

● نامه به سردبیر

**انگیزه مشارکت سالمندان ایرانی در فعالیتهای بدنی  
بین گروه‌های شغلی، تحصیلی و سنی مختلف**

\* پروانه خلوصی<sup>۱</sup>، فرشاد تجاری<sup>۲</sup>، زینت نیک آئین<sup>۳</sup>

**کلمات کلیدی:** انگیزه، فعالیت بدنی، مشارکت، سالمند، ایران

(سال بیست و یکم، شماره دوم، تابستان ۱۳۹۸، مسلسل ۶۷)  
تاریخ پذیرش: ۹۸/۴/۱۷

فصلنامه علمی پژوهشی ابن سینا / اداره بهداشت، امداد و درمان نهجا  
تاریخ دریافت: ۹۸/۳/۲۲

۱. دکترای تخصصی مدیریت ورزشی، دانشگاه  
فنی و حرفه‌ای، دانشکده فنی و حرفه‌ای دختران  
دکتر شریعتی، تهران، ایران (\*مؤلف مسئول)  
parvaneh.kh1958@gmail.com  
۲. استاد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی،  
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران  
۳. استادیار، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی،  
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران

## مقدمه

سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است و توجه به مسائل و نیازهای این مرحله یک ضرورت اجتماعی است. با توجه به روند پیر شدن جمعیت جهان، جامعه ایران نیز مشمول همین شرایط بوده و در حال پیر شدن است. این روند نشان می‌دهد که در ۳۵ سال آینده ۳۳٪ جمعیت کشور بالای ۶۰ سال سن دارند و این در حالی است که بالای ۲۱٪ جمعیت سالمند در کشور انفجار سالمندی تعریف شده است و بر همین اساس باید از همین امروز برنامه‌ریزی و اقدامات لازم شروع شود [۱]. در همین راستا، نوربخش و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهشی با عنوان مقایسه انگیزه شرکت زنان و مردان سالمند شهر تهران در فعالیت بدنی در شرایطی که آزمودنی‌های این پژوهش ۲۴۱ نفر از سالمندان شهر تهران بودند دریافتند 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 [۲]. نتایج تحقیقات کولت و همکاران (۲۰۰۴) به منظور تعیین انگیزه شرکت‌کنندگان استرالیایی مسن که به‌طور منظم ورزش می‌کنند و شامل ۸۱۵ شرکت‌کننده (۳۹۹ مرد، ۴۱۶ زن) بین سن ۵۵ تا ۹۳ بودند (میانگین:  $63 \pm 7/8$ )، دیده شد افرادی که تحصیلات دانشگاهی را تمام کرده بودند نسبت به افرادی که تحصیلات کمتری داشتند، اهمیت بیشتری برای علل اجتماعی و تناسب اندام قائل بودند بیشترین انگیزه‌هایی که گزارش شدند برای مشارکت در ورزش این بود که افراد دوست داشتند سالم بمانند، دوست داشتند فعالیت داشته باشند، از تناسب بدنی خوبی برخوردار باشند و حرکت مفاصل را حفظ کنند [۳]. در همین راستا، ندری و همکاران (۱۳۹۵) در تحقیق کیفی تعیین‌کننده‌های فعالیت بدنی سالمندان ۷۶-۹۰ سال تهران، اکثر شرکت‌کنندگان انگیزه مشارکتی را به‌عنوان انگیزه مشارکت در فعالیت بدنی ذکر کردند [۴]. مهرا و همکاران (۲۰۱۶) در تحقیق رفتار افراد سالخورده در برنامه‌های ورزش گروهی عمومی به این نتایج رسیدند که حفظ خوداتکایی و در

ارتباط بودن با دیگران اصلی‌ترین انگیزه جهت شرکت در ورزش‌های همگانی است [۵]. حمید سارانی و همکاران (۲۰۱۸) در یک مطالعه کیفی، عوامل مؤثر بر مشارکت سالمندان در ورزش را از دیدگاه متخصصان بررسی که بر اساس یافته‌های تحقیق، در برنامه‌ریزی مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی، جهت تأثیرگذاری بیشتر، همزمان به عوامل فردی و عوامل سازمانی توجه شود [۶]. کورگ و همکاران (۲۰۱۸) تأثیر تمرین و فعالیت‌های ورزشی بر سلامت روانی افراد، عامل مهمی در فراهم کردن تجارب مفیدی برای مقابله با تنهایی، انزوا و همچنین افسردگی دانستند [۷]. تعدادی از مطالعات پیشین روی عوامل انگیزاننده مردان و یا زنان سالمند (تک جنسیتی) روی مشارکت در ورزش تمرکز داشتند از نمونه‌های نسبتاً کوچک استفاده کردند که شاید قابلیت تعمیم نداشته باشد و همچنین تحقیقات در حوزه متغیرهایی که باعث تشویق سالمندان ایرانی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند، محدود است. بنابراین انجام چنین مطالعه‌ای ضروری به نظر می‌رسد. لذا این با در نظر گرفتن تحقیقات قبلی از طریق تحلیل و ارزیابی انگیزاننده‌ها، با هدف فراهم آوردن یک پایه و اساس برای مشارکت در فعالیت بدنی در یک جامعه آماری گسترده از سالمندان ایرانی (به ویژه در تمرین و ورزش) انجام شد تا مسیری تازه برای آینده باز شود و موجب تشویق افراد مسن برای مشارکت بیشتر در فعالیت بدنی شود. همچنین با استفاده از نتایج این تحقیق، در برنامه‌ریزی بهتر برای مشارکت سالمندان در فعالیت بدنی استفاده شود و نیازهای آنها با توجه به نگرش آنها از فعالیت‌ها، لحاظ تا بهره‌وری و مشارکت را به نحوه مناسبی افزایش دهد؛ بنابراین هدف از مطالعه حاضر تعیین انگیزه سالمندان ایرانی برای مشارکت در فعالیت بدنی، بین گروه‌های شغلی، تحصیلی و سنین مختلف بود.

## روش بررسی

در این مطالعه توصیفی-تحلیلی مقطعی، ۱۲۰۰ مرد و زن سالمند بالای ۵۵ تا ۹۵ سال که در ورزشگاه‌ها و پارک‌ها،

جدول ۱- تحلیل واریانس یک‌طرفه مقایسه عوامل انگیزشی در گروه‌های مختلف

متغیر	در گروه‌های تحصیلاتی مختلف		در گروه‌های شغلی مختلف		در دامنه‌های سنی مختلف	
	F	مقدار p	F	مقدار p	F	مقدار p
انگیزه اجتماعی	۷/۷۸۵	۰/۰۰۱	۴/۰۷۶	۰/۰۱۷	۱/۳۱۳	۰/۲۶۹
انگیزه جسمانی	۱۰/۳۳۲	۰/۰۰۱	۱۸/۰۳۳	۰/۰۰۱	۱/۹۷۴	۰/۱۱۶
انگیزه شناخته شدن	۱/۱۳۷	۰/۰۷۸	۲/۷۲۰	۰/۰۶۶	۵/۵۵۸	۰/۰۰۱
انگیزه چالشی/ فواید	۱/۸۰۷	۰/۰۹۳	۷/۷۱۶	۰/۰۰۱	۱/۶۱۰	۰/۸۴۱
انگیزه پزشکی	۱/۷۶۲	۰/۱۰۲	۲/۶۱۰	۰/۰۷۴	۱/۱۱۹	۰/۶۶۵
انگیزه مشارکتی	۱/۴۷۰	۰/۱۲۸	۲/۰۲۰	۰/۰۹۱	۰/۸۹۱	۰/۴۴۶

مشغول فعالیت بدنی بودند با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای دو مرحله‌ای در ۱۵ شهر کشور وارد مطالعه شدند. در این مطالعه از پرسشنامه میزان فعالیت جسمانی شارکی (۱۹۹۷) و پرسشنامه انگیزه مشارکت ورزشی سالمندان (PMQOA) کرکبی و همکاران (۱۹۹۸ و ۱۹۹۹) استفاده شد که حاوی ۲۹ سؤال است [۸]. همچنین به پاسخ‌دهندگان اطمینان داده شد که پاسخ آنها محرمانه شمرده می‌شود و تنها برای اهداف پژوهشی از آنان بهره گرفته خواهد شد. به‌علاوه، در فرآیند توزیع و تکمیل پرسش‌نامه‌ها سعی شد پاسخ‌دهندگان پرسشنامه را در محل و شرایط مناسبی تکمیل کنند

### یافته‌ها

داده‌های به‌دست‌آمده تفاوت معناداری بین انگیزه مشارکت در فعالیت بدنی در گروه‌های شغلی، تحصیلی و دامنه‌های سنی مختلف سالمندان نشان نداد. در عوامل جسمانی و چالشی/فایده‌ای بین گروه‌های شغلی مختلف و همچنین در گروه‌های تحصیلی مختلف، عوامل «جسمانی و اجتماعی»، در سطح ( $p < 0/01$ ) تفاوت معنی‌داری وجود داشت. در مورد عوامل انگیزشی، عامل شناخته شدن تفاوت معناداری در بین گروه‌های سنی ۸۶ تا ۹۵ سال و ۵۵ تا ۶۵ سال را نشان داد ( $p < 0/05$ ). (جدول ۱)

### بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش نوربخش و همکاران (۱۳۸۹)، زنان خانه‌دار در مقایسه با افراد نظامی، روی عامل انگیزشی پزشکی تأکید بیشتری داشتند. نظامیان، سطوح بالایی از آمادگی جسمانی را کسب کرده بودند. در مقابل زنان خانه‌دار به دلیل وظایف در

منزل کمتر به فعالیت بدنی می‌پرداختند. سطح تحصیلات، وضعیت اجتماعی و اقتصادی بیشترین عوامل تعیین کننده برای آغاز یک برنامه تمرینی و گرایش به آن هستند که این نتایج همخوان با نتایج پژوهش حاضر است [۲]. در همین راستا، کولت و همکاران (۲۰۰۴) و مهرا و همکاران (۲۰۱۶) اظهار کردند که سالمندان در مقایسه با جوان‌ترها، با انگیزه شناخته شدن بیشتری در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند و اینکه افراد بی‌سواد و در سطح تحصیلات ابتدایی، عامل پزشکی را با اهمیت‌تر از افراد دانش‌آموخته دانشگاهی مطرح کرده‌اند که این نیز همسو با یافته حاضر است [۳، ۵]. با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود مدیران ورزشی در بخش سالمندی راهکارهایی برای تبلیغ و فواید ورزش در جذب سالمندان به‌ویژه زنان به فعالیت بدنی ارائه دهند. همچنین، مربیان ورزش سالمندان باید عوامل انگیزشی به‌خصوص عامل شناخته شدن سالمندان را مورد پایش قرار دهند و با توجه به آن به تجویز و برنامه‌ریزی فعالیت بدنی اقدام نمایند. سالن‌ها و مکان‌های ورزشی برنامه‌ریزی ورزشی مربوط را به ورزش‌های مورد علاقه سالمندان زن و مرد اختصاص دهند و هیئت‌های ورزشی نظارت دقیق روی اجرایی شدن این فعالیت‌ها معطوف دارند.

### تشکر و قدردانی

این مطالعه در کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی با کد ۱۰۱۲۱۴۱۰۹۵۲۰۰۶ در تاریخ ۹۳/۸/۱۸ به تصویب رسیده است.

## Referenses

1. Mahmodi M. Population aging: a socio-demographic phenomenon. *Women's strategic studies*. 2016; 19(73):178-183. [Persian]
2. Noorbakhsh M, Farrokhi A, Khakpoor S, Farahani H. The comparison of participation motives of male and female older adults for sport activities in Tehran. *Development and motor learning (Harakat)*. 2010; (5):49-69. [Persian]
3. Kolt GS, Driver RP, Giles LC. Why older Australians participate in exercise and sport. *Journal of aging and physical activity*. 2004; 12(2):185-198.
4. Nadri A, Safania AM, Amritash AM. Determinant of the implementation of physical activities in elderly in Tehran. *Journal of gerontology*. 2016; 1(2):66-79. [Persian]
5. Mehra S, Dadema T, Kröse BJA, Visser B, Engelbert RHH, Van Den Helder J, et al. Attitudes of older adults in a group-based exercise program toward a blended intervention; a focus-group study. *Frontiers in psychology*. 2016; 7:1-7.
6. Sarani H, Aghayi N, Saffari M, Akbari Yazdi H. Factors affecting the participation of Iranian elderly people in sporting activities from the perspective of the experts: a qualitative study. *Journal of health education and health promotion*. 2018; 6(2):147-158. [Persian]
7. Korge J, Nunan D. Higher participation in physical activity is associated with less use of inpatient mental health services: a cross-sectional study. *Psychiatry research*. 2018; 259:550-553.
8. Kirkby RJ, Kolt GS, Habel K, Adams J. Exercise in older women: motives for participation. *Australian Psychologist*. 2007; 34(2):122-127.

## **The motivation of participation among Iranian elderly in physical activities between different occupational, educational, and age groups**

\*Kholousi P<sup>1</sup>, Tojari F<sup>2</sup>, Nikaeen Z<sup>3</sup>

**Keywords: Motivation, Physical Activity, Social Participation, Elderly, Iran**

1. PhD of Sport Management,  
Shariaty Technical College,  
Technical and Vocational  
University, Tehran, Iran  
(\*Corresponding Author)  
parvaneh.kh1958@gmail.com

2. Professor, Faculty of Physical  
Education and Sport Sciences,  
Islamic Azad University Central  
Tehran Branch, Tehran, Iran

3. Assistant professor, Faculty of  
Physical Education and Sport  
Sciences, Islamic Azad University  
Central Tehran Branch, Tehran, Iran