

بررسی تأثیر ویژگی‌های فردی، اجتماعی و محیطی بر چگونگی فعالیت بدنی اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تبریز

*محمد جهانگیری^۱، دکتر محمدتقی اقدسی^۲، فریده اسدی^۳

چکیده

هدف از این پژوهش تجزیه و تحلیل رابطه بین برخی ویژگی‌های فردی، اجتماعی و محیطی با فعالیت بدنی در اوقات فراغت و همچنین قصد ادامه فعالیت است. ۶۳۹ نفر از دانشجویان دانشگاه تبریز (۳۲۱ مرد و ۳۱۸ زن با میانگین سنی $21/43 \pm 2/78$) با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای، به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. در بخش تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی، همبستگی پیرسون، آزمون t و تحلیل مسیر استفاده شد. نتایج نشان می‌دهد آمادگی جسمانی ادراک شده، سابقه فعالیت بدنی و حمایت مربی در هر دو گروه پسران و دختران، تأثیر مستقیم بر انجام فعالیت بدنی و تأثیر غیرمستقیم بر قصد ادامه فعالیت دارند. همچنین مشارکت ورزشی، تأثیر مستقیمی بر ادامه فعالیت دارد. در پسران، شرکت در رقابت‌های ورزشی و در دختران، عضویت در یک باشگاه ورزشی، شاخص‌های پیش‌بین مشارکت ورزشی و قصد ادامه فعالیت‌اند.

کلیدواژه‌های فارسی: ویژگی‌های فردی، اجتماعی و محیطی، فعالیت بدنی، قصد ادامه فعالیت.

مقدمه

تداوم فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی را نمی‌توان بر اساس یک متغیر منفرد تبیین و پیش‌بینی کرد؛ زیرا تابعی از متغیرهای مختلف است (۱). به‌طور کلی، پژوهش‌هایی که تا کنون عوامل اصلی تأثیرگذار بر تداوم فعالیت بدنی را بررسی کرده‌اند، بیشتر بر تمایز بین عوامل شخصی، اجتماعی و محیطی گرایش داشته‌اند (۲، ۳). در مورد عوامل و متغیرهای فردی، نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد سابقه فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی، ارتباط مثبتی با تداوم شرکت در فعالیت‌های بدنی در دانشجویان و به‌طور کلی در بزرگسالان دارد؛ بنابراین از آن به عنوان مهم‌ترین عامل تأثیرگذار بر تداوم فعالیت بدنی یاد می‌شود (۴، ۵). دیگر شاخص فردی اثرگذار بر فعالیت بدنی، ادراک از خویشتن در مورد استعداد و آمادگی جسمانی می‌باشد. بررسی‌های انجام شده در این زمینه نشان داده‌اند بین آمادگی جسمانی ادراک شده و میزان فعالیت بدنی در اوقات فراغت، رابطه‌ای مثبت وجود دارد (۶، ۷).

قصد ادامه فعالیت نیز، آن‌گونه که پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند، متغیر فردی دیگری است که بر تداوم فعالیت بدنی تأثیر می‌گذارد (۸). این موضوع را می‌توان با استفاده از نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده تشریح کرد. بر اساس این نظریه، نیت شخص برای انجام عمل، در واقع، تعیین‌کننده آنی رفتار است (۹). پژوهش‌های انجام شده بر اساس این نظریه نشان می‌دهند که فعالیت بدنی فعلی، شاخص پیش‌بین مثبتی از مشارکت ورزشی در آینده است (۱۰، ۱۱). به‌تازگی نیز، فودز و پلوتنیکوف^۱ (۲۰۰۵)، بر اساس مدل‌های شناختی اجتماعی مختلف، نشان دادند فعالیت جسمانی فعلی می‌تواند برای سنجش فعالیت ورزشی آینده استفاده شود (۱۲).

از منظر عوامل اجتماعی، نظریه شناختی- اجتماعی بندورا این امکان را فراهم می‌آورد که متغیرهای اجتماعی مؤثر در مشارکت، تداوم یا کناره‌گیری احتمالی از فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی را بررسی کنیم. این رفتار طی فرآیندهای اجتماعی شدن یاد گرفته می‌شود، به‌طوری که زمینه مبدأ، ارزش خاصی برای فعال بودن قائل است و بر افراد تأثیر می‌گذارد (۱۳). همچنان که افراد بزرگتر می‌شوند، اطلاعاتی در مورد ارزش فعالیت بدنی از خانواده، دوستان و سایر افراد مهم و تأثیرگذار دریافت می‌کنند. آنها در مورد میزان تناسب یا عدم تناسب محیط اطرافشان آگاهی به‌دست می‌آورند و در مورد اینکه چقدر مورد احترام دیگران هستند؛ بازخورد

1. Rhodes & Plotnikoff

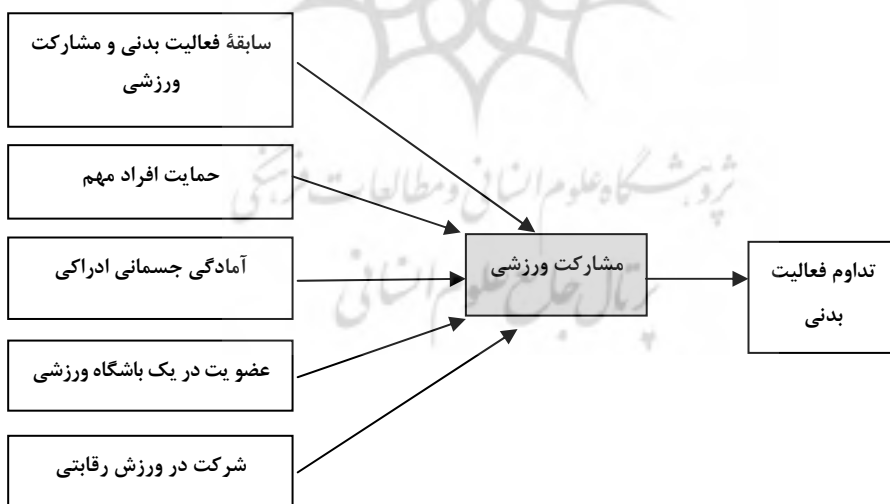
می‌گیرند. این عوامل، موجب بروز حس شایستگی و شکل‌گیری اهداف خارجی می‌شود که فرد را به سوی خلق مهارت‌ها، نگرش‌ها، عقاید و ارزش‌هایی در مورد تداوم فعالیت بدنی سوق می‌دهد؛ بنابراین مشارکت ورزشی و حمایت افراد مهم، از عوامل تأثیرگذار بر تداوم فعالیت‌های بدنی و ورزشی در افراد مختلف است. در این رویکرد، خانواده و دوستان، نهادهای اصلی اجتماعی شدن فعالیت بدنی و ورزشی می‌باشند (۱۴، ۱۵).

به‌تازگی، عضو بودن در یک باشگاه یا تیم ورزشی و شرکت در رقابت‌های ورزشی از مهم‌ترین متغیرهای محیطی قلمداد شده‌اند که فعالیت بدنی در آینده را پیش‌بینی می‌کنند (۱۶، ۱۷). همچنین، پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند که نقش متغیرهای محیطی، فردی و اجتماعی تأثیرگذار بر میزان فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی، تا حدودی متأثر از تفاوت‌های جنسیتی است (۱، ۶، ۱۸)؛ بنابراین به نظر می‌رسد در این مورد، بهتر است مردان و زنان جداگانه بررسی شوند.

فعالیت بدنی منظم با فواید جسمانی مختلفی چون کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، انواع سرطان‌ها، دیابت، چاقی و پوکی استخوان و نیز فواید روانی چون کاهش فشار عصبی و اضطراب و افزایش عزت نفس همراه است (۱۹). در نتیجه، تمرین منظم یکی از متغیرهای اصلی در سبک زندگی سالم و ارتقاء و افزایش فعالیت بدنی یکی از اولویت‌های سلامت عمومی است و توصیه می‌شود جوانان حداقل سه تا پنج بار در هفته، به مدت ۶۰ دقیقه در فعالیت‌های بدنی متوسط تا شدید شرکت کنند (۲۰). مطالعات مختلف نشان داده‌اند میزان فعالیت بدنی در بین نوجوانان، به‌ویژه از ۱۴ سالگی به بعد، در هر دو گروه دختران و پسران و نیز بزرگسالان رو به کاهش است (۲۱). دست‌کم بخشی از این کاهش، به دلیل این واقعیت است که جوانان محیط آموزشی را ترک کرده، وارد محیط‌های دانشگاهی می‌شوند؛ محیطی که ویژگی بارز آن این است که فعالیت بدنی در واقع، فعالیتی اختیاری است که جزء برنامه درسی اصلی قرار ندارد. اگرچه گذراندن دو واحد درس تربیت بدنی در دانشگاه‌های کشور اجباری است؛ گذراندن دو واحد درسی در طول چهار سال تحصیل دانشگاهی را نمی‌توان در قالب برنامه درسی اصلی (برنامه‌ای که به‌صورت سالانه ارائه شود) محسوب کرد. از طرفی، در دانشگاه تبریز، واحد تربیت بدنی یک، کاملاً شکل تئوری به خود گرفته است (۲). از آنجا که دانشگاه، محیطی است که افراد می‌توانند در آن، زندگی شخصی و حرفه‌ای خود را شکل داده، سبک زندگی خود را تحکیم بخشند؛ می‌توان گفت این دوره در سلامت آتی آنها سهم به‌سزایی خواهد داشت؛ بنابراین شناسایی عوامل اثرگذار بر میزان فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی ضروری است (۱، ۲۲). اگرچه مطالعاتی، هرچند اندک، در زمینه شاخص‌های تأثیرگذار بر

الگوهای فعالیت بدنی در گروه‌های ویژه‌ای مانند دانشجویان انجام شده است؛ نتایج آنها امکان مداخلات عملی مؤثر بر فعالیت را نمی‌دهد (۲۳). نمونه مطالعه حاضر شامل دانشجویان است و گام رو به جلویی در افزایش دانش موجود درباره این بخش از جامعه خواهد بود.

اغلب پژوهش‌های انجام شده درباره عوامل مؤثر بر فعالیت‌های بدنی و مشارکت ورزشی، تنها به بررسی یکی از جنبه‌های فردی، اجتماعی یا محیطی پرداخته‌اند در حالی که این پژوهش به بررسی همزمان این سه متغیر، با توجه به تفاوت‌های جنسیتی می‌پردازد. از طرفی، این پژوهش نه تنها به بررسی عوامل مؤثر در مشارکت ورزشی می‌پردازد؛ بلکه نقش این عوامل را در تداوم مشارکت ورزشی و فعالیت بدنی در دراز مدت بررسی می‌کند؛ بنابراین، هدف این پژوهش بررسی ارتباط بین برخی عوامل فردی (سابقه فعالیت بدنی و ادراک از خویشتن جسمانی)، عوامل اجتماعی (مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و بدنی و حمایت افراد مهم) و عوامل محیطی (عضو بودن در باشگاه یا تیم ورزشی و شرکت در رقابت‌های ورزشی) با فعالیت بدنی فعلی و تداوم فعالیت بدنی در دراز مدت، در میان دانشجویان می‌باشد. به همین منظور، از طرح مدل معادلات ساختاری (شکل ۱) استفاده می‌شود تا به این پرسش‌ها پاسخ داده شود: آیا متغیرهای فردی، اجتماعی و محیطی شاخص‌های معنی‌داری از انجام فعالیت بدنی در دانشجویان می‌باشند و مشارکت ورزشی فعلی می‌تواند تداوم فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی در آینده را پیش‌بینی کند؟



شکل ۱. مدل پیشنهادی برای بررسی رابطه بین ویژگی‌های فردی، اجتماعی و محیطی در تبیین فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی، با توجه به پژوهش‌های انجام شده قبلی

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش را دانشجویان شرکت کننده در کلاس‌های فوق برنامه دانشگاه‌های تبریز در سال تحصیلی ۱۳۸۷-۱۳۸۸ تشکیل می‌دهند. ۶۳۹ نفر به روش تصادفی خوشه‌ای، به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. دامنه سنی شرکت‌کنندگان بین ۱۸ تا ۲۹ سال بود. متغیرهای این پژوهش با استفاده از پرسشنامه سلامتی - رفتار در نوجوانان (ولد، ۱۹۹۵)^۱ ارزیابی شد که با گروه سنی نمونه حاضر تطبیق داده شده بود. برای اندازه‌گیری میزان فعالیت بدنی اوقات فراغت از شاخصی متشکل از تناوب و مدت فعالیت استفاده شد. برای بررسی روایی و اعتبار پرسشنامه از دو روش استفاده شد. ابتدا، پس از برگردان نسخه اصلی پرسشنامه به فارسی، اعتبار آن، با استفاده از روش بازآزمایی در یک گروه ۱۵ نفری از دانشجویان دانشگاه تبریز، با فاصله زمانی ۱۰ روز بررسی شد. ضریب همبستگی به دست آمده از این شیوه در حدود ۰/۶۸ بود. پس از توزیع پرسشنامه و گردآوری داده‌ها، برای بررسی بیشتر اعتبار و روایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ نیز استفاده شد که میزان آلفای به دست آمده در حدود ۰/۷۱ بود. در بخش تجزیه و تحلیل آماری نیز از آزمون‌های t برای مقایسه تفاوت‌های بین مردان و زنان در متغیرهای پژوهش، از آزمون همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین متغیرها و از مدل معادلات ساختاری برای بررسی روابط علی بین متغیرها به صورت منسجم (قابل قبول بودن مدل نظری ارائه شده در جامعه مورد نظر پژوهش) استفاده شد.

نتایج و یافته‌های پژوهش

جدول ۱ نتایج آمار توصیفی و تفاوت‌های جنسیتی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. بر اساس نتایج، پسران به طور متوسط ۲ تا ۳ بار در هفته فعالیت بدنی دارند در حالی که دختران به طور متوسط یک بار در هفته در فعالیت‌های بدنی شرکت می‌کنند. همچنین، هر دو گروه پسران و دختران که قصد داشتند فعالیت بدنی را ادامه دهند، هم قبل از ورود به دانشگاه، سابقه فعالیت بدنی بیشتری داشتند و هم حمایت بیشتری در این مورد دریافت کرده بودند. در متغیرهای آمادگی جسمانی ادراک شده، حمایت مربی، عضو بودن در یک باشگاه و شرکت در رقابت ورزشی، پسران، در مقایسه با دختران، نمرات بالاتری داشتند. نتایج تحلیل افتراقی نیز نشان داد در متغیرهای حمایت مربی، عضویت در باشگاه، سابقه فعالیت بدنی، شرکت در

1. Health- behavior questionnaire, Wold

رقابت‌های ورزشی و آمادگی جسمانی ادراک شده، تفاوت‌های معنی داری به نفع پسران وجود دارد (جدول ۱).

جدول ۱. نتایج آمار توصیفی و تحلیل افتراقی متغیرهای پژوهش بر اساس جنسیت

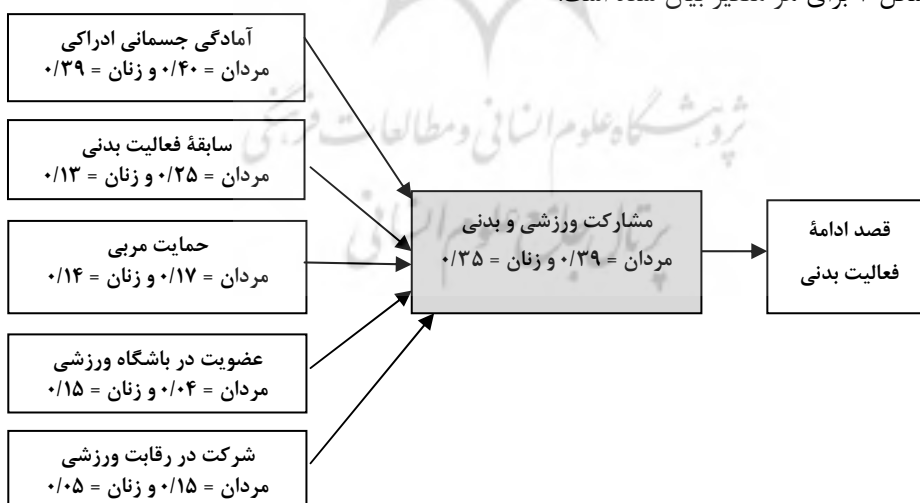
p	t	دختران		پسران		دامنه نمرات	متغیر
		SD	M	SD	M		
-	-	۴/۸۶	۲۱/۹۴	۳/۲۸	۲۲/۶۴	-	سن
۰/۰۰۰	۱۲/۵۸	۱/۱۶	۲/۱۸	۰/۹۶	۳/۲۶	۱-۵	فعالیت بدنی
۰/۰۰۰	۷/۴۲	۰/۶۹	۳/۳۵	۰/۵۳	۳/۷۲	۱-۴	قصد ادامه فعالیت
۰/۰۰۰	۱۱/۰۷	۰/۷۷	۱/۸۶	۰/۸۶	۲/۵۸	۱-۴	آمادگی جسمانی ادراکی
۰/۰۱۵	۵/۰۵	۰/۸۴	۳/۱۳	۰/۸۰	۳/۵۰	۱-۵	سابقه فعالیت بدنی
۰/۰۶۴	۲/۳۵	۰/۰۱	۳/۷۷	۰/۹۷	۳/۹۵	۱-۵	حمایت پدر
۰/۰۷۹	-۰/۰۹	۰/۸۲	۳/۹۵	۰/۸۵	۳/۹۵	۱-۵	حمایت مادر
۰/۰۵۱	۴/۰۰	۰/۹۸	۳/۵۳	۱/۰۳	۳/۸۶	۱-۵	حمایت دوستان
۰/۰۷۲	-۲/۸۱	۱/۷۲	۳/۰۱	۱/۶۳	۲/۶۳	۱-۵	حمایت همسر
۰/۰۰۰	۶/۹۴	۱/۵۶	۲/۰۵	۱/۷۸	۲/۹۸	۱-۵	حمایت مربی
۰/۰۰۰	۷/۳۰	۱/۷۲	۱/۳۴	۱/۹۶	۱/۸۳	۱-۳	عضو باشگاه
۰/۰۰۰	۱۵/۳۰	۰/۷۲	۱/۵۰	۰/۷۸	۲/۴۱	۱-۳	شرکت در رقابت ورزشی

برای بررسی رابطه بین متغیرهای تحقیق از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد (جدول ۲). اعداد بالای قطر اصلی، مقادیر همبستگی را برای پسران و اعداد پایین قطر اصلی، مقادیر همبستگی را برای دختران نشان می‌دهند. تحلیل رابطه‌ای اولیه نشان داد حمایت مربی از تمرین، مهم‌ترین متغیر اجتماعی اثرگذار بر شرکت در فعالیت بدنی، با توجه به سطح فعالیت فعلی و قصد ادامه فعالیت است. همان‌طور که در جدول ۲ نشان داده شده است، انجام فعالیت بدنی، رابطه‌ای مثبت با متغیرهای فردی، اجتماعی و محیطی، در هر دو جنسیت دارد. در پسران، تنها رابطه بین سابقه فعالیت بدنی و شرکت در رقابت‌های ورزشی معنی‌دار نبود. همچنین قصد ادامه فعالیت، ارتباط مثبتی با تمامی متغیرها در هر دو جنسیت داشت (جدول ۲). مدل پیشنهادی، با استفاده از تحلیل مسیر مورد آزمون قرار گرفت.

جدول ۲. نتایج آزمون همبستگی پیرسون برای متغیرهای پژوهش به تفکیک مردان و زنان ($p < 0.05$)

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. مشارکت در فعالیت بدنی	-	۰/۳۹	۰/۵۸	۰/۴۳	۰/۴۳	۰/۳۶	۰/۳۶
۲. قصد ادامه فعالیت	۰/۳۶	-	۰/۳۰	۰/۱۹	۰/۱۹	۰/۱۸	۰/۲۷
۳. آمادگی جسمانی ادراکی	۰/۵۸	۰/۲۹	-	۰/۳۲	۰/۳۲	۰/۳۲	۰/۲۶
۴. سابقه فعالیت بدنی	۰/۴۱	۰/۱۹	۰/۳۶	-	۰/۲۱	۰/۲۰	۰/۱۰
۵. حمایت مربی	۰/۴۷	۰/۲۰	۰/۴۳	۰/۳۹	-	۰/۵۲	۰/۴۴
۶. عضو بودن در باشگاه	۰/۴۶	۰/۲۱	۰/۳۹	۰/۴۰	۰/۵۴	-	۰/۳۹
۷. شرکت در رقابت ورزشی	۰/۴۱	۰/۲۹	۰/۳۹	۰/۴۰	۰/۵۲	۰/۵۵	-

مدل‌های پیشنهادی برای دختران: (خی) دو $(X^2) = 11/45$ ، درجات آزادی بر خی دو $(X^2/df) = 2/29$ ، شاخص نکویی برازش $(GFI) = 0/99$ ، شاخص نکویی برازش تعدیل شده $(AGFI) = 0/94$ ، تقریب ریشه میانگین مجذور خطا $(RMSEA) = 0/03$ ، شاخص برازش مقایسه‌ای $(CFI) = 0/99$ ، شاخص برازش هنجاری $(NFI) = 0/99$ ، $(p > 0/05)$ و برای پسران: (خی) دو $(X^2) = 10/50$ ، درجات آزادی بر خی دو $(X^2/df) = 2/10$ ، شاخص نکویی برازش $(GFI) = 0/99$ ، شاخص نکویی برازش تعدیل شده $(AGFI) = 0/95$ ، تقریب ریشه میانگین مجذور خطا $(RMSEA) = 0/03$ ، شاخص برازش مقایسه‌ای $(CFI) = 0/99$ ، شاخص برازش هنجاری $(NFI) = 0/99$ ، $(p > 0/05)$ دارای نکویی برازش خوبی بودند. آمادگی جسمانی ادراک شده، سابقه فعالیت بدنی و حمایت مربی، پیش‌بین مثبتی از فعالیت بدنی در هر دو جنسیت بودند. ضرایب پارامتری مدل رگرسیون نیز به تفکیک مردان و زنان در شکل ۲ برای هر متغیر بیان شده است.



شکل ۲. مدل مؤلفه‌های تعیین‌کننده مشارکت ورزشی - قصد ادامه فعالیت بدنی ($P < 0/01$)

نتایج نشان داد مشارکت ورزشی، تأثیر مثبت و مستقیم بر قصد ادامه فعالیت دارد. در پسران، شرکت در رقابت‌های ورزشی و در دختران، عضو باشگاه ورزشی بودن، شاخص پیش‌بین مثبتی از انجام فعالیت بدنی بود. بررسی مقادیر اثرات فرعی نشان داد آمادگی جسمانی ادراک شده (پسران ۰/۱۵ و دختران ۰/۱۴)، سابقه فعالیت بدنی (پسران ۰/۱۰ و دختران ۰/۰۵)، حمایت مربی (پسران ۰/۰۶ و دختران ۰/۰۵)، عضو باشگاه ورزشی بودن (فقط در دختران ۰/۰۵) و شرکت در رقابت ورزشی (فقط در پسران ۰/۰۶)، تأثیر مثبت و معنی‌داری بر قصد ادامه فعالیت داشتند. با توجه به ضرایب تبیین مدل پیشنهادی (R^2)، به طور کلی، این مدل ۴۷٪ از واریانس مربوط به مشارکت ورزشی و ۱۵٪ از واریانس مربوط به قصد ادامه فعالیت را در پسران و ۴۴٪ از واریانس مربوط به مشارکت ورزشی و ۱۳٪ از واریانس مربوط به قصد ادامه فعالیت را در دختران تبیین می‌کند.

بحث و بررسی

در این پژوهش، قدرت پیش‌بینی ویژگی‌های مختلف فردی (سابقه فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی درک شده)، اجتماعی (حمایت مربی) و محیطی (عضو بودن در باشگاهی ورزشی یا شرکت در رقابت ورزشی) در مشارکت ورزشی و اثرات فعالیت بدنی در قصد ادامه فعالیت، با توجه به تفاوت‌های جنسیتی تجزیه و تحلیل شد در مورد عوامل فردی، نتایج نشان داد متغیرهای مشارکت ورزشی در گذشته و آمادگی جسمانی درک شده، پیش‌بین‌های مثبتی از فعالیت بدنی و تداوم آن در آینده بودند. سابقه فعالیت بدنی، مهم‌ترین مؤلفه در تبیین مشارکت ورزشی در حال و آینده، در هر دو گروه پسران و دختران بود. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط بوک ورث و دیشمن^۱ (۲۰۰۲) و براونسون^۲ و همکاران (۲۰۰۱) همخوانی دارد و نشان می‌دهد آمادگی جسمانی در دوره کودکی و نوجوانی، مهم‌ترین عامل تعیین کننده فعالیت بدنی در جوانی و بزرگسالی است (۴، ۵، ۶، ۲۴)؛ بنابراین، طراحی برنامه‌هایی در زمینه مشارکت ورزشی و تربیت بدنی برای ارتقای آمادگی جسمانی در سنین اولیه، به‌ویژه در دوره‌های کودکی و نوجوانی ضروری است.

تفاوت‌های جنسیتی مشاهده شده در دو متغیر فردی، به تبیین این مسئله کمک می‌کند که چرا زنان، در مقایسه با مردان، تحرک جسمانی کمتری دارند. شاید بتوان گفت زنان ادراک

-
1. Buckworth & Dishman
 2. Brownson

پایین‌تری از سطح آمادگی جسمانی خود دارند و اغلب، نمرات کمتری از متغیر سابقه فعالیت بدنی در گذشته کسب می‌کنند. این یافته با نتایج پژوهش‌های دنیسون و همکاران (۱۹۸۸) و دروموند^۱ (۱۹۹۶) که بر روی نوجوانان صورت گرفت، مطابقت داشته، نشان می‌دهد پسران، در مقایسه با دختران، آمادگی جسمانی ادراک شده بالاتری دارند؛ بنابراین از دختران فعال‌ترند. این موضوع، با میزان فعالیت بدنی در گذشته نیز همبستگی نشان می‌دهد که با نتایج تحقیق کینگ و همکاران (۱۹۹۲) همخوانی دارد (۱۳). همسو با نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده، سابقه فعالیت بدنی در گذشته و فعالیت بدنی فعلی، قصد ادامه فعالیت بدنی در آینده را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ از این رو درصد بالاتری از پسران، در مقایسه با دختران، در فعالیت بدنی شرکت خواهند کرد.

با توجه به متغیرهای اجتماعی بررسی شده در پژوهش، حمایت و پشتیبانی مربی از مشارکت ورزشی، تنها شاخص پیش‌بین مثبت از فعالیت بدنی در هر دو جنسیت بود که با پژوهش بوک ورث و دیشمن^۲ (۲۰۰۲) همخوانی دارد. آنها نشان دادند بین شرکت در فعالیت‌های بدنی، تحت نظارت و حمایت اجتماعی مربی همبستگی مثبتی وجود دارد. این نتایج نشان می‌دهد نقش مربیان در شرکت دانشجویان در فعالیت‌های بدنی بسیار مهم است. مربیان باید جو انگیزشی مثبتی (تکلیف‌مداری و حمایت از استقلال فردی) در کلاس‌های آموزش فعالیت‌های بدنی ایجاد کنند تا از این طریق، امکان رشد و تکامل خودمختاری، صلاحیت و شکل‌گیری روابط اجتماعی را در مقیاسی وسیع فراهم آورند. انگیزش خودمختاری، باعث همبستگی گروهی بیشتری شده و احتمال تداوم فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی را افزایش می‌دهد. همچنین، مربیان باید از نوع بازخورد ارائه شده و اثرات آن کاملاً آگاه باشند؛ زیرا بازخوردی که با اثرات انگیزشی همراه باشد، می‌تواند موجب تداوم فعالیت بدنی شود و از بی‌حرکی افراد بکاهد. در حقیقت، بیشتر جوانان شرکت‌کننده در فعالیت‌های تحت نظارت، از تجربیات مثبت تمرینی اطلاعی ندارند، اما اغلب اوقات، تجربیات منفی و ناخوشایندی را نشان می‌دهند که زاینده شرایط اضطراب‌آور محیطی است و در صورت تداوم، می‌تواند به بی‌حرکی منجر شود (۲۵). در پژوهش‌های گذشته، اهمیت حمایت خانواده، دوستان و همکاران در مشارکت ورزشی به اثبات رسیده (۴، ۱۵، ۲۶) و بیانگر این موضوع است که چنین حمایتی اثرات مثبتی بر شرکت در فعالیت‌های بدنی، در هر دو جنسیت دارد. جالب این که چنین اثراتی در دختران،

1. Drummond

2. Buckworth & Dishman

قوی‌تر است، به‌ویژه زمانی که از طرف خانواده حمایت شوند (۳، ۲۷). با وجود چنین واقعیتی، در پژوهش حاضر، بین حمایت خانواده و دوستان با فعالیت بدنی، چه در دختران و چه در پسران، ارتباط مثبتی مشاهده نشد که شاید به تفاوت‌های سنی نمونه پژوهش حاضر با پژوهش‌های گذشته مربوط باشد. اغلب پژوهش‌های انجام شده، بیشتر از گروه سنی نوجوان و کودکان استفاده کرده‌اند در حالی که این پژوهش، بر گروه سنی جوان تأکید داشت و تأثیر خانواده بر جوانان، در مقایسه با کودکان و نوجوانان، به مراتب کمتر است؛ بنابراین پژوهش‌های آتی باید تفاوت‌های احتمالی تأثیر افراد مهم در فعالیت بدنی را با توجه به تفاوت‌های جنسیتی بررسی کند.

درباره متغیرهای محیطی بررسی شده، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد شرکت در رقابت‌های ورزشی، مشارکت ورزشی را در پسران دانشگاهی تبیین می‌کند در حالی که عضو بودن در باشگاه ورزشی در دختران دانشگاهی، چنین تبیینی به‌دست می‌دهد. این نتایج با یافته‌های بوک ورث و دیشمن (۲۰۰۲) مطابقت دارد؛ یعنی رقابت، عامل انگیزشی بسیار مهمی برای فعالیت بدنی در پسران است در حالی که در زنان، نیاز به تعلق یا تعامل اجتماعی مهم‌ترین عامل می‌باشد. با وجود این، در پژوهش‌های گذشته، در مورد متغیرهای محیطی هیچ نوع تفاوت جنسیتی گزارش نشده است (۱۴، ۱۶، ۱۷). این امر شاید به دلیل تفاوت‌های سنی نمونه حاضر (جوانان) با پژوهش‌های انجام شده قبلی مانند گارسیا^۱ و همکاران (۱۹۹۵) و سار و یوریم^۲ (۲۰۰۷) باشد که بر روی نوجوانان انجام شده بودند. نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد تداعی گرابی ورزشی در محیط‌های دانشگاهی باید از طریق شکل‌گیری باشگاه‌ها و تیم‌های ورزشی و سازماندهی رقابت‌های ورزشی ارتقاء یابد (۲۸). مشارکت ورزشی کنونی، شاخص پیش‌بین مثبتی از قصد ادامه فعالیت در هر دو جنس بود که با نتایج پژوهش استیگل‌بوت^۳ و همکاران (۲۰۰۶) همخوانی دارد (۲۹).

این پژوهش تلاشی بود برای فهم بهتر متغیرهای تأثیرگذار بر مشارکت ورزشی دانشجویان دانشگاهی در حال و آینده، به این امید که در تدوین و اجرای سیاست‌های مؤثر برای ارتقای سطح فعالیت بدنی راهگشا باشد. با توجه به نتایج به‌دست آمده، در تدوین چنین برنامه‌هایی باید متغیرهای مختلف فردی، اجتماعی و محیطی لحاظ شود. از لحاظ عملی، باید کودکان و نوجوانان را با مشارکت دادن در فعالیت‌های ورزشی ترغیب کرد تا با سابقه‌ای غنی از

-
1. García
 2. Saar, M. & Jürimäe
 3. Stiggelbout

فعالیت‌های بدنی وارد دانشگاه شوند و دانشگاه نیز به نوبه خود تجربیات فراوانی به دانشجویان ارائه کند و بدین صورت، گرایش به فعالیت‌های بدنی در سنین بزرگسالی تضمین شود. همچنین، فعالیت زیاد، به ادراک از خویشتن بهتری از آمادگی جسمانی منجر می‌شود و تداوم مشارکت ورزشی و فعالیت بدنی را در آینده تقویت می‌کند. حمایت مربیان دانشگاهی نیز از نکات مهم دیگری است که باید به آن توجه شود؛ بنابراین، اهمیت انتخاب نیروی انسانی کارآمد برای نظارت بر فعالیت‌های بدنی در دانشگاه و ایجاد جو انگیزشی مناسب، در تداوم فعالیت‌های بدنی جوانان بسیار مهم است و توجه خاصی می‌طلبد. از طرف دیگر، تداعی گرایشی، تعلق به باشگاه و تیم‌های دانشگاهی و سازماندهی رقابت‌های ورزشی از عوامل مهم افزایش میزان فعالیت‌های بدنی در دانشگاه‌ها می‌باشند. در پایان، باید گفت بررسی متغیرهای زیربنایی در فرآیند شروع فعالیت بدنی و عوامل مؤثر بر تداوم مشارکت ورزشی، از طریق پژوهش‌های بلند مدت می‌تواند نتایج بسیار معتبری به همراه داشته باشد (۳۰). به علاوه، بررسی این متغیرها با توجه به تفاوت‌های فرهنگی نیز می‌تواند راهگشا باشد. به طور کلی، با توجه به نتایج پژوهش، اتخاذ هرگونه برنامه مداخله‌ای برای افزایش مشارکت جوانان در برنامه‌های ورزشی زمانی موفقیت‌آمیز خواهد بود و به نتایج مطلوب منجر خواهد شد که رفتار مورد نظر (مشارکت در برنامه‌های ورزشی و فعالیت‌های بدنی)، با در نظر گرفتن سطوح پیچیده و چندگانه فردی، اجتماعی و محیطی طراحی شود. همچنین، با توجه به اینکه برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند بین عواطف و خودکارآمدی با فعالیت بدنی رابطه معنی‌داری وجود دارد؛ پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی درباره عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی و فعالیت بدنی در گروه‌های مختلف سنی، به این متغیرها نیز توجه شود.

منابع:

1. Buckworth, J., Dishman, R.K. (2002a). Determinants of exercise and physical activity. In: J. Buckworth & R.K. Dishman (Eds.), Exercise psychology (pp. 191-209). Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Lowry, R., Kremer, J., Trew, K. (2007). Young people: physical health, exercise and recreation. In: J. Coleman, L. B. Hendry & M. Kloep (Eds.), Adolescence and health (pp. 19-40). Chichester, UK: Wiley & Sons.
3. Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, J.F., Lo, S.K. (1999). Insufficiently active Australian college students: Perceived personal, social, and environmental influences. Preventive Medicine, 28: 20-27.

4. Buckworth, J., Dishman, R.K. (2002b). Interventions to change physical activity behavior. In J. Buckworth & R.K. Dishman (Eds.), *Exercise psychology* (pp. 229-253). Champaign, IL: Human Kinetics.
5. Tammelin, T., Nayha, S., Laitinen, J., Rintamaki, H., Jarvelin, M.R. (2003). Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood. *Preventive Medicine*, 37: 375-381.
6. Dennison, B.A., Straus, J.H., Mellits, E.D., Charney, E. (1988). Childhood physical fitness tests: Predictor of adult physical activity levels? *Pediatrics*, 82: 324-330.
7. Drummond, J.L. (1996). Type of physical activity, variables describing participation in physical activity, and self-perceived fitness. *Perceptual and Motor Skills*, 83: 472-474.
8. Biddle, S., Goudas, M. (1996). Analysis of children's physical activity and its association with adult encouragement and social cognitive variables. *Journal of School Health*, 66: 75-78.
9. Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50: 179-211.
10. Armitage, C.J. (2005). Can the theory of planned behavior predict the maintenance of physical activity? *Health Psychology*, 24: 235-245.
11. Rhodes, R.E., Macdonald, H.M., McKay, H.A. (2006). Predicting physical activity intention and behaviour among children in a longitudinal sample. *Social Science & Medicine*, 62: 3146-3156.
12. Rhodes, R.E., Plotnikoff, R.C. (2005). Can current physical activity act as a reasonable proxy measure of future physical activity? Evaluating cross-sectional and passive prospective designs with the use of social cognition models. *Preventive Medicine*, 40: 547-555.
13. King, A.C., Blair, S.N., Bild, D.E., Dishman, R.K., Dubbert, P.M., Marcus, B.H., Oldridge, N.B., Paffenbarger, R.S. Jr., Powell, K.E., Yeager, K.K. (1992). Determinants of physical activity and interventions in adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24: S221-S236.
14. Frankish, C.J., Milligan, C.D., Reid, C. (1998). A review of relationships between active living and determinants of health. *Social Science & Medicine*, 47: 287-301.
15. Moore, S.M., Dolansky, M.A., Ruland, C.M., Pashkow, F.J., Blackburn, G.G. (2003). Predictors of women's exercise maintenance after cardiac rehabilitation. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation*, 23: 40-49.
16. García, A.W., Broda, M.A.N., Frenn, M., Coviak, C., Pender, N.J., Romis, D.L. (1995). Gender and developmental differences in exercise beliefs among youth and prediction of their exercise behavior. *Journal of School Health*, 65: 213-219.

17. Saar, M., Jürimäe, T. (2007). Sports participation outside school in total physical activity of children. *Perceptual and Motor Skills*, 105: 559-562.
18. Patterson, E., McGeough, D., Cannon, E., Hagstromer, M., Bergman, P., Kearney, J., Sjostrom, M. (2006). Self-efficacy stages of change and physical activity in Irish college students. *Journal of Public Health*, 14: 81-86.
19. Biddle, S.J.H., Gorely, T., Stensel, D.J. (2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 22: 679-701
20. Australian Government Department of Health and Ageing. (2004). Physical activity recommendations for 12-18 year olds. Canberra, Australia: Commonwealth of Australia.
21. Pate, R.P., Freedson, P.S., Sallis, J.F., Taylor, W.C., Sirard, J., Trost, S.G., et al. (2002). Compliance with physical activity guidelines: Prevalence in a population of children and youth. *Annals of Epidemiology*, 12: 303-308.
22. Calfas, K.J., Sallis, J.F., Lovato, C.Y., Campbell, J. (1994). Physical activity and its determinants before and after college graduation. *Medicine, Exercise, Nutrition and Health*, 3: 323-334.
23. Keating, X. D., Guan, J., Piñero, J. C., Bridges, D. M. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviours. *Journal of American College Health*, 54: 116-126.
24. Brownson, R.C., Baker, E.A., Housemann, R.A., Brennan, L.K., Bacak, S.J. (2001). Environmental and policy determinants of physical activity in the United States. *American Journal of Public Health*, 91: 1995-2003.
25. Taylor, C.B., Sallis, J.F., Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Reports*, 100: 195-202.
26. Petosa, R.L., Suminski, R., Hertz, B. (2003). Predicting vigorous physical activity using social cognitive theory. *American Journal of Health Behavior*, 27: 301-310.
27. Wallace, L.S., Buckworth, J., Kirby, T.E., Sherman, W.M. (2000). Characteristics of exercise behavior among college students: Application of social cognitive theory to predicting stage of change. *Preventive Medicine*, 31: 494-505.
28. Ball, K., Timperio, A., Salmon, J., Giles-Corti, B., Roberts, R., Crawford, D. (2007). Personal, social and environmental determinants of educational inequalities in walking: A multilevel study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 61: 108-114.
29. Stiggebout, M., Hopman-Rock, M., Crone, M., Lechner, L., Van Mechelen, W. (2006). Predicting older adults' maintenance in exercise participation using an integrated social psychological model. *Health Education Research*, 21: 1-14.

30. Boutelle, K.N., Jeffery, R.W., French, S.A. (2004). Predictors of vigorous exercise adoption and maintenance over four years in a community sample. The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 1: 13.

