

## Identifying and Prioritizing Factors Affecting the Exercise of Elderly Women in Ahvaz City

Esmail Visia<sup>1</sup> 

1. Department of Sports Management, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Shahid Chamran University of Ahvaz Ahvaz, Iran. E-mail: [visial74@gmail.com](mailto:visial74@gmail.com)

Article Info	ABSTRACT
<p><b>Article type:</b> Research Article</p> <p><b>Article history:</b> Received: 18 April 2023 Received in revised form: 6 August 2023 Accepted: 9 September 2023 Published online: 21 June 2024</p> <p><b>Keywords:</b> <i>Sport,</i> <i>Physical Activity</i> <i>Elderly Women</i> <i>Ahvaz City</i></p>	<p><b>Introduction:</b> Increase in the number of elderly people, especially among women, and decrease in the amount of physical activity and exercise in this population group in Ahvaz, indicate the need to address the effective factors in the exercise of elderly women based on appropriate indicators in this city.</p> <p><b>Methods:</b> This research is "descriptive-analytical" in terms of methodology. First, an initial list of key and explanatory variables of elderly sports was extracted from the sources and background of the subject, and then the Delphi method was used to complete these variables and prioritize them. The statistical population of the present research are experts and specialists (including professors of physical education and sports management, experts of the directors of the general department of physical education of Khuzestan province, women sports officials of the province, female athletes and researchers in the field of sports for the elderly in Ahvaz...) Lack of theoretical framework and lack of sufficient knowledge of the number and characteristics of the statistical community, and also considering the nature and purpose of the research and the sampling method, which is mainly based on the qualitative-exploratory and expert-oriented approach, the number of 40 experts was considered as the sample. The FAHP model was used to analyze and prioritize the factors influencing the exercise of elderly women in Ahvaz.</p> <p><b>Results:</b> Based on the findings of the research, in the identification of indicators, according to the experts, various effective factors were categorized in the form of social, cultural, personal, family, environmental and spatial factors. The analysis of the priorities of the influencing factors in the sports of elderly women in Ahvaz city from the perspective of the research experts showed that social barriers and then cultural barriers were placed in the first and second priority and "social and cultural barriers" as the two main barriers in sports elderly women in Ahvaz. The criteria of personal barriers, family barriers, and environmental and locational barriers have been in the third to fifth priority according to experts and experts.</p> <p><b>Conclusion:</b> According to the results of this research, cultural and social factors are the most important obstacles in the development of sports for elderly women in Ahvaz city.</p>

**Cite this article:** Visia, E. (2024). Identifying and prioritizing factors affecting the exercise of elderly women in Ahvaz city. *Sport Management Journal*, 16 (2), 181-201 .

[DOI:https://doi.org/10.22059/JSM.2023.356960.3124](https://doi.org/10.22059/JSM.2023.356960.3124).



Journal of Sport Management by University of Tehran Press is licensed under [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)  
| web site: <https://jrm.ut.ac.ir/> | Email: [jrm@ut.ac.ir](mailto:jrm@ut.ac.ir).

## Extended Abstract

### Introduction

Considering that old age is the final stage of life, how to spend it is especially important for women. In fact, this natural phenomenon, i.e. the passing of life, cannot be stopped but it is possible to achieve a long life with health and well-being, which has always been the dream of mankind by taking advantage of the correct planning for this group. The elderly is among the important population groups that need attention and planning, especially in the field of physical activities and sports; Because during the last few decades, the number of elderly people in the world is increasing and this trend will increase more rapidly in the future. The evidence shows that loneliness is a widespread phenomenon that affects 25-50% of the population over 65 years of age, depending on age and sex. Increase in the number of elderly people, especially among women, and decrease in the amount of physical activity and exercise in this population group in Ahvaz city, indicate the need to address the effective factors in the exercise of elderly women based on appropriate indicators in this city.

### Methods

This research is "descriptive-analytical" in terms of methodology. First, an initial list of key and explanatory variables of elderly sports was extracted from the sources and background of the subject, and then the Delphi method was used to complete these variables and prioritize them. The statistical population of the present research were experts and specialists (including professors of physical education and sports management, experts of the directors of the general department of physical education of Khuzestan province, women sports officials of the province, female athletes and researchers in the field of sports for the elderly in Ahvaz...) Lack of theoretical framework and lack of sufficient knowledge of the number and characteristics of the statistical community, and also considering the nature and purpose of the research and the sampling method, which is mainly based on the qualitative-exploratory and expert-oriented approach, the number of 40 experts was considered as the sample. The

FAHP model was used to analyze and prioritize the factors influencing the exercise of elderly women in Ahvaz.

### Results

Based on the findings of the research, in the identification of indicators, according to the experts, various effective factors were categorized in the form of social, cultural, personal, family, environmental and spatial factors. The analysis of the priorities of the influencing factors in the sports of elderly women in Ahvaz from the perspective of the research experts showed that social barriers and then cultural barriers were placed in the first and second priority and "social and cultural barriers" as the two main barriers in sports Elderly women in Ahvaz. The criteria of personal barriers, family barriers, and environmental and locational barriers were in the third to fifth priority according to experts and experts.

### Conclusion

According to the results of this research, cultural and social factors are the most important obstacles in the development of sports for elderly women in Ahvaz. Therefore, the women of Ahvaz and especially the elderly women, as an important group of people in the society and this city, face more cultural and social restrictions and obstacles to participate in sports activities.

### Ethical Considerations

**Compliance with ethical guidelines:** The author undertake that all ethical issues have been observed in this research

**Funding:** The research was done without using financial resources


**Acknowledgments:** I am grateful to all the professors who helped me with the writing, judging, and correcting processes of this article.



# مدیریت ورزشی



## شناسایی و اولویت‌بندی عوامل مؤثر بر ورزش زنان سالمند در شهر اهواز

اسماعیل ویسیا<sup>۱</sup> 

۱. نویسنده مسئول. گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران. رایانامه: visia174@gmail.com

اطلاعات مقاله	چکیده
<b>نوع مقاله:</b> پژوهشی	<b>مقدمه:</b> افزایش تعداد افراد سالمند به‌ویژه در گروه زنان و کاهش میزان فعالیت‌های بدنی و ورزش در این گروه جمعیتی در شهر اهواز، لزوم پرداختن به عوامل مؤثر در ورزش زنان سالمند بر اساس شاخص‌های مناسب در این شهر را مشخص می‌کند.
<b>تاریخ دریافت:</b> ۱۴۰۲/۰۱/۲۶	<b>روش پژوهش:</b> این پژوهش به لحاظ روش‌شناسی توصیفی-تحلیلی است. ابتدا فهرست اولیه‌ای از متغیرهای کلیدی و تبیین‌کننده ورزش سالمندان از منابع و پیشینه موضوع استخراج شد و سپس از روش دلفی برای تکمیل این متغیرها و اولویت‌بندی آنها استفاده شد. جامعه آماری پژوهش کارشناسان و متخصصان (شامل استادان رشته تربیت بدنی و مدیریت ورزشی، کارشناسان مدیران اداره کل تربیت بدنی استان خوزستان، مسئولان ورزش بانوان استان، ورزشکاران زن و محققان در حوزه ورزش سالمندان در اهواز ...) بودند که با توجه به نبود چارچوب نظری و شناخت کافی از تعداد و ویژگی‌های جامعه آماری و همچنین با در نظر گرفتن ماهیت و هدف پژوهش و روش نمونه‌گیری که اغلب مبتنی بر رویکرد کیفی-اکتشافی و کارشناس‌محور است، ۴۰ کارشناس به‌عنوان نمونه در نظر گرفته شد. به‌منظور تحلیل و اولویت‌بندی عوامل اثرگذار در ورزش زنان سالمند شهر اهواز از مدل FAHP استفاده شد.
<b>تاریخ بازنگری:</b> ۱۴۰۲/۰۵/۱۶	<b>یافته‌ها:</b> بر اساس یافته‌های پژوهش، در بخش شناسایی شاخص‌ها از نظر کارشناسان عوامل مؤثر و مختلفی در قالب عوامل اجتماعی، فرهنگی، شخصی، خانوادگی و محیطی و مکانی دسته‌بندی شدند. تحلیل اولویت‌های عوامل اثرگذار در ورزش زنان سالمند شهر اهواز از نگاه کارشناسان پژوهش نشان داد که موانع اجتماعی و پس از آن موانع فرهنگی در اولویت اول و دوم قرار گرفته است و موانع اجتماعی و فرهنگی را به‌عنوان دو مانع اصلی در ورزش زنان سالمند در شهر اهواز انتخاب کرده‌اند. معیارهای موانع شخصی، موانع خانوادگی و موانع محیطی و مکانی به‌ترتیب در اولویت سوم تا پنجم از نظر کارشناسان و صاحب‌نظران قرار گرفتند.
<b>تاریخ پذیرش:</b> ۱۴۰۲/۰۶/۱۸	<b>نتیجه‌گیری:</b> بر اساس نتایج این پژوهش عوامل فرهنگی اجتماعی مهم‌ترین مانع در توسعه ورزش سالمندان زن در شهر اهواز است.
<b>تاریخ انتشار:</b> ۱۴۰۳/۰۴/۰۱	
<b>کلیدواژه‌ها:</b> ورزش، فعالیت بدنی زنان سالمند شهر اهواز	

**استناد:** ویسیا، اسماعیل (۱۴۰۳). شناسایی و اولویت‌بندی عوامل مؤثر بر ورزش زنان سالمند در شهر اهواز. نشریه مدیریت ورزشی، (۲)، ۱۶-۲۰۱-۱۸۱.

DOI: <http://doi.org/10.22059/JSM.2023.356960.3124>

این نشریه علمی رایگان است و حق مالکیت فکری خود را بر اساس لایسنس کپی‌رایت کامنز (CC BY-NC 4.0) به نویسندگان واگذار کرده است. آدرس نشریه: <https://jsm.ut.ac.ir/> | ایمیل: [jsm@ut.ac.ir](mailto:jsm@ut.ac.ir)



ناشر: انتشارات دانشگاه تهران. © نویسندگان.

## مقدمه

امروزه موضوع فعالیت‌های بدنی و ورزش در تمام گروه‌های سنی به‌ویژه در گروه سالمندان به لحاظ شرایط سنی و تغییرات فیزیولوژیک و آسیب‌پذیری آنها، بحث وسیعی را در بین محققان ایجاد کرده، به‌طوری‌که در چندین پژوهش از نظریه بندورا<sup>۱</sup> در حوزه رفتارهای ورزشی در سالمندان استفاده شده است (شمسعلی‌نیا و همکاران، ۲۰۱۹). با توجه به اینکه سالمندی مرحله پایانی زندگی است، چگونگی گذراندن آن به‌ویژه در گروه زنان اهمیت ویژه‌ای دارد؛ در واقع این پدیده طبیعی یعنی گذشت عمر را نمی‌توان متوقف کرد، ولی می‌توان با بهره‌گیری از برنامه‌ریزی‌های صحیح برای این گروه، عمر طولانی همراه با سلامت و رفاه را که همواره آرزوی بشر بوده است، رقم زد. سالمندان جزو گروه‌های مهم جمعیتی‌اند که به توجه و برنامه‌ریزی به‌ویژه در زمینه فعالیت‌های بدنی و ورزش نیاز دارند، چراکه در طول چند دهه اخیر تعداد سالمندان جهان در حال افزایش است و این روند در آینده با شتاب بیشتری افزایش می‌یابد. شواهد نشان می‌دهد احساس تنهایی، پدیده‌ای گسترده و فراگیر است که ۲۵ تا ۵۰ درصد کل جمعیت بالای ۶۵ سال را بر حسب سن و جنس تحت تأثیر قرار می‌دهد (مقیبی و مؤمنی، ۲۰۱۹). همچنین بسیاری از ملت‌ها پدیده قرن بیست‌ویکم را رشد سریع جمعیت افراد سالمند دانسته‌اند. به‌طوری‌که جمعیت افراد سالمند بالای ۶۰ سال جهان بیش از ۶۰۵ میلیون نفر تخمین زده شده و برآورد شده است که تا سال ۲۰۵۰ این تعداد به دو میلیارد نفر برسد (سوری و همکاران، ۲۰۱۶). افزایش جمعیت سالمندان به‌حدی شایان توجه است که از آن به‌عنوان انقلاب ساکت یاد شده است (هارفوس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹).

از طرفی مزایای فعالیت بدنی و ورزش برای حفظ و ارتقای سلامت سالمندان به‌خوبی شناخته شده است. فعالیت بدنی در سالمندان بر افزایش توانایی آنان در مقابله با مشکلات ناشی از سالمندی، حفظ و ارتقای استقلال، افزایش مشارکت اجتماعی و همچنین افزایش تعاملات اجتماعی آنان تأثیر دارد (بازیز<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). سالمندان به‌عنوان شهروندان ارشد جامعه باید از سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی درخور و شایسته برخوردار باشند. از این‌رو نقش فعالیت بدنی و ورزش در افزایش کیفیت زندگی و سلامت جسمی و روحی افراد سالمند انکارناپذیر است. بنابراین، سلامتی صرفاً فقدان بیماری و احساسات منفی نیست، بلکه بهزیستی جسمانی و روانی نیز باید مورد توجه قرار گیرد (شلدون و لیمبورسکی<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲). فعالیت فیزیکی منظم به‌عنوان یک رفتار مهم ارتقادهنده سلامت سالمندان سبب پیشگیری و به تأخیر انداختن انواع بیماری‌های مزمن و مرگ‌ومیر زودرس می‌شود و اهمیت آن به‌عنوان ابزاری برای تداوم استقلال در افراد سالمند در بسیاری از پژوهش‌ها مطرح شده است (رید<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۰)، به‌طوری‌که شرکت سالمندان در ورزش‌های گروهی به‌عنوان شاخص سالمندی موفق دانسته می‌شود (گوپیناس<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۸).

ماهر و همکاران (۲۰۱۵) دریافتند افراد مسنی که در فعالیت جسمانی شرکت می‌کنند، سطح بالایی از رضایت از زندگی را نسبت به هم‌تایان خود گزارش می‌کنند (ماهر<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). این در حالی است که بیشتر سالمندان از فعالیت‌های بدنی مطلوبی برخوردار نیستند و فقط حدود یک‌چهارم تا یک‌پنجم آنان به‌منظور حفظ و ارتقای سلامتی به فعالیت ورزشی کافی اقدام می‌کنند. کم‌فعالیتی در سالمندان موجب شده است تا محققان تلاش کنند عوامل مؤثر بر فعالیت بدنی را در این گروه از افراد جامعه (به‌ویژه زنان سالمند) شناسایی کنند تا از این طریق بتوانند راهکارهایی را به‌منظور ارتقای سلامت این افراد ارائه دهند (لی<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). موسچنی<sup>۹</sup> و همکاران (۲۰۱۱) در تحقیقی با عنوان «عوامل بازدارنده شرکت سالمندان آلمانی در فعالیت‌های بدنی» تفاوت آشکاری بین دیدگاه

1. Bandura

2. Harrefors

3. Bouaziz

4. Sheldon & Lyumbomirsky

5. Reid

6. Gopinath

7. Maher

8. Lee

9. Moschny



سالمندان مرد و زن مشاهده کردند و به این نتیجه دست یافتند که با تدوین و توسعه راهبردهای مداخله‌ای می‌توان محدودیت‌های فعالیت بدنی سالمندان را کاهش داد. بنابراین سالمندان به‌ویژه زنان از جمله گروه‌های اجتماعی‌اند که به‌دلیل شرایط سنی و کاهش نسبی فعالیت‌های کاری، اغلب به انجام فعالیت‌های اختیاری و اجتماعی و تفریحی از جمله ورزش کردن نیاز دارند (هیت<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). اهمیت این موضوع به‌ویژه در خصوص بانوان سالمند بسیار ضروری تر می‌نماید، اما فعالیت‌های ورزشی با توجه به وضعیت فعلی به‌خصوص در حیطه زنان سالمند شاهد عدم مشارکت حداکثری این بخش مهم جامعه است (موتمنی و همکاران، ۲۰۱۴). به‌طوری‌که میرغفوری و همکاران (۲۰۰۹) در تحقیقی در زمینه میزان پردازش ورزش در بانوان و علل عدم شرکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی به نتایجی دست یافتند که نشان داد مهم‌ترین عامل موانع مؤثر بر مشارکت کمتر زنان در ورزش شامل پنج بعد اجتماعی، فرهنگی، شخصی، خانوادگی و امکاناتی - اقتصادی است.

موتمنی و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهش خود در زمینه شناسایی و اولویت‌بندی موانع پیش روی بانوان در انجام فعالیت‌های ورزشی، به این نتیجه رسیدند که بی‌توجهی مسئولان به ورزش زنان، وجود فرهنگ مردمحوری، کمبود وقت و زمان، وضعیت اقتصادی و عدم سرمایه‌گذاری لازم در توسعه اماکن ورزشی زنان مهم‌ترین موانع مشارکت زنان در ورزش است. وال ست<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) در پژوهشی روی زنان مسلمان به این نتیجه رسید که نقش اعتقادات مذهبی در مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی کاملاً دیده می‌شود. بعضی از زنان مسلمان ورزش را امری مردانه می‌دانند و در آن مشارکت نمی‌کنند، اما دسته دیگری از آنان که به جنبه کسب سلامت بدن در اسلام توجه دارند، بسیار جدی و علاقه‌مند در ورزش مشارکت می‌کنند. لیتچی<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۶) در پژوهشی روی دختران کالج و مادرانشان، تصویر ذهنی و باور آنها در مورد ظاهرشان و ارتباط آن با عوامل عدم مشارکت ورزشی را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که تصویر ذهنی آنان از خود و ظاهر بدنی خویش، عامل مهم بازدارنده آنها از فعالیت ورزشی است. ووگن<sup>۴</sup> (۲۰۰۹) تحقیقی را با هدف تعیین فاکتورهای مؤثر بر شرکت زنان میانسال و مسن آمریکای لاتین در فعالیت‌های ورزشی انجام داد. در این پژوهش چندین عامل که به‌عنوان موانع شرکت در فعالیت جسمانی آنها ذکر شد، شامل بیماری جسمانی یا ناتوانی، درد، خستگی، فقدان خودانگیزگی، اضطراب، نگهداری از کودکان، کارهای روزمره، محدودیت‌های زمانی انجام امور خارج از منزل و شرایط نامساعد محیطی مثل آب‌وهوای گرم و بارانی بود. مسئله اصلی این است که در حال حاضر ایران مرحله انتقال ساختار سنی جمعیت از جوانی به سالخوردگی را تجربه می‌کند. شهر اهواز نیز از این قاعده مستثنا نیست و به‌دنبال پیر شدن جامعه ایران، جمعیت سالمندان شهر اهواز نیز رو به افزایش است که به‌نظر می‌رسد از فعالیت بدنی خوبی برخوردار نیستند (حسینی و همکاران، ۲۰۱۷) و این امر در گروه زنان سالمند شهر اهواز مشهودتر است. از این‌رو با توجه به موارد ذکر شده و همچنین مرور پژوهش‌های صورت‌گرفته در این خصوص این تحقیق در پی پاسخگویی به این پرسش است که عوامل و موانع اثرگذار در ورزش زنان سالمند در شهر اهواز کدام‌اند؟ و هریک از موانع موجود از چه اولییتی برخوردارند؟

## روش‌شناسی پژوهش

تحقیق حاضر به لحاظ روش‌شناسی توصیفی-تحلیلی است. مهم‌ترین بخش توصیفی تحقیق گردآوری متغیرهای تبیین‌کننده ورزش زنان سالمند با استفاده از روش اسنادی و مصاحبه‌ای<sup>۵</sup> است. در این زمینه در مرحله اول متغیرهای کلیدی و تبیین‌کننده ورزش سالمندان از منابع و پیشینه مربوط به موضوع استخراج و گردآوری و سپس به روش دلفی هدفمند توسط کارشناسان پژوهش بررسی شد. بخش تحلیلی پژوهش متناسب با کیفی بودن موضوع و متغیرهای تبیین‌کننده آن به شیوه پیمایشی و با ابزار پرسشنامه‌ای انجام گرفت. از

1. Hitt  
2. Walseth  
3. Liechty  
4. Vaughan

۵. پیگیری‌ها نیز از طریق پست الکترونیک و یا مراجعه حضوری انجام گرفت.

آنجایی که طرح اولیه پرسشنامه از طریق ترکیب نتایج پژوهش‌های نظری و دستاوردهای پژوهش‌های تجربی مشابه تهیه و سپس طرح نهایی با اجماع نظر پانل متخصصان و کارشناسان و به‌طور مشخص در چارچوب روش دلفی استخراج شد، بنابراین هم از بعد سوابق تحقیقاتی و هم از بعد تأیید متخصصان، متضمن اعتبار و روایی لازم بوده است. همچنین پایایی آن در مرحله پیش‌آزمون و به‌وسیله آلفای کرونباخ (مورد سنجش قرار گرفت و نسبت به اصلاح و بهبود پرسش‌ها و متغیرهای مبهم و مسئله‌دار اقدام شد و در نهایت با توجه به نتایج نهایی آزمون آلفای کرونباخ که برای هریک از ابعاد پرسشنامه اغلب بالای ۰/۷ بوده است، می‌توان گفت که از پایایی مورد قبولی برخوردار است.

جامعه آماری پژوهش حاضر کارشناسان و متخصصانی (شامل استادان رشته تربیت بدنی و مدیریت ورزشی، کارشناسان مدیران اداره کل تربیت بدنی استان خوزستان، مسئولان ورزش بانوان استان، ورزشکاران زن و محققان در حوزه ورزش سالمندان) تشکیل می‌دادند که در خصوص موضوع پژوهش هم به لحاظ نظری و هم به لحاظ مصداقی در ارتباط با نمونه موردی (شهر اهواز) دانش و تخصص لازم را دارا بودند. با توجه به نبود چارچوب نظری و شناخت کافی از تعداد و ویژگی‌های جامعه آماری و همچنین با در نظر گرفتن ماهیت و هدف پژوهش و روش نمونه‌گیری که اغلب مبتنی بر رویکرد کیفی-اکتشافی و کارشناس محور است، برای شناسایی شاخص‌ها و متغیرهای اثرگذار در ورزش سالمندان به‌ویژه گروه زنان در مرحله اکتشافی از روش نمونه‌گیری در دسترس (اعضای شناخته‌شده و در دسترس) فرایند مصاحبه و نظرسنجی شروع شد و سپس با استفاده از روش گلوله‌برفی (معرفی اعضا توسط یکدیگر) تا جایی ادامه یافت که ظاهراً اشباع نظری حاصل شد و به‌غیر از نظرهای تکراری، یافته اکتشافی جدید دیگری اضافه نمی‌شد. تا این مرحله تعداد کارشناسان به ۳۰ نفر رسید و سپس ادامه کار (تداوم فرایند تکنیک دلفی) با ۱۰ نفر دیگر که داوطلب ادامه همکاری بودند تا مرحله نهایی پیگیری شد. در جدول ۱ مشخصات نمونه پژوهش آمده است.

جدول ۱. مشخصات نمونه پژوهش

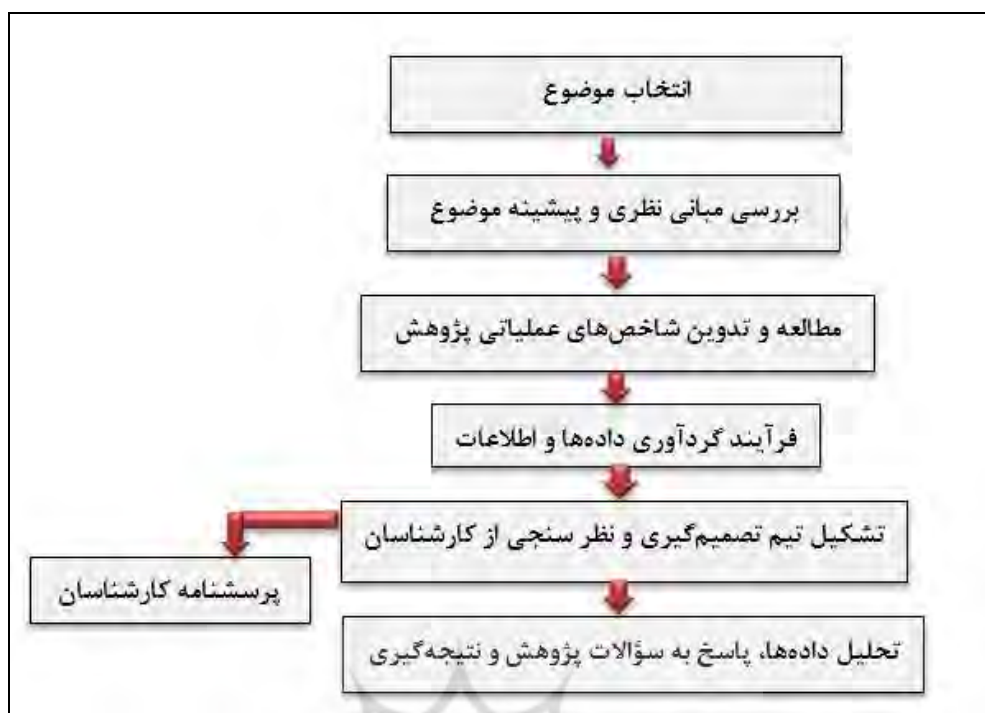
تعداد	تحصیلات	نوع ارتباط با موضوع ورزش سالمندان
۱۹	دکتری با رتبه استاد، دانشیار، استادیار	استادان رشته تربیت بدنی و مدیریت ورزشی
۱۶	دکتری، کارشناسی ارشد و کارشناسی	کارشناسان و مدیران اداره کل تربیت بدنی استان خوزستان، مسئولان ورزش بانوان استان، ورزشکاران زن
۵	دکتری و کارشناسی ارشد	محققان در حوزه ورزش سالمندان

#### منبع: نگارندگان

همان‌طور که پیشتر اشاره شد در این پژوهش از روش دلفی برای جمع‌آوری نظرهای کارشناسان و سپس اولویت‌بندی معیارهای مورد اجماع آنان استفاده شد. سؤال دور اول که به‌صورت باز مطرح شد عبارت بود از: مهم‌ترین شاخص‌ها و عوامل اثرگذار در ورزش زنان سالمند از دید شما چیست؟ حداقل پنج مورد را نام ببرید. در دور دوم، فهرست کاملی از شاخص‌ها و عوامل اثرگذار در ورزش زنان سالمند مطرح‌شده توسط گروه کارشناسان و همچنین شاخص‌ها و عواملی که از مبانی نظری و پیشینه پژوهش استخراج شده بود، ارائه و با استفاده از آماره‌هایی مانند درصد فراوانی، به تجزیه و تحلیل اجمالی نتایج دور اول پرداخته شد. در این دور از پاسخگویان پرسیده شد که نظر خود را درباره موافقت و مخالفت با شاخص‌ها و عوامل به‌دست‌آمده تشریح کنند و به بررسی مجدد و حذف، تدوین و تأیید نهایی با توجه به میزان فراوانی تأیید شاخص‌ها و عوامل (درصد اجماع) اقدام شد. سپس در دور سوم شاخص‌ها و عوامل مهم و مورد توافق گروه متخصصان که حاصل بررسی و تحلیل دوره‌های اول و دوم است، دسته‌بندی شد و در نهایت از آنها خواسته شد تا این شاخص‌ها و عوامل را برای ورزش زنان سالمند در شهر اهواز وزن‌دهی و اولویت‌بندی کنند. پس از گردآوری داده‌ها از تکنیک ای اچ پی فازی برای تحلیل و اولویت‌بندی عوامل مؤثر بر ورزش زنان سالمند شهر اهواز استفاده شد. در شکل ۱ مراحل انجام پژوهش نشان داده شده است.

<sup>۱</sup>. Cronbach's alpha

<sup>۲</sup>. برای تعیین اهمیت و اولویت عوامل اثرگذار در ورزش زنان سالمند از مدل شباهت به گزینه ایده آل فازی (FAHP) استفاده شده است.



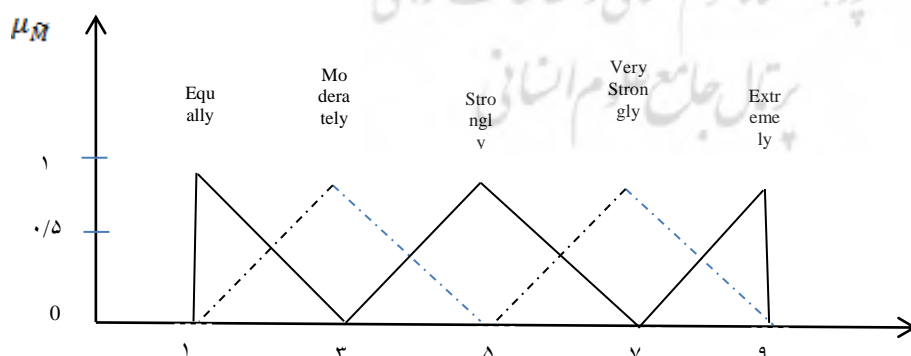
شکل ۱. مراحل انجام پژوهش ترسیم: نگارندگان

### مراحل عملکردی و ساختار ریاضی مدل به کاررفته در پژوهش

بر اساس روش چانگ<sup>۱</sup> تحلیل سلسله‌مراتبی فازی دارای مراحل به شرح زیر است (عطایی، ۲۰۲۰: ۱۰۶):

مرحله اول: در این مرحله نمودار سلسله‌مراتبی ترسیم می‌شود.

مرحله دوم: در دومین مرحله اعداد فازی به منظور انجام مقایسه‌های زوجی تعریف می‌شوند. بر مبنای پژوهش‌های انجام گرفته در این خصوص و نیز توصیه چانگ، طیف فازی مورد استفاده در این پژوهش در قالب شکل ۲ ارائه شده است.



شکل ۲. تابع عضویت فازی برای متغیرهای زبانی

<sup>۱</sup>. Chang

مرحله سوم: در این مرحله ابتدا از تصمیم‌گیرندگان خواسته می‌شود تا عناصر هر سطح را نسبت به هم مقایسه کنند. گروه تصمیم‌گیرنده در این مرحله حدود ۳۰ نفر از استادان رشته تربیت بدنی و مدیریت ورزشی، کارشناسان مدیران اداره کل تربیت بدنی استان خوزستان، مسئولان ورزش بانوان استان، ورزشکاران زن و محققان در حوزه ورزش سالمندان بودند که از آنها خواسته شد در زمینه شناسایی مهم‌ترین عوامل و موانع اثرگذار بر ورزش سالمندان به‌ویژه گروه زنان با توجه به اولویت آنها و شرایط حال حاضر به اظهارنظر بپردازند. سپس به‌منظور انجام تحلیل‌ها در محیط الگوریتم تحلیل سلسله‌مراتبی فازی به ترکیب و ادغام نظرهای کارشناسان پرداخته شد. بر این اساس ماتریس مقایسه زوجی شکل می‌گیرد.

$$\tilde{A} = \begin{bmatrix} \tilde{x}_{11} & \tilde{x}_{12} & \dots & \tilde{x}_{1n} \\ \tilde{x}_{21} & \tilde{x}_{22} & \dots & \tilde{x}_{2n} \\ \dots & \dots & \dots & \dots \\ \tilde{x}_{m1} & \tilde{x}_{m2} & \dots & \tilde{x}_{mn} \end{bmatrix}$$

مرحله چهارم: در این مرحله مقدار  $S_i$  از طریق این رابطه محاسبه می‌شود:

$$S_i = \sum_{i=1}^m M_{g_i}^i \otimes \left[ \sum_{i=1}^n \sum_{i=1}^m M_{g_i}^i \right]^{-1}$$

که در این رابطه  $i$  شماره سطر و  $j$  شماره ستون است و:

$$\sum_{i=1}^m M_{g_i}^i = \left( \sum_{i=1}^m l_i, \sum_{i=1}^m m_i, \sum_{i=1}^m u_i \right)$$

$$\sum_{i=1}^n \sum_{i=1}^m M_{g_i}^i = \left( \sum_{i=1}^n l_i, \sum_{i=1}^n m_i, \sum_{i=1}^n u_i \right)$$

$$\left[ \sum_{i=1}^n \sum_{i=1}^m M_{g_i}^i \right]^{-1} = \left( \frac{1}{\sum_{i=1}^n l_i}, \frac{1}{\sum_{i=1}^n m_i}, \frac{1}{\sum_{i=1}^n u_i} \right)$$

مرحله پنجم: بزرگی دو عدد فازی  $S_1 = (l_1, m_1, u_1)$  و  $S_2 = (l_2, m_2, u_2)$  به این صورت تعریف می‌شود:

$$\begin{cases} 1 & \text{اگر } m_1 \geq m_2 \\ 0 & \text{اگر } u_2 \geq l_1 \\ \frac{l_2 - u_1}{(m_1 - u_1) - (m_2 - l_2)} & \text{در غیر این صورت} \end{cases}$$

مرحله ششم: در این مرحله پس از محاسبه وزن معیارها و گزینه‌ها در ماتریس‌های مقایسه زوجی، بردار وزن نهایی به‌صورت زیر به‌دست می‌آید:

$$w = (d(A_1), d(A_2), \dots, d(A_n))$$

معیارها و شاخص‌های پژوهش حاضر شامل پنج معیار اصلی و زیرمجموعه هر معیار اصلی تعدادی معیار فرعی است که در جدول ۲ نشان داده شده است.



جدول ۲. معیارها و زیرمعیارهای پژوهش

معیارهای اصلی					شناسه
E	D	C	B	A	
موانع محیطی و مکانی	موانع خانوادگی	موانع شخصی	موانع فرهنگی	موانع اجتماعی	
کمبود وسایل نقلیه و حمل‌ونقل	مخالفت همسر با ورزش (تعصبات خانوادگی)	تنبلی و بی‌حوصلگی برای شرکت در ورزش و فعالیت بدنی	ترس از آسیب رسیدن به اعتقادات مذهبی	عدم اطلاع‌رسانی به زنان در مورد ورزش	
دسترسی نداشتن به فضاها و سالن‌های مناسب ورزشی زنان	عدم همراهی خانواده (ورزش نکردن اعضای خانواده)	نداشتن وقت آزاد برای شرکت در فعالیت بدنی	وجود فرهنگ مردمحوری در جامعه ورزش	عدم حمایت دوستان و همراهی آنان در مشارکت در فعالیت‌های ورزشی	
کمبود و گرانی وسایل ورزشی زنان	مراقبت از فرزند و وظایف خانه‌داری	کمبود علاقه و نداشتن انگیزه	مزاحمت از جانب دیگران در مسیر رفت و برگشت	ترس از مسخره شدن توسط دیگران	
عدم امنیت اماکن ورزشی و فضاهای ورزشی و تفریحی سطح شهر	وضعیت اقتصادی خانواده	عدم مهارت‌های لازم	بی‌توجهی رسانه‌ها و مسئولان در پخش برنامه‌های ورزشی سالمندان	عدم حمایت رسانه‌های جمعی از ورزش زنان و تبلیغات لازم در این زمینه	
کافی نبودن و استاندارد نبودن تجهیزات و لوازم ورزشی مورد نیاز متناسب با سن	-	نداشتن سلامتی جسمانی کافی برای شرکت در فعالیت‌های بدنی	نبودن فرهنگ ورزش سالمندان در جامعه و سطح شهر	بی‌توجهی مسئولان به ورزش زنان	
وضعیت نامناسب آب و هوا	-	-	-	نبود الگوهای موفق ورزش زنان در جامعه	
عدم تناسب برنامه‌های اماکن ورزشی با اوقات فراغت سالمندان	-	-	-	-	

معیارهای فرهنگی

منبع: نگارندگان

### یافته‌های پژوهش

برای تجزیه و تحلیل شاخص‌ها و متغیرهای پژوهش، در ابتدا پرسشنامه مقایسه زوجی در اختیار تیم تصمیم‌گیری قرار گرفت و از آنها خواسته شد تا وزن و اهمیت شاخص‌ها و عوامل مؤثر بر ورزش زنان سالمند در شهر اهواز را به صورت مقایسه زوجی و بر مبنای طیف ۱ تا ۹ ساعتی تعیین کنند (مومنی، ۲۰۱۰: ۴۰). حاصل این مرحله ماتریس اولیه مقایسه زوجی است.

شایان ذکر است که این ماتریس در خصوص زیرمعیارهای هر معیار برای تمامی اعضای تیم تصمیم‌گیری تهیه شد. در ادامه ماتریس مقایسه زوجی فازی تشکیل شد. برای رسیدن به این منظور و تعیین اعداد فازی مثلثی، حداقل نظرسنجی‌ها به عنوان مؤلفه اول ( $I_j$ )، میانگین نظرسنجی‌ها به عنوان مؤلفه دوم ( $M_i$ ) و حداکثر نظرسنجی‌ها به عنوان مؤلفه سوم ( $U_i$ ) در نظر گرفته شد (جدول ۳).

<sup>1</sup>. Thomas L. Saaty

جدول ۳. نمونه ماتریس مقایسه زوجی ابتدایی معیارهای اصلی بر مبنای طیف ساعتی

ردیف	موانع اجتماعی			موانع فرهنگی			موانع شخصی			موانع خانوادگی			موانع محیطی و مکانی		
	A			B			C			D			E		
	L	M	U	L	M	U	L	M	U	L	M	U	L	M	U
A	۱	۱	۱	۱	۱	۳	۱	۱	۳	۱	۱	۳	۱	۱	۳
B	۰/۳۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۳	۱	۱	۳	۱	۱	۳
C	۰/۳۳	۱	۱	۰/۳۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۳	۱	۱	۳
D	۰/۳۳	۱	۱	۰/۳۳	۱	۱	۰/۳۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۳
E	۰/۳۳	۱	۱	۰/۳۳	۱	۱	۰/۳۳	۱	۱	۰/۳۳	۱	۱	۱	۱	۱

منبع: محاسبات نگارندگان

پس از محاسبه کلی نظرهای کارشناسان برای معیارها و موانع اثرگذار در ورزش زنان سالمند به عنوان معیارهای اصلی، محاسبه  $S_i$  به صورت تفکیک شده در چند مرحله انجام گرفت (جدول ۴). ابتدا مقدار  $\sum_{i=1}^m M_{gi}^i$  برای هر یک از سطرهای ماتریس محاسبه شد.

جدول ۴. مرحله اول محاسبه  $S_i$

معیار (موانع)	مقدار $S_i$
A	۱/۹۳
B	۲/۴۱
C	۱/۵۵
D	۱/۲۵
E	۱

منبع: محاسبات نگارندگان

در انتهای این بخش مقدار  $S_i$  برای هر یک از سطرهای ماتریس مقایسه زوجی به صورت جدول ۵ محاسبه شده است.

جدول ۵. مقدار  $S_i$  برای معیارهای اصلی (موانع) اثرگذار در ورزش زنان سالمند در شهر اهواز

معیار	مقدار $S_i$
A	۰/۵۷
B	۰/۷۱
C	۰/۴۶
D	۰/۳۷
E	۰/۳

منبع: محاسبات نگارندگان

بر اساس فرمول نهایی، بردار وزن نرمالیزه شده و نرمالیزه نشده در خصوص معیارهای اصلی (موانع) اثرگذار در ورزش زنان سالمند در شهر اهواز به صورت جدول ۶ است.

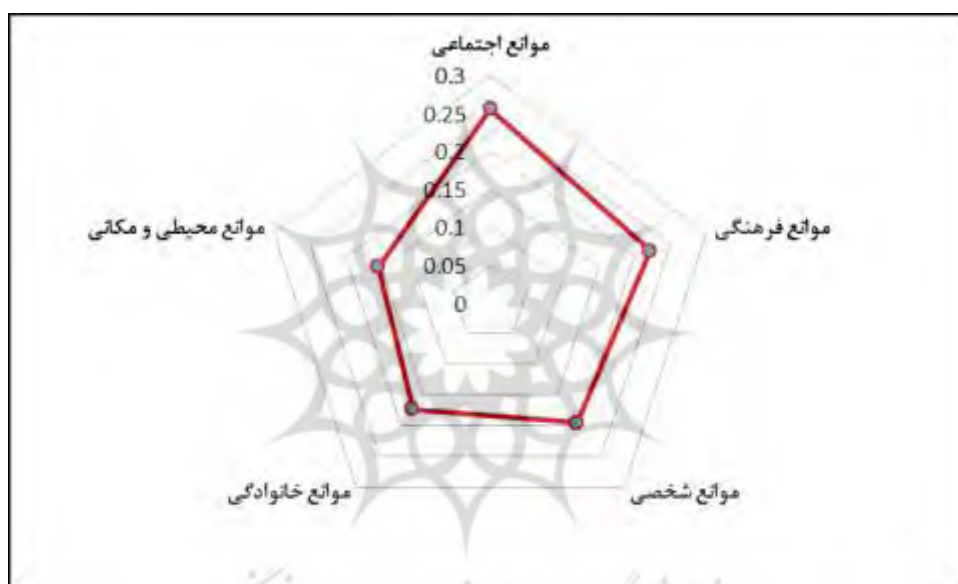
جدول ۶. وزن نهایی معیارهای اصلی (موانع) اثرگذار در ورزش زنان سالمند در شهر اهواز

معیار اصلی	شناسه	وزن نرمال نشده	وزن نرمال شده
موانع اجتماعی	A	۰/۳۰۹	۰/۲۵۶
موانع فرهنگی	B	۰/۲۶۸	۰/۲۲۲
موانع شخصی	C	۰/۲۳۵	۰/۱۹۵

موانع خانوادگی	D	۰/۲۰۸	۰/۱۷۳
موانع محیطی و مکانی	E	۰/۱۸۷	۰/۱۵۵

## محاسبات: نگارندگان

همان‌طور که در جدول ۶ نشان داده شده است، در بین معیارهای اصلی پژوهش، بر اساس مدل تحلیل سلسله‌مراتبی فازی، از نگاه کارشناسان پژوهش، معیار «موانع اجتماعی» و پس از آن معیار «موانع فرهنگی» در اولویت اول و دوم قرار گرفته است و «موانع اجتماعی» و «موانع فرهنگی» را به‌عنوان دو مورد از معیارها و موانع اصلی در ورزش زنان سالمند در شهر اهواز انتخاب کرده‌اند. معیارهای موانع شخصی، موانع خانوادگی و موانع محیطی و مکانی به‌ترتیب در اولویت سوم تا پنجم از نظر کارشناسان و صاحب‌نظران این امر هستند. شکل ۳ نیز رتبه‌بندی نهایی معیارهای اصلی اثرگذار در ورزش زنان سالمند در شهر اهواز را نشان می‌دهد.



شکل ۳. رتبه‌بندی نهایی معیارهای اصلی اثرگذار در ورزش زنان سالمند در شهر اهواز

در این بخش وزن معیارهای فرعی اثرگذار در ورزش زنان سالمند در شهر اهواز محاسبه شده است. بر همین اساس وزن نهایی فازی برای معیارهای فرعی اثرگذار در ورزش زنان سالمند در شهر اهواز به‌عنوان زیرمعیارهای پژوهش نیز در ادامه آمده است.<sup>۱</sup>

## معیار (موانع اجتماعی)

مشارکت زنان در فعالیتهای مختلف از جمله فعالیتهای ورزشی بخشی از حقوق اجتماعی آنان تلقی می‌شود، اما موانع اجتماعی و فرهنگی بسیاری در این زمینه وجود دارد. در واقع توجه به شرایط و ویژگی‌های اجتماعی از جمله معیارهای مهم اثرگذار در ورزش زنان به‌ویژه زنان سالمند است، چراکه فرصتهای زنان در حوزه ورزش با مردان قابل مقایسه نیست، به همین دلیل یکی از اساسی‌ترین موضوعات مطرح در جامعه‌شناسی ورزش شناخت علل مشارکت پایین زنان در فعالیتهای ورزشی و عوامل تأثیرگذار بر آن است. زنان به‌ویژه زنان سالمند به دلایل فراوانی که اغلب آنها اجتماعی- فرهنگی‌اند، فرصت کافی پیدا نکرده‌اند تا شایستگی خود را برای

<sup>۱</sup> با توجه به طولانی بودن و تعداد زیاد جدول‌ها از آوردن تمامی جدول‌ها در این بخش صرف‌نظر شده است.

مشارکت در ورزش به اثبات برسانند، زیرا مرزهایی در برابر زن نهاده شده که این مرزها را نقش‌های اجتماعی او، به‌عنوان موجود مؤنث ترسیم کرده است. از طرفی در بیشتر جوامع فعالیت‌های ورزشی به‌صورت سنتی مختص مردان تعریف شده و امکانات ورزشی بیشتر به آنها اختصاص داده شده است؛ ورزش اساساً یک فعالیت مبتنی بر جنسیت است، فعالیتی که نه‌تنها برای مردان و پسران روی خوشی نشان می‌دهد، بلکه ارزش‌ها و مهارت‌هایی را که به‌روشنی مردانه تعریف می‌شوند، ترویج می‌کنند. در جدول‌های ۷ و ۸ میزان وزن زیرمعیارها برای معیار اصلی عوامل اجتماعی نشان داده شده است. همان‌طور که در جدول ۸ و شکل ۴ نشان داده شده است، گزینه بی‌توجهی مسئولان به ورزش زنان سالمند با وزن ۰/۲۱۷ و پس از آن عامل عدم حمایت دوستان و همراهی آنان در ورزش با امتیاز ۰/۱۹۲ بالاترین امتیاز را به خود اختصاص داده‌اند. گزینه نبود الگوهای موفق ورزش زنان در جامعه نیز با امتیاز ۰/۱۲۷ پایین‌ترین امتیاز را به خود اختصاص داده است.

جدول ۷. محاسبه مقدار  $S_i$  معیارهای فرعی موانع اجتماعی

معیار	شناسه	محاسبه مرحله اول میزان $S_i$			محاسبه مرحله نهایی $S_i$		
بی‌توجهی مسئولان به ورزش زنان سالمند	A	۲/۵	۱	۱	۰/۶۳	۰/۱۷	۰/۱
عدم حمایت دوستان و همراهی آنان در ورزش	B	۲/۰۸	۱	۰/۸۳	۰/۵۲	۰/۱۷	۰/۰۸
ترس از مسخره شدن توسط دیگران	C	۰/۷۳	۱	۰/۶۹	۰/۴۳	۰/۱۷	۰/۰۷
عدم حمایت رسانه‌های جمعی از ورزش زنان	D	۱/۴۴	۱	۰/۵۸	۰/۳۶	۰/۱۷	۰/۰۶
عدم اطلاع‌رسانی به زنان در مورد ورزش	E	۱/۲	۱	۰/۴۸	۰/۳	۰/۱۷	۰/۰۵
نبود الگوهای موفق ورزش زنان در جامعه	F	۱	۱	۰/۴	۰/۲۵	۰/۱۷	۰/۰۴

محاسبات: نگارندگان

جدول ۸. وزن غیرنرمال و نرمالیزه‌شده فازی معیارهای فرعی موانع اجتماعی

معیار	عدم توجه مسئولان به ورزش زنان سالمند	عدم حمایت دوستان و همراهی آنان در ورزش	ترس از مسخره شدن توسط دیگران	عدم حمایت رسانه‌های جمعی از ورزش زنان	عدم اطلاع‌رسانی به زنان در مورد ورزش	نبود الگوهای موفق ورزش زنان در جامعه
شناسه	A	B	C	D	E	F
وزن نرمالیزه‌نشده $W^i$	۰/۲۶۵	۰/۲۰۹	۰/۲۳۵	۰/۱۸۸	۰/۱۷۱	۰/۱۵۶
وزن نرمالیزه‌شده $W$	۰/۲۱۷	۰/۱۹۲	۰/۱۷۱	۰/۱۵۴	۰/۱۳۹	۰/۱۲۷

محاسبات: نگارندگان



شکل ۴. رتبه‌بندی نهایی معیارهای فرعی عوامل اجتماعی  
ترسیم: نگارندگان

## معیار (موانع) فرهنگی

بحث فرهنگ به مفهوم کلی و فرهنگ ورزش به مفهوم خاص دربرگیرنده گستره وسیعی از مفاهیم است. بسیاری از عواملی را که کارشناسان به‌عنوان عوامل بازدارنده ذکر کرده‌اند، به‌نوعی ریشه فرهنگی دارند. همان‌طور که در جدول ۹ و شکل ۵ نشان داده شده است، گزینه وجود فرهنگ مردم‌محوری در جامعه ورزش با وزن ۰/۲۱۶ بالاترین امتیاز را به خود اختصاص داده است. عامل دوم فرهنگی که اکثریت کارشناسان بر آن تأکید دارند، عدم توسعه و گسترش فرهنگ ورزش بانوان به‌ویژه زنان سالمند در سطح شهر اهواز است، به‌طوری که عامل مزاحمت از جانب دیگران هنگام ورزش نیز با وزن ۰/۱۷۲ به‌عنوان یکی از عوامل بازدارنده ورزش زنان سالمند بوده است. ترس از آسیب رسیدن به اعتقادات مذهبی با وزن ۰/۱۳۳ کمترین امتیاز را به خود اختصاص داده است (جدول ۱۰).

جدول ۹. محاسبه مقدار  $S_i$  معیارها و عوامل فرعی فرهنگی

معیار	شناسه	محاسبه مرحله اول میزان $S_i$	محاسبه مرحله نهایی $S_i$
وجود فرهنگ مردم‌محوری در جامعه ورزش	A	۰/۴	۰/۱۱
نبودن فرهنگ ورزش سالمندان در جامعه و سطح شهر	B	۲/۰۶	۰/۰۹
مزاحمت از جانب دیگران هنگام ورزش	C	۱/۶۳	۰/۰۸
بی‌توجهی رسانه‌ها و مسئولان در پخش برنامه‌های ورزشی سالمندان	D	۱/۴۵	۰/۰۷
ترس از آسیب رسیدن به اعتقادات مذهبی	E	۱/۲۱	۰/۰۶

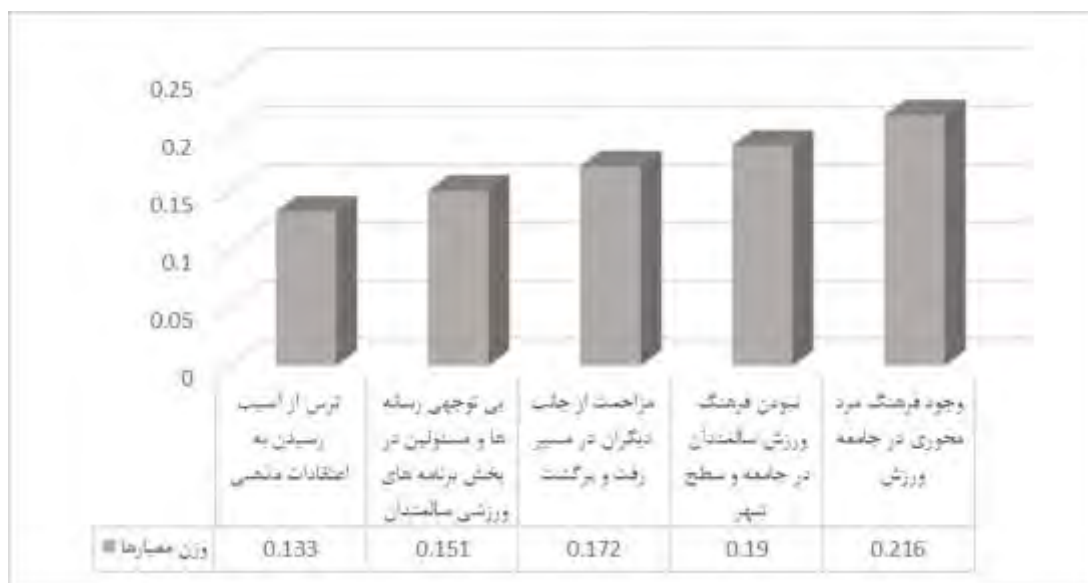
محاسبات: نگارندگان

جدول ۱۰. وزن غیرنرمال و نرمالیزه‌شده فازی معیارها و عوامل فرعی فرهنگی

معیار	A	B	C	D	E
ترس از آسیب رسیدن به اعتقادات مذهبی	۰/۱۷۲	۰/۲۰۷	۰/۲۰۵	۰/۱۸۷	۰/۱۳۳
بی‌توجهی رسانه‌ها و مسئولان در پخش برنامه‌های ورزشی سالمندان	۰/۲۵۶	۰/۱۹	۰/۱۷۲	۰/۱۵۱	
مزاحمت از جانب دیگران در مسیر رفت و برگشت					
نبودن فرهنگ مردم‌محوری در جامعه ورزش					
وجود فرهنگ مردم‌محوری در جامعه ورزش					
شناسه					

محاسبات: نگارندگان





شکل ۵. رتبه بندی نهایی معیارهای فرعی فرهنگی ترسیم: نگارندگان

### معیار (موانع) شخصی

کمبود وقت و زمان و نداشتن انگیزه لازم از نگاه کارشناسان از مهم ترین موانع شخصی بازدارنده زنان سالمند از فعالیت های ورزشی است. بنابراین همان طور که در جدول های ۱۱ و ۱۲ و شکل ۶ نشان داده شده است، در بین زیرمعیارهای عوامل و موانع شخصی گزینه نداشتن وقت آزاد برای شرکت در فعالیت بدنی با امتیاز ۰/۲۲۰ و پس از آن گزینه کمبود علاقه و نداشتن انگیزه بیشترین امتیاز را به خود اختصاص داده است.

جدول ۱۱. محاسبه مقدار Si معیارهای فرعی موانع شخصی

معیار	شناسه	محاسبه مرحله اول مقدار Si			محاسبه مرحله نهایی Si		
نداشتن وقت آزاد برای شرکت در فعالیت بدنی	A	۲/۵۳	۱	۱	۰/۶۴	۰/۱۷	۰/۱۱
کمبود علاقه و نداشتن انگیزه	B	۲/۱	۱	۰/۱۸۵	۰/۵۲	۰/۱۷	۰/۰۹
تنبلی و بی حوصلگی برای شرکت در ورزش و فعالیت بدنی	C	۱/۷۵	۱	۰/۶۷	۰/۴۳	۰/۱۷	۰/۰۸
نداشتن مهارت های لازم	D	۱/۴۶	۱	۰/۵۶	۰/۳۸	۰/۱۷	۰/۰۷
نداشتن سلامتی جسمانی کافی برای شرکت در فعالیت های بدنی	E	۱/۲۲	۱	۰/۴۴	۰/۳۱	۰/۱۷	۰/۰۶
داشتن بیماری خاص (دیابت، فشارخون، ...)	F	۱	۱	۰/۴۲	۰/۲۶	۰/۱۷	۰/۰۵

محاسبات: نگارندگان

جدول ۱۲. وزن غیرنرمال و نرمالیزه‌شده فازی معیارهای فرعی موانع شخصی

معیار	نداشتن وقت آزاد برای شرکت در فعالیت بدنی	کمبود علاقه و نداشتن انگیزه	تنبلی و بی‌حوصلگی برای شرکت در ورزش و فعالیت بدنی	نداشتن مهارت‌های لازم	نداشتن سلامتی جسمانی کافی برای شرکت در فعالیت‌های بدنی	داشتن بیماری خاص (دیابت، فشارخون، ...)
شناسه	A	B	C	D	E	F
وزن نرمالیزه‌نشده $W^i$	۰/۲۶۳	۰/۲۰۶	۰/۲۳۷	۰/۱۸۶	۰/۱۷۳	۰/۱۵۴
وزن نرمالیزه‌شده $W$	۰/۲۲	۰/۱۹۴	۰/۱۷۳	۰/۱۵۶	۰/۱۳۸	۰/۱۲۶

محاسبات: نگارندگان

شکل ۶. رتبه‌بندی نهایی معیارهای فرعی عوامل شخصی  
ترسیم: نگارندگان

## معیار و موانع خانوادگی

از نگاه کارشناسان پژوهش موانع خانوادگی یکی از عوامل بازدارنده ورزش زنان سالمند در شهر اهواز است. بر این اساس همان‌طور که در جدول‌های ۱۳ و ۱۴ و شکل ۷ نشان داده شده است، از نگاه کارشناسان پژوهش در بعد عوامل خانوادگی، وضعیت اقتصادی خانواده با امتیاز ۰/۵۶۹ و پس از آن گزینه وظایف خانه‌داری و مراقبت از فرزند با امتیاز ۰/۱۹۳ بالاترین امتیاز را به خود اختصاص داده‌اند.

جدول ۱۳. محاسبه مقدار  $S_i$  معیارهای فرعی موانع خانوادگی

معیار	شناسه	محاسبه مرحله اول میزان $S_i$			محاسبه مرحله نهایی $S_i$		
وضعیت اقتصادی خانواده	A	۳/۵	۲/۹۹	۲/۴۵	۰/۸۸	۰/۵۸	۰/۳۸
وظایف خانه‌داری و مراقبت از فرزند	B	۱/۳۲	۱	۰/۶۷	۰/۳۳	۰/۱۹	۰/۱
تعصبات خانوادگی و مخالفت با ورزش	C	۰/۹۳	۰/۶۷	۰/۴۹	۰/۲۳	۰/۱۳	۰/۰۷
عدم همراهی خانواده (ورزش نکردن اعضای خانواده)	D	۰/۷۶	۰/۵	۰/۳۹	۰/۱۹	۰/۱	۰/۰۶

محاسبات: نگارندگان

جدول ۱۴. وزن غیرنرمال و نرمالیزه شده فازی معیارهای فرعی موانع خانوادگی

معیار	وضعیت اقتصادی خانواده	وظایف خانه‌داری و مراقبت از فرزند	تعصبات خانوادگی و مخالفت با ورزش	عدم همراهی خانواده (ورزش نکردن اعضای خانواده)
شناسه	A	B	C	D
$W^i$ وزن نرمالیزه شده	۰/۶۰۳	۰/۲۰۵	۰/۱۴۲	۰/۱۱۱
$W$ وزن نرمالیزه شده	۰/۵۶۹	۰/۱۹۳	۰/۱۳۴	۱/۰۵

محاسبات: نگارندگان



شکل ۷. رتبه‌بندی نهایی معیارهای فرعی موانع خانوادگی

ترسیم: نگارندگان

### معیار (موانع) موانع محیطی و مکانی

در خصوص موانع محیطی و مکانی عواملی مانند کافی نبودن و استاندارد نبودن تجهیزات و لوازم ورزشی مورد نیاز متناسب با سن زنان سالمند و پس از آن عامل دسترسی نداشتن به فضاها و سالن‌های مناسب ورزشی زنان سالمند از نگاه کارشناسان پژوهش مهم‌ترین موانع است. بر این اساس همان‌طور که در جدول‌های ۱۵ و ۱۶ و شکل ۸ نشان داده شده است، گزینه کافی نبودن و استاندارد نبودن تجهیزات و لوازم ورزشی مورد نیاز متناسب با سن زنان سالمند با امتیاز ۰/۱۷۵ بیشترین امتیاز را در بین معیارهای فرعی به خود اختصاص داده است. معیار دسترسی نداشتن به فضاها و سالن‌های مناسب ورزشی زنان سالمند با امتیاز ۰/۱۷۴ نیز در اولویت دوم قرار گرفته است.

جدول 15. محاسبه مقدار Si معیارهای فرعی موانع محیطی و مکانی

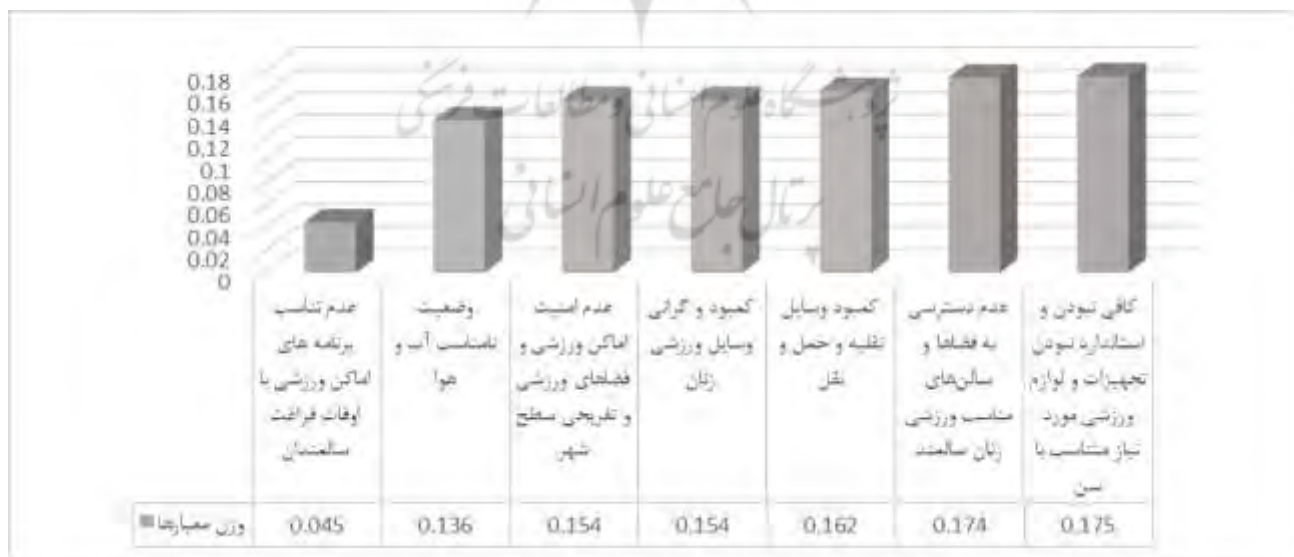
معیار	شناسه	محاسبه مرحله اول مقدار Si			محاسبه مرحله نهایی Si		
کافی نبودن و استاندارد نبودن تجهیزات و لوازم ورزشی مورد نیاز متناسب با سن	A	0/44	0/33	0/3	0/07	0/04	0/03
دسترسی نداشتن به فضاها و سالن‌های مناسب ورزشی زنان سالمند	B	1/3	0/98	0/95	0/2	0/13	0/11
کمبود وسایل نقلیه و حمل و نقل	C	1/38	1/19	1/02	0/21	0/15	0/11
کمبود و گرانی وسایل ورزشی زنان	D	1/43	1/27	1/05	0/22	0/16	0/12
عدم امنیت اماکن ورزشی و فضاهای ورزشی و تفریحی سطح شهر	E	1/39	1/19	0/99	0/21	0/15	0/11
وضعیت نامناسب آب و هوا	F	1/47	1/42	0/11	0/22	0/18	0/13
عدم تناسب برنامه‌های اماکن ورزشی با اوقات فراغت سالمندان	G	1/46	1/42	1/13	0/22	0/18	0/13

محاسبات: نگارندگان

جدول 16. وزن غیرنرمال و نرمالیزه شده فازی معیارهای فرعی موانع محیطی و مکانی

معیار	کافی نبودن و استاندارد نبودن تجهیزات و لوازم ورزشی مورد نیاز متناسب با سن	دسترسی نداشتن به فضاها و سالن‌های مناسب ورزشی زنان سالمند	کمبود وسایل نقلیه و حمل و نقل	کمبود و گرانی وسایل ورزشی زنان	عدم امنیت اماکن ورزشی و فضاهای ورزشی و تفریحی سطح شهر	وضعیت نامناسب آب و هوا	عدم تناسب برنامه‌های اماکن ورزشی با اوقات فراغت سالمندان
معیار	A	B	C	D	E	F	G
وزن نرمالیزه شده $W^i$	0/179	0/178	0/157	0/166	0/158	0/139	0/046
وزن نرمالیزه شده $W$	0/175	0/174	0/162	0/154	0/154	0/136	0/045

محاسبات: نگارندگان



شکل 8. رتبه‌بندی نهایی معیارهای فرعی موانع محیطی و مکانی

ترسیم: نگارندگان

## بحث و نتیجه‌گیری

میزان تمایل و مشارکت زنان سالمند در فعالیت‌های ورزشی مسئله پیچیده‌ای است که عوامل زیادی در آن نقش دارند. پژوهش‌های تجربی نشان داده است که تفاوت‌های جنسی در سطح یا درجه موانع فعالیت‌های ورزشی وجود دارد. زنان و به‌ویژه زنان سالمند به‌عنوان گروه مهمی از افراد جامعه با موانع بیشتری برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی روبه‌رو هستند. بر این اساس هدف از این پژوهش شناسایی و اولویت‌بندی موانع مؤثر بر ورزش زنان سالمند شهر اهواز بود. بر اساس مطالعه ادبیات موجود و مصاحبه با خبرگان و کارشناسان در این زمینه، پنج دسته مانع به‌عنوان موانع اصلی شناسایی و با استفاده از فرایند تحلیل سلسله‌مراتبی فازی (FAHP) اقدام به اولویت‌بندی آنها شد. در این پژوهش از نگاه کارشناسان، پنج عامل به‌عنوان موانع اصلی اثرگذار در ورزش زنان سالمند شهر اهواز شامل عوامل اجتماعی، فرهنگی، موانع شخصی، موانع خانوادگی و موانع محیطی و مکانی شناسایی شد. در بین معیارهای اصلی پژوهش، بر اساس مدل تحلیل سلسله‌مراتبی فازی، از نگاه کارشناسان پژوهش، معیار موانع اجتماعی و پس از آن معیار موانع فرهنگی در اولویت اول و دوم قرار گرفته است و موانع اجتماعی و موانع فرهنگی را به‌عنوان دو مورد از معیارها و موانع اصلی در ورزش زنان سالمند در شهر اهواز انتخاب کرده‌اند. معیارهای موانع شخصی، موانع خانوادگی و موانع محیطی و مکانی به‌ترتیب در اولویت سوم تا پنجم از نظر کارشناسان و صاحب‌نظران این امر هستند. نتایج نشان داد که در بین عوامل اجتماعی گزینه بی‌توجهی مسئولان به ورزش زنان سالمند و پس از آن عامل عدم حمایت دوستان و همراهی آنان در ورزش بالاترین امتیاز را به خود اختصاص داده‌اند. عامل دوم عامل فرهنگی است که بیشتر کارشناسان بر آن تأکید دارند، عدم توسعه و گسترش فرهنگ ورزش بانوان به‌ویژه زنان سالمند در سطح شهر اهواز است و پس از آن عامل مزاحمت از جانب دیگران هنگام ورزش نیز یکی از عوامل بازدارنده ورزش کردن برای زنان سالمند شهر اهواز بوده است. کمبود وقت و زمان و نداشتن انگیزه لازم، از نگاه کارشناسان از مهم‌ترین موانع شخصی بازدارنده زنان سالمند از فعالیت‌های ورزشی است. از نگاه کارشناسان پژوهش موانع خانوادگی یکی دیگر از عوامل بازدارنده زنان سالمند از ورزش در شهر اهواز است. از نگاه کارشناسان پژوهش در بعد عوامل خانوادگی، وضعیت اقتصادی خانواده و پس از آن گزینه وظایف خانهداری و مراقبت از فرزند بالاترین امتیاز را به خود اختصاص داده‌اند. در خصوص موانع محیطی و مکانی عواملی مانند کافی نبودن و استاندارد نبودن تجهیزات و لوازم ورزشی مورد نیاز متناسب با سن زنان سالمند و پس از آن عامل دسترسی نداشتن به فضاها و سالن‌های مناسب ورزشی زنان سالمند از نگاه کارشناسان پژوهش مهم‌ترین موانع است.

یافته‌های این پژوهش با یافته‌های تحقیقات سرلی و جکسو و همکاران و همچنین تحقیق [مهدی‌پور و همکاران](#) (۲۰۱۴) همخوانی دارد که این پژوهش‌ها نیز عنوان کردند موانع اجتماعی از جمله عدم حمایت گروه‌های دوستان، مراکز آموزشی، رسانه‌های جمعی، توجه کمتر مسئولان به ورزش زنان و نبود الگوی موفق ورزشی در قشر زنان، موجب شده است تا زنان تمایل کمتری به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی داشته باشند. در حیطه موانع شخصی، کمبود وقت و زمان و نداشتن انگیزه لازم جزء مهم‌ترین موانع معرفی شدند که با نتایج تحقیقات [هاشمی](#) (۲۰۰۶) و [ماسانوری](#) (۲۰۰۷) همخوانی دارد. همچنین نتایج این پژوهش از نظر موانع مالی (وضعیت اقتصادی خانواده) و نداشتن وقت و زمان به‌عنوان موانع مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی با یافته‌های پژوهش [میرغفوری و همکاران](#) (۲۰۰۹)، [عبدلی](#) (۱۹۹۸) و [روزبهبانی و همکاران](#) (۲۰۱۴) همخوانی دارد، به‌طوری‌که آنها نیز موانع مؤثر بر مشارکت کمتر زنان در فعالیت‌های ورزشی را در پنج بعد اجتماعی، فرهنگی خانوادگی، امکاناتی و اقتصادی شناسایی و بیان کردند و با توجه به نتایج آنها عامل اجتماعی به‌عنوان مهم‌ترین مانع مشارکت زنان سالمند در فعالیت‌های ورزشی شناخته شد. همچنین یافته‌های این پژوهش همسو با یافته‌های [مجیم ایرلند](#) (۲۰۱۰) است که در پژوهشی به بررسی موانع شرکت در ورزش و فعالیت بدنی پرداختند و نشان دادند که موانع اجتماعی و فرهنگی، موانع عملی و موانع دانش به‌عنوان موانع اصلی انتخاب شدند و موانع مربوط به عامل اجتماعی تأثیرات بسیار مهم و زیادی بر مشارکت ورزشی می‌گذارند؛ بنابراین نگرش منفی یا خنثای جامعه در عدم مشارکت می‌تواند به دلیل وجود فرهنگ‌های دارای تفکرات تبعیض جنسیتی، نبود الگوی ورزشی موفق و مشوق در جامعه و عدم حمایت رسانه‌های جمعی از ورزش با ایجاد احساس نگرانی و خجالت در فرد، ایجاد مزاحمت و دل‌سردی سبب شود تا فرد از شرکت در فعالیت‌های ورزشی صرف‌نظر کند. همچنین [رانکین](#) (۲۰۱۲)



در پژوهشی با عنوان «شناخت موانع مشارکت ورزشی» موانع مشارکت را در سه دسته فیزیکی امکانات (تجهیزات و تسهیلات بهداشتی)، روانی (نگرش دیگران و درک شخصی) و تدارکاتی (جغرافیایی، هزینه حمایت از دیگران ارتباط و شایستگی) طبقه‌بندی کرد. محدودیت‌های شخصی و داشتن مسئولیت و وظایف خانه‌داری و همچنین افرادی که در طبقات بالای اقتصادی اجتماعی قرار دارند، از نظر انتخاب نوع تفریح یا رشته ورزشی با محدودیت کمتری مواجه‌اند، در عین حال عوامل شخصی و خانوادگی با تدبیر و راهکار مناسب و مدیریت زمان می‌تواند قابل رفع باشد، از این رو از اهمیت کمتری برخوردارند. [سلامی و همکاران \(۲۰۰۴\)](#) در تحقیقی روی موانع مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی به این نتایج دست یافتند که عدم مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی به دلیل عوامل جسمانی نظیر بیماری‌ها، معلولیت‌ها و چاقی، عوامل روانی شامل بی‌حوصلگی اضطراب افسردگی بی‌علاقگی و بی‌انگیزگی، عوامل مربوط به نگرش خانواده، وضعیت اقتصادی و شرایط فیزیولوژیک و دسترسی فضا و عوامل اجتماعی و فرهنگی است. در خصوص موانع امکاناتی عدم سرمایه‌گذاری لازم در توسعه اماکن ورزشی زنان و دسترسی نداشتن به فضاها و سالن‌های مناسب ورزشی زنان مهم‌ترین موانعی است که با نتایج تحقیق [عرب \(۱۹۹۹\)](#)، [قهرمانی \(۲۰۰۰\)](#)، [روزبهنانی و همکاران \(۲۰۱۴\)](#) و [شمسعلی‌نیا و همکاران \(۲۰۱۸\)](#) که به بررسی دیدگاه زنان سالمند از موانع مشارکت در ورزش پرداختند، مطابقت دارد. با توجه به نتایج این پژوهش پیشنهادهایی به شرح زیر ارائه می‌شود:

با توجه به مبانی نظری و پیشینه‌های تحقیق و با توجه به اولویت‌بندی عوامل بازدارنده مشارکت سالمندان زن در فعالیت‌ها ورزشی در شهر اهواز، نتایج نشان داد عوامل اجتماعی و فرهنگی بالاترین رتبه را از آن خود کرده که این نتیجه اهمیت ارائه برنامه‌ها و تسهیلات ورزشی از جانب مسئولان و کارشناسان ورزشی برای سالمندان کشور به‌ویژه شهر اهواز را نشان می‌دهد. پیشنهاد می‌شود با تعریف دقیق و صحیح مفهوم ورزش سالمندان و تفهیم آن به پاسخگویان، میزان دقیق و نحوه فعالیت بدنی و ورزش سالمندان به‌ویژه زنان شهر اهواز شناسایی شود. همچنین به‌منظور بهبود وضعیت زنان سالمند شهر اهواز، حمایت از ساخت اماکن ورزشی ویژه زنان از طریق اعطای وام‌های بلندمدت و بهره کم، ایجاد کانون‌های ورزشی زنان و فروش لوازم ورزشی زنان با قیمت مناسب در این کانون‌ها، رایزنی با افراد خیر با ساخت سالن‌های ورزشی بانوان و مکان‌یابی مناسب به‌منظور ساخت سالن‌های ورزشی مناسب سالمندان در مرکز شهر به‌گونه‌ای که در دسترس عموم افراد باشد، رهگشا خواهد بود. همچنین سازمان‌های فرهنگ‌ساز جامعه از جمله آموزش و پرورش، صداوسیما و ... باید گام‌هایی را در جهت اصلاح دید جامعه نسبت به ورزش زنان سالمند بردارند. همچنین تلاش گسترده نیروی انتظامی در راستای ایمن ساختن محیط‌های پیرامون اماکن ورزشی زنان تأثیر بسزایی در افزایش سهم مشارکت زنان سالمند در ورزش دارد. همچنین با توجه به نتایج این پژوهش، مدیران و مسئولان ورزشی شهر اهواز باید روی این عوامل شناسایی‌شده از دیدگاه کارشناسان، برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری بیشتر برای ورزش زنان سالمند شهر اهواز کنند و با ارائه برنامه‌ها و تسهیلات ورزشی به سالمندان به‌ویژه زنان میزان انگیزه آنان را برای شرکت در فعالیت بدنی افزایش دهند. با توجه به این شواهد پیشنهاد می‌شود که در برنامه‌ریزی‌های آتی ورزش کشور و شهر اهواز، توجه خاصی به ورزش سالمندان به‌ویژه زنان شود و وجود مربیان ورزشی متخصص و آموزش‌دیده برای برنامه‌های ورزش سالمندان اهمیت خاصی پیدا کند.

## تقدیر و تشکر

از سرکار خانم دکتر صفیه دامن باغ و سرکار خانم دکتر مهناز حسینی سیاه‌گلی پژوهشگران دوره پسادکتری رشته جغرافیا و برنامه‌ریزی شهری دانشگاه شهید چمران اهواز، به‌سبب بازبینی متن مقاله و ارائه نظرهای ساختاری تشکر و قدردانی می‌شود. همچنین از داوران محترم به‌دلیل ارائه نظرهای ساختاری و علمی سپاسگزاری می‌شود.

## References

- Hoseini T, heydari nejad S, Azmsha T (2018). The role of socio- economic status on the rate of Elders in sport for all. *Journal title*; 4 (2) :80-92.
- Suri, Abuzar, Shabani Moghadam, Keyvan, Suri, Rabi Elah. (2015). Relationship between physical activity and quality of life of elderly women in Kermanshah province. *Scientific-Research Quarterly of Applied Researches in Sports Management*, 4(4), 75-84.
- Shamsalinia A, Ghadimi R, Ghaffari F. Design and psychometric assessment of the Persian version of the exercise self-efficacy tool in the elderly people: A mix method study. *Journal of Hayat 2020*; 25 (4) :366-379
- Moghimi, N, Momeni, K. (2018). Investigating and evaluating the efficiency of urban spaces in the needs of the elderly with an emphasis on urban parks. *Scientific and Research Quarterly of New Approaches in Human Geography*, 11(3), 397-414.
- Motameni, A., Hemati, A., & Moradi, H. (2014). Identifying and prioritizing the barriers for women's sports activities. *Sport Management Studies*, 6(24), 111-130.
- Mirghfour, S., Sayadi Turanlu, H., and Mirfakhredini, S. (2009). Investigating and analyzing issues and problems affecting women's participation in sports activities (case study: female students of Yazd University). *Sports Management (movement)*, -(1), 83-100.
- Bouaziz, W, Vogel T, Schmitt E, Kaltenbach G, Geny B, Lang PO (2016). Challenges to successful aging: recommendation and new trends in the field of aging and physical activity. *Austin Sports Med*. 2016; 1(2): 1009.
- Hitt, T., Carmona, M., T., Tisdell, A. (2014). *Public places, urban spaces: various dimensions of urban design*, translated by: Zahra Ahri, Fariba Qaraei, Ismail Salehi, Mahshid Shakohi, Publisher: University of Tehran.
- Gopinath, B, Kifley, A, Flood VM, Mitchell P. (2018). Physical activity as a determinant of successful aging over ten years. *Sci Rep*; 8(1): 10522. doi: 10.1038/s41598-018-28526-3.
- Harrefors C, Sävenstedt S, Axelsson K. (2009). Elderly people's perceptions of how they want to be cared for: an interview study with healthy elderly couples in Northern Sweden. *Scand J Caring Sci*. ;23(2):353-60. doi: 10.1111/j.1471-6712.2008.00629. x. PMID: 19645809.
- Lee LL, Arthur A, Avis M.(2008). Using self-efficacy theory to develop interventions that help older people overcome psychological barriers to physical activity: a discussion paper. *Int J Nurs Stud*. 2008 Nov; 45(11): 1690-9. doi: 10.1016/j.ijnurstu.02.012.
- Liechty T; Freeman, P.A. and Zaboriskieki, R.B(2006). Body image and beliefs about appearance: Constraints on the leisure of college –age and middle-age women. *Leisure Science*; 28: 342-354.
- Maher JP, Pincus AL, Ram N, Conroy DE(2015). Daily physical activity and life satisfaction across adulthood. *Dev Psychol*. 2015 Oct; 51(10): 1407-19. doi: 10.1037/dev0000037.

- Moschny A, Klaaben-Mielke R. Klaaben-Mielke, T, Timo H (2011). "Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross-sectional study". *Int J Behav Nutr Phys Act.*; 8: 121
- Reid, k., Baron, K., Lu, B., et al. (2010). Aerobic exercise improves self-reported sleep and quality of life in older adults with insomnia. *Journal of sleep Medicine*, (11). pp:934-940.
- Sheldon. K. M. Lyumbomirsky. S. (2012). Achieving sustainable new happiness: prospects practice and prescription. *Positive psychology in practice*. (10). pp:84-88.
- Vaughan S(2009). Factors influencing the participation of middle- age and barriers older Latin American women in physical activity: A stroke prevention behavior, *Rehabilitation Nursing*. 2009; 34 (1): 123-136.
- Walseth, K (2006). Young Muslim women and sport the impact of identity work. *Leisure Studies*.25 (1 ), 75-94.

