۴۴۴ - ۴۳۷.
۶. رمضانی نژاد، رحیم. شفیع، شهرام. شفیع، محمدرضا. ده پناه، سمانه. (۱۳۸۸). "مقایسه انگیزه شرکت در فعالیت‌های مختلف ورزشی روزمره در بین گروه‌های مختلف شهر شیراز". پژوهشنامه علوم ورزشی ۹، ص ۸۵ - ۷۱.
۷. سید میرزایی، سید محمد. (۱۳۸۶). "ملاحظات پیرامون ابعاد سالمندی با نگاهی به تجربه ژاپن". پژوهشنامه علوم انسانی، ۵۳، ص ۲۲۲ - ۲۰۱.
۸. شجاعی، معصومه. (۱۳۸۷). "رشد حرکتی". انتشارات دانشگاه امام حسین (ع).
۹. شیرینی، بیژن. (۱۳۷۶). "بررسی انگیزه شرکت کنندگان در دو همگانی شهرداری تهران". پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
۱۰. گشتاسی، آریتا. منتظری، علی. وحدانی نیا، مریم سادات. رحیمی فروشانی، عباس. محمد، کاظم. (۱۳۸۲). "ارزیابی مردم شهر تهران از وضعیت سلامت خود بر حسب جنسیت، تحصیلات و منطقه مسکونی، یک مطالعه جمعیتی". فصلنامه پایش، شماره ۳.
۱۱. گیل، دایان. (۱۳۸۳). "پویایی‌های روانشناختی در ورزش". ترجمه نورعلی خواجوند، انتشارات کوثر.

۱۲. متفکر، مصطفی. صدر بافقی، سیدمحمود. رفیعی، منصور. بهادرزاده، لیلا. نماینده، سیده مهدیه. کریمی، مهران. عبدلی، علی محمد. (۱۳۸۶). "بررسی اپیدمیولوژی میزان فعالیت بدنی در جمعیت شهری استان یزد". *مجله دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، شماره ۶۵، ص ۸۱ - ۷۷*.
۱۳. میرزایی، محمد. شمس قهفرخی، مهری. (۱۳۸۶). "جمعیت‌شناسی سالمندان در ایران براساس سرشماری‌های ۱۳۸۵ - ۱۳۳۵". *مجله سالمند، شماره ۵، ص ۳۳۱ - ۳۲۶*.
۱۴. واعظ موسوی، سیدمحمد کاظم. مسیبه، فتح ا... (۱۳۸۶). "روان‌شناسی ورزشی". انتشارات سمت، تهران.
۱۵. ودادهیر، ابوعلی. ساداتی، سیدمحمد هانی. احمدی، بتول. (۱۳۸۷). "سلامت زنان از منظر مجلات بهداشت و سلامت در ایران". *پژوهش زنان، شماره ۶، ص ۱۳۳۶ - ۱۵۵*.
16. Annesi, J. J. (2002). "Relationship between reported motives for exercise and age of women attending community fitness facility". *Perceptual motor skills, 94(2): PP: 605-606*.
17. Boyette, L.W. Liloyd, A., Boyette, J.E., Watkins, E., Furbush, L., Dunbar, S.B. and Brandon, J. (2002). "Personal characteristics that influence exercise behavior of older adults". *Journal of rehabilitation research and development, 39(1): PP: 95-103*.
18. Bradly, K., Kolt, G. and Williams, M. (2005). "Motives for participation in international level masters athletics". *New Zealand journal of sports medicine, 33(1):PP: 4-12*.
19. Dacey, M., Baltzell, Z. and Zaichkowsky, L. (2008). "Older adults intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity". *American journal of health behavior, 32(6): PP: 570-582*.
20. De Andrade Bastos, A., Sagluero, A., Gonzalez – Boto, R. and Marquez, S. (2006). "Motives for participation in physical activity by Brazilian adults". *Perceptual Motor Skills, 102(2). PP: 358-367*.

21. Ebbeck, V., Gibbons, S.L. and Loken – Dahle, L.J. (1995). "Reasons for adult participation in physical activity: an interactional approach". *International Journal of sport psychology*, 26(2). PP: 262-275.
22. Goggin, N.L., and Morrow, J.R. (2001). "Physical activity behaviors of older adults". *Journal of aging and physical activity*, 9: PP: 58-66.
23. Hirvensalo, M., Lammipinen, P., and Rantanen, T. (1998). "Physical exercise in older age: an eight – year follow – up study on involvement motives, and obstacles among persons age 65 – 84". *Journal of aging and physical activity*, 6: PP: 157-168.
24. Kirkby, R.J., Kolt, G.S. and Habel, K. (1998). "Cultural factors in exercise participation of older adults". *Perceptual Motor Skills*, 87: P: 890.
25. Kirkby, R.J. Kolt, G. S., Habel, K. and Adams, J. (1999). "Exercise in older women: motives for participation". *Australian psychologist*, 34(2): PP: 122-127.
26. Koivula, N. (1999). "Sport participation: differences in motivation and actual participation due to gender typing". *Journal of sport behavior*, 22(3). PP: 360-380.
27. Kolt, G.S. (2000). "Physical activity in older Australians: reason for participation". *International congress on sport science*. 7-13 Sep. Brisbane, Australia.
28. Kolt, G.S. Driver, R.P., and Giles, L.C. (2004). "Why older Australians participate in exercise and sport". *Journal of Aging and Physical Activity*, 11: PP: 185-198.
29. Lynne Fife, D. (2008). "Reasons for physical activity and exercise participation in senior athletes". *Master's thesis, Brigham Young University*.
30. Mouton, C.P., Calmbach, W.L., Dhanda, R., Espino, D.V. and Hazuda, H. (2000). "Barriers and benefits to leisure – time physical activity among older Mexican Americans". *Arch Fam Medicine*, 9: PP: 892-897.

31. Mullins, B.Y. (2008). "Examining aspects of motivation associated with exercise in older adults". Master's thesis, the university of Wyoming.
32. Paxton, S.J. Browning, C.J., and O'Connell, G. (1997). "Predictors of exercise program participation in older women". *Psychology and Health*. 12(4): PP: 543-552.
33. Schutzer, K.A. and Sue Graves, B. (2004). "Barriers and motivations to exercise in older adults". *Preventive Medicine*. 39. PP: 1056-1061.

