

تعیین انگیزه‌ها و عوامل انگیزاننده جهت مشارکت سالمندان در فعالیت بدنی بین زنان و مردان ایرانی

پروانه خلوصی^۱

فرشاد تجاری^۲

محمد رضا اسمعیلی شازندی^۳

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۲/۱۰

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۴/۱۴

این پژوهش قصد دارد با توجه به تحقیقات قبلی، یک پایه و اساس در سطح کشور از طریق تحلیل تعیین انگیزه‌ها و عوامل انگیزاننده برای مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی بین زنان و مردان ایران به دست آورد. این تحقیق، مطالعه‌ای توصیفی-تحلیلی است که به صورت میدانی انجام شده است. ۱۰۲۸ سالمند (۵۰۶ زن و ۵۲۲ مرد) در ۱۵ شهر کشور بر اساس نمونه‌گیری خوشه‌ای تک‌مرحله‌ای انتخاب شده‌اند. از پرسشنامه شاخص فعالیت بدنی شارکی و پرسشنامه استاندارد PMQOA کرکبی و همکاران، به ترتیب به منظور اندازه‌گیری میزان فعالیت ورزشی و تعیین انگیزه‌ها استفاده شده است. آزمون t برای مقایسه گروه‌ها و به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۱۶ استفاده شد و داده‌ها در سطح معنی‌داری $p < 0.05$ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. بنا بر داده‌های به دست آمده، تفاوت معنی‌داری در میزان مشارکت در فعالیت بدنی میان زنان و مردان سالمند وجود دارد. همچنین، تفاوت معنی‌داری در بین عوامل انگیزاننده نشان می‌دهد که میانگین نمرات سالمندان زن در هر دو عامل پزشکی و مشارکتی بیشتر از میانگین نمرات سالمندان مرد است. بنابراین، می‌توان چنین نتیجه گرفت که میزان مشارکت سالمندان مرد در فعالیت بدنی بیشتر از سالمندان زن است. همچنین، عوامل پزشکی و مشارکتی برای سالمندان زن با اهمیت‌تر از سالمندان مرد است و بر اساس پرسشنامه PMQOA، سالمندان مهم‌ترین علل مشارکت در فعالیت‌های ورزشی را حفظ سلامتی، ایجاد آرامش، پیشگیری از کمردرد، بیرون رفتن از خانه، یادگرفتن مهارت‌های جدید و حفظ تناسب‌اندام بیان کردند.

واژگان کلیدی: فعالیت بدنی، سالمند، زنان، مردان، ایرانی، مشارکت و انگیزه

^۱ - دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

^۲ - استاد، گروه تربیت بدنی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

E-mail: Farshad.tojari@gmail.com

^۳ - دانشیار، گروه تربیت بدنی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است و توجه به مسائل و نیازهای این مرحله، یک ضرورت اجتماعی است. افزایش جمعیت سالمندان یکی از مهم‌ترین چالش‌های اقتصادی، اجتماعی و بهداشتی قرن بیست و یکم به شمار می‌رود. با توجه به روند پیر شدن جمعیت جهان، جامعه ایران نیز مشمول همین شرایط بوده و در حال پیر شدن است (حکمتی پور و همکاران، ۱۳۹۲). این روند نشان می‌دهد که در ۳۵ سال آینده، ۳۳ درصد جمعیت کشور بالای ۶۰ سال سن دارند و رقم بالای ۲۱ درصد جمعیت سالمند در کشور به معنای انفجار سالمندی است که بر همین اساس باید از همین امروز برنامه‌ریزی و اقدامات لازم را شروع کنیم (محمودی، ۱۳۹۵).

یک زندگی سالم باید در اوایل سالمندی شروع شود و این در حالی است که اغلب سالمندان یک الگوی سلامتی ناسالم دارند. فقدان فعالیت بدنی، یکی از رفتارهای ناسالم سالمندان است (WHO, ۲۰۰۰). کیفیت زندگی در سالمندان با سال‌هایی که خوب و با سلامتی بیشتر زندگی کرده‌اند، تخمین زده می‌شود؛ سال‌هایی بدون محدودیت حرکتی و بدون فشارخون و مشکلاتی از این دسته. فعالیت بدنی ورزش یکی از مهم‌ترین موارد در نیل به این مقصود است که باید از سنین پایین آغاز شود و تا انتهای زندگی افراد با آنان باشد (Fife, ۲۰۰۸) (Dishman, ۱۹۹۴).

این مهم است که بدانیم که فعالیت بدنی و ورزش برای سالمندان مفید است. پیش‌بینی می‌شود که شناخت عوامل تأثیرگذار بر مشارکت افراد در تمرین و فعالیت‌های ورزشی، امکان افزایش مشارکت در فعالیت‌های ورزشی را فراهم آورد. فعالیت بدنی مناسب باعث می‌شود که فرد سالمند بتواند به‌طور مستقل به زندگی خود ادامه دهد (Kaplan & Saddock, ۲۰۰۷). تحقیقاتی بر روی عوامل انگیزشی مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی انجام شد که نشان دادند نوع فعالیت بدنی و ورزش و سطح آن، عوامل اجتماعی، اقتصادی و جنسیت روی انگیزش اشخاص برای مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی بسیار مؤثرند (Boyette, et al., ۲۰۰۲). علاوه بر آن، تمرین می‌تواند کیفیت خواب سالمندان که همیشه از آن شکایت دارند را بهبود بخشد و از میزان افسردگی در سالمندان بکاهد. کوماتسو و همکاران (۲۰۱۷) معتقدند که ورزش‌های گروهی منظم به حفظ سلامتی افراد مسن در ژاپن کمک می‌کند و به این نتیجه رسیدند که شرکت‌کنندگان از طریق شرکت منظم در فعالیت‌های ورزشی همگانی به سلامتی پایدار و متعادل به لحاظ جسمانی، ذهنی و اجتماعی دست می‌یابند. اسلاوت و همکاران (۲۰۱۷) در مقاله

"تأثیرات میزان قدم در دقیقه پیاده‌روی به‌عنوان ورزش با شدت متوسط در افراد بزرگ‌سال"، هدف اصلی گزارش را برنامه‌هایی دانسته‌اند که باهدف استفاده از پیاده‌روی جهت افزایش زمان سپری‌شده در ورزش با شدت متوسط برای افراد بزرگ‌سال و سالخورده ارائه شده‌اند و به این نتیجه رسیدند که به‌طورکلی ۱۰۰ قدم در دقیقه برای رسیدن به‌شدت متوسط در میان بزرگ‌سالان توصیه‌شده است، اما برای افراد میان‌سال ممکن است این عدد متفاوت باشد. در تحقیق کیفی ندیری و همکاران (۱۳۹۵) پیرامون تعیین‌کننده‌های فعالیت بدنی سالمندان ۷۶-۹۰ سال تهران که از مجموع شرکت‌کننده‌ها ۱۷ نفر مرد (۵۶/۶۷ درصد) و ۱۳ نفر زن (۴۳/۳۳ درصد) بودند، اکثر شرکت‌کنندگان حمایت اجتماعی و درگیر شدن (از قبیل تشویق توسط همسران، کودکان و خویشاوندان یا دوستان) را به‌عنوان انگیزاننده مشارکت در فعالیت بدنی ذکر کردند. مهرا^۱ و همکاران (۲۰۱۶) در مقاله "رفتار افراد سالخورده در برنامه‌های ورزش گروهی عمومی" به این نتیجه رسیدند که حفظ خوداتکایی و در ارتباط بودن با دیگران، اصلی‌ترین انگیزه جهت شرکت در ورزش‌های همگانی است.

ظفرمند و چریک (۱۳۹۴) در تحقیقی با نام "بررسی نقش ورزش همگانی بر روی سالمندان شهر یاسوج" با جامعه آماری ۵۰ نفر از زنان سالمند ساکن در شهر یاسوج که حداقل یک‌بار در هفته در ایستگاه‌های ورزش همگانی ورزش می‌کردند، به این نتیجه رسیدند که ۶۸ درصد افراد سالمند در فعالیت‌های ورزش همگانی مشارکت و ۳۲ درصد در هیچ‌گونه فعالیت ورزشی مشارکت نمی‌کنند. برزو و همکاران (۱۳۸۹) در تحقیق "تأثیر تمرین‌های ورزشی هوازی بر کیفیت زندگی سالمندان مقیم سرای سالمندان شهرستان اهواز"، به کمک روش بررسی نیمه تجربی که در مراکز سالمندان شهرستان اهواز در سال ۱۳۸۹ انجام شد، ۵۰ سالمند (زن و مرد) دارای توانایی انجام فعالیت ورزشی را انتخاب کردند. یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد که با به‌کارگیری برنامه ورزشی منظم، مداوم و دارای پذیرش خوب از سوی این گروه سنی، می‌توان سطح کیفیت زندگی را در ابعاد مختلف افزایش داد و راه را برای سالم پیر شدن و برخورداری از سلامتی بیشتر در این دوره از زندگی هموار نمود. اسحاقی و همکاران (۱۳۹۰) وضعیت فعالیت بدنی سالمندان شهر اصفهان را بر روی ۳۵۰ نفر سالمند مورد ارزیابی قرار دادند. نتایج یافته‌ها نشان داد که ۱۳/۷ درصد از سالمندان شهر اصفهان از فعالیت بدنی مناسب برخوردار بودند که این میزان در مردان به‌طور معنی‌داری بالاتر از زنان بود و با سطح درآمد رابطه مستقیم و با

افزایش سن رابطه معکوس داشت. در افراد متأهل و بدون شغل، با افزایش میزان فعالیت همراه بود. با سطح تحصیلات ارتباط معنی دار دیده نشد. محققان در این تحقیق به این نتیجه رسیدند که سطح فعالیت بدنی سالمندان در جمعیت شهری اصفهان پایین است. گروه‌های در معرض خطر عدم تحرک بدنی، سالمندان با سن بالاتر، سطح اقتصادی پایین، زنان سالمند، سالمندان تنها و شاغل می‌باشند. کاشفی و همکاران (۱۳۹۳) به بهبود تعادل مردان سالمند در اثر فعالیت دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی اشاره دارد. ایران‌دوست و همکاران (۱۳۹۳) به نتیجه بهبود وضعیت حافظه مردان سالمند در اثر انجام فعالیت‌های استقامتی دست می‌یابند. شیخ و همکاران (۱۳۹۰) به بررسی عوامل زیست روان اجتماعی مؤثر بر مشارکت ورزشی در مردان سالمند شهر تهران پرداختند و دریافتند که ورزشکاران سالمند به‌منظور داشتن سلامت و عملکرد و عوامل دیگری به‌طور منظم ورزش می‌کنند. افشاری و همکاران (۲۰۱۱) به بررسی عوامل زیست روان اجتماعی مؤثر بر مشارکت ورزشی در زنان سالمند شهر تهران پرداختند. نتیجه این تحقیق حاکی از آن بود که ورزشکاران سالمند زن به‌منظور داشتن توانایی انجام کارها و با دیگران بودن و عوامل دیگری است که به‌طور منظم ورزش می‌کنند.

گوین^۱ و همکاران (۲۰۱۴)، دسی^۲ و همکاران (۲۰۰۸) و رایمر^۳ و همکاران (۲۰۰۸) در تحقیقات خود نشان داده‌اند که در بین عوامل انگیزاننده سالمندان برای شرکت در فعالیت بدنی و ورزش، دو عامل تناسب‌اندام و کاهش استرس، بالاترین نمرات انگیزشی را کسب کردند. نوربخش و همکاران (۱۳۸۹) پژوهشی با عنوان "مقایسه انگیزه شرکت زنان و مردان سالمند شهر تهران در فعالیت بدنی" انجام دادند. افراد ۶۰ تا ۶۹ ساله انگیزه مشارکتی را برای شرکت در تمرینات ورزشی مهم‌تر از افراد ۷۰ ساله به بالا بیان کردند. کولت و همکاران (۲۰۰۴)، پاکستن^۴ و همکاران (۱۹۹۷)، کرکبی^۵ و همکاران (۱۹۹۹) باهدف تعیین عوامل انگیزاننده شرکت‌کنندگان استرالیایی مسن بین سن ۵۵ تا ۹۳ که به‌طور منظم ورزش می‌کنند، به این نتیجه رسیدند که بیشترین عامل انگیزشی پزشکی، اجتماعی و مشارکتی بود و بیشترین انگیزه‌هایی که برای مشارکت در ورزش گزارش شدند، عبارت بودند از: افراد دوست داشتند سالم بمانند، دوست داشتند فعالیت داشته باشند، تناسب بدنی‌شان بالا برود و حرکت مفاصل را حفظ کنند.

۱ Gavin

۲ Dacey

۳ Rimmer

۴ Paxton

۵ Kirkby

تعدادی از این مطالعات پیشین روی عوامل انگیزاننده زنان مسن برای مشارکت در ورزش تمرکز داشتند و از نمونه‌های نسبتاً کوچک استفاده کردند که شاید قابلیت تعمیم نداشته باشد. به علاوه، تحقیقات قبلی اغلب نتوانستند به صورت موفقیت‌آمیزی به تعیین عوامل انگیزاننده مشارکت بین گروه‌های مختلف اجتماعی بپردازند. بنا بر 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 مؤثر محسوب می‌شود.

مطالعه اخیر قصد دارد با در نظر گرفتن تحقیقات قبلی از طریق تحلیل و ارزیابی انگیزاننده‌ها، الگویی برای مشارکت در فعالیت بدنی در یک نمونه بزرگ از سالمندان ایران فراهم کند تا مسیری برای آینده باز شود و موجب تشویق افراد مسن برای مشارکت بیشتر در فعالیت بدنی باشد. بدین منظور موضوع اصلی تحقیق، تعیین انگیزه‌ها و عوامل انگیزاننده برای مشارکت سالمندان ایرانی در فعالیت‌های بدنی بین گروه‌های مختلف سنی است.

روش‌شناسی پژوهش

روش تحقیق

این پژوهش از نوع تحقیقات توصیفی-تحلیلی است که به صورت مطالعه میدانی انجام شده است. از لحاظ هدف، کاربردی و از نظر زمان جمع‌آوری داده‌ها، حال‌نگر است.

جامعه آماری تحقیق

سالمندان زن و مرد ۵۵ سال به بالا که حداقل یک روز در هفته در باشگاه‌ها و پارک‌ها به فعالیت بدنی می‌پرداختند، بودند. با توجه به عدم اطلاع از حجم واقعی جامعه مورد هدف و محدود بودن همکاران در امر تحقیق، این شهرها انتخاب شدند: کرمان، یزد، اهواز، مشهد، مازندران، ارومیه، تبریز، شیراز، اصفهان، زنجان، اراک، قزوین، البرز، تهران، همدان، کرمانشاه و قم.

نمونه آماری و روش نمونه‌گیری

نمونه‌ها به صورت خوشه‌ای تک‌مرحله‌ای انتخاب شدند. با توجه به آمادگی حضور همکاران در امر پژوهش (۸۰ نفر) به هر نفر ۲۰ پرسشنامه داده شد که به شهرهای محل زندگی خود مراجعه و با سالمندان مورد مطالعه در پارک‌ها و باشگاه‌ها ارتباط برقرار کنند. تعداد ۱۶۰۰ پرسشنامه در شهرهای در دسترس

توزیع گردید که ۱۲۰۰ پرسشنامه برگشت داده شد و در نهایت، ۱۰۲۸ پرسشنامه کامل، مورد ارزیابی قرار گرفت. حجم نمونه را ۵۲۲ نفر مرد و ۵۰۶ نفر زن تشکیل می دادند.

ابزار و مقیاس اندازه گیری

در این پژوهش از پرسشنامه های زیر استفاده شده است:

- پرسشنامه اطلاعات فردی؛
- پرسشنامه میزان فعالیت جسمانی شارکی (۱۹۹۷)؛
- پرسشنامه استاندارد PMQOA سی آیتی کرکبی و همکاران (۱۹۹۸ و ۱۹۹۹) که حاوی ۲۹ سؤال با مقیاس سه ارزشی لیکرت مشتمل بر شش انگیزه: اجتماعی (۵ سؤال)، آمادگی جسمانی (۵ سؤال)، شناخته شدن (۵ سؤال)، رقابت - فواید (۷ سؤال)، پزشکی (۴ سؤال) و مشارکتی (۳ سؤال) است. حداقل امتیاز هر انگیزه ۱ و حداکثر امتیاز آن ۳ است.

روایی و پایایی پرسشنامه

این پرسشنامه اولین بار در سال ۱۳۸۹ توسط دکتر مهوش نوربخش و همکاران اعتبار یابی شد و نتایج زیر حاصل گردید. روایی محتوایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش مذکور محاسبه و تأیید شد. پایایی درونی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید. مقدار ضرایب آلفای کرونباخ به دست آمده برای تمامی عوامل انگیزشی بین ۰/۶۰ و ۰/۷۷ بود.

روش جمع آوری داده ها

در این تحقیق ۸۰ دانشجوی کارشناسی مربیگری ورزش دانشکده فنی و حرفه ای دکتر شریعتی دختران تهران از شهرستان های مختلف داوطلب همکاری شدند که با تشکیل کلاس های توجیهی و به باور رسیدن اهمیت تحقیق، هریک با در اختیار داشتن ۲۰ پرسشنامه برای سالمندان زن و مرد به شهرهای محل زندگی خود مراجعه و با سالمندان مورد تحقیق در باشگاه ها و پارک ها ارتباط برقرار کردند. ۱۲۰۰ پرسشنامه برگشت داده شد و در نهایت، ۱۰۲۸ پرسشنامه کامل مورد ارزیابی قرار گرفت. حجم نمونه را ۵۲۲ نفر مرد و ۵۰۶ نفر زن تشکیل می دادند. جمع آوری پرسشنامه ها از تاریخ ۱۳۹۵/۷/۱۵ تا تاریخ ۱۳۹۵/۹/۱۰ انجام گرفت.

روش های تجزیه و تحلیل داده ها

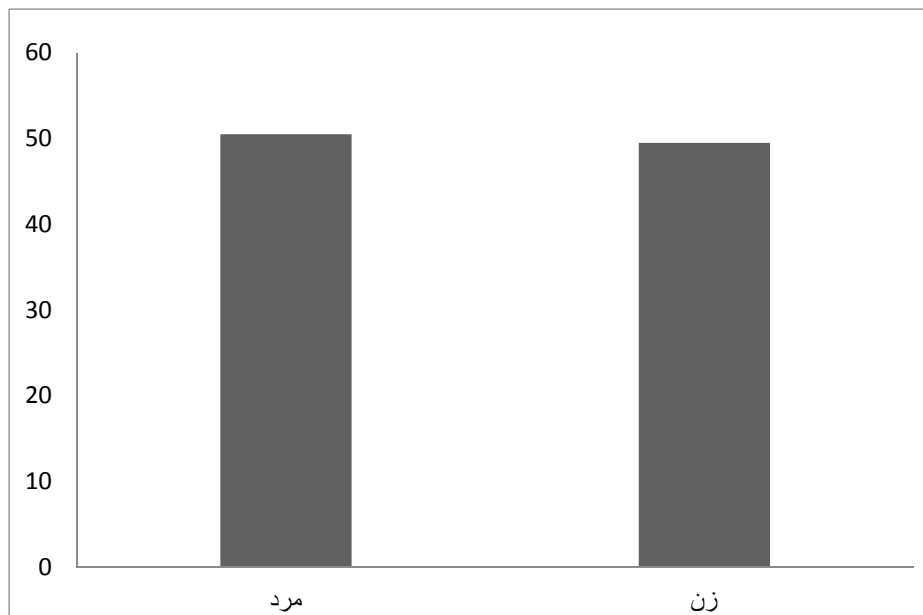
تجزیه و تحلیل آماری داده‌های این پژوهش در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام شده است؛ روش توصیفی شامل محاسبه فراوانی‌ها، درصدها، میانگین‌ها و انحراف معیارها بود و از آمار استنباطی برای آزمون فرضیات تحقیق استفاده شد. آزمون t برای مقایسه گروه‌ها و به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۱۶ استفاده شد و داده‌ها در سطح معنی داری $P < 0/05$ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌های پژوهش

توصیف آماری ویژگی‌های جمعیت شناختی

جدول ۱: توزیع فراوانی وضعیت جنسی نمونه‌های تحقیق

جنسیت	فراوانی	درصد
زن	۵۰۶	۴۹/۲
مرد	۵۲۲	۵۰/۸
کل	۱۰۲۸	۱۰۰



تصویر ۱: توزیع درصدی وضعیت جنسیت نمونه‌های تحقیق

آمار توصیفی سؤالات انگیزه‌های مشارکت در فعالیت بدنی

در جدول زیر درصد پاسخ به هر یک از سؤالات و مقادیر میانگین و انحراف معیار هر سؤال نشان داده شده است. (رتبه‌بندی بر اساس درصد آزمودنی‌هایی که هر سؤال را برای مشارکتشان در تمرین به صورت بسیار مهم گزارش کرده‌اند).

جدول ۲: درصد پاسخ به هر یک از سؤالات و مقادیر میانگین و انحراف معیار هر سؤال

رتبه بندی	انحراف معیار	میانگین	تعداد	خیلی	برخی	اصلاً	سؤالات	رتبه بندی
				برایم مهم است	برایم مهم است	برایم نیست		
				درصد				
۱۲	۰/۷۴۵	۲/۲۵۱	۱۰۲۸	۴۳/۵	۳۸/۱	۱۸/۴	من علاقه‌مندم آمادگی جسمانی‌ام بهبود یابد	۱
۱۷	۰/۷۵۲	۲/۱۸۵	۱۰۲۸	۳۹/۲	۴۰	۲۰/۸	من مایلم با دوستانم باشم	۲
۱	۰/۷۵۰	۲/۳۸۰	۱۰۲۸	۵۴/۲	۲۶/۶	۱۶/۲	من تمایل دارم برای حفظ سلامتی، ورزش کنم	۳
۲۴	۰/۸۱۰	۲/۰۶۱	۱۰۲۸	۳۱/۶	۴۲/۱	۲۶/۳	من می‌خواهم انرژی‌ام را تخلیه کنم	۴
۷	۰/۷۷۱	۲/۲۶۲	۱۰۲۸	۴۶/۲	۳۳/۷	۲۰/۱	من می‌خواهم همواره فرم بدنی خوبی داشته باشم	۵
۱۳/۵	۰/۷۶۹	۲/۲۱۳	۱۰۲۸	۴۲/۵	۳۶/۳	۲۱/۲	احساس مهم بودن را دوست دارم	۶
۱۸	۰/۷۵۲	۲/۱۷۸	۱۰۲۸	۳۸/۸	۲۰/۲	۲۱	من بودن با گروه را دوست دارم	۷
۲۰	۰/۷۴۵	۲/۱۵۶	۱۰۲۸	۳۶/۸	۴۲	۲۱/۲	خانواده و دوستانم تمایل دارند من ورزش کنم	۸
۲۱	۰/۷۹۶	۲/۱۲۵	۱۰۲۸	۳۶/۲	۳۷/۴	۲۶/۴	من به دلایل پزشکی ورزش می‌کنم	۹
۲۵	۰/۷۷۸	۲/۰۱۰	۱۰۲۸	۳۰/۸	۳۹/۵	۲۹/۷	تمایل دارم دوستان جدیدی پیدا کنم	۱۰
۱۰	۰/۷۶۲	۲/۲۵۲	۱۰۲۸	۴۴/۹	۳۵/۵	۱۹/۶	من تمایل دارم به کارهایی بپردازم که در آن‌ها خوب هستم	۱۱
۲۶	۰/۷۴۷	۲/۰۱۵	۱۰۲۸	۲۸/۷	۴۴/۲	۲۷/۱	من برای رهایی از فشارها ورزش می‌کنم	۱۲
۲۹	۰/۷۷۸	۱/۷۰۸	۱۰۲۸	۲۰	۳۹/۹	۴۹/۱	من دوست دارم جایزه بگیرم	۱۳
۲۳	۰/۷۲۲	۲/۱۲۱	۱۰۲۸	۳۲/۱	۴۳/۱	۲۳/۸	من مایلم تمرین داشته باشم	۱۴
۱۹	۰/۷۳۸	۲/۱۷۷	۱۰۲۸	۳۷/۳	۴۲/۴	۲۰	من مایلم برای تسکین درد تمرین کنم	۱۵
۵	۰/۷۲۱	۲/۳۶۴	۱۰۲۸	۴۸/۲	۳۷	۱۴/۸	من فعالیت ورزشی را دوست دارم	۱۶
۱۳/۵	۰/۷۷۹	۲/۲۰۲	۱۰۲۸	۴۲/۵	۳۵/۲	۲۲/۲	من جنبه‌های اجتماعی ورزش را دوست دارم	۱۷
۴	۰/۷۲۳	۲/۳۵۱	۱۰۲۸	۴۹/۳	۳۳/۵	۱۷/۲	بیرون رفتن از خانه را دوست دارم	۱۸
۱۱	۰/۷۰۴	۲/۹۵۳	۱۰۲۸	۴۴	۳۸/۹	۱۷/۱	من تمایل دارم برای حفظ تحرک مفاصلم ورزش کنم	۱۹

۱۶	۰/۷۲۱	۲/۲۱۸	۱۰۲۸	۳۹/۵	۳۹/۸	۲۰/۷	من هیجان را دوست دارم	۲۰
۲۲	۰/۷۵۹	۲/۱۳۳	۱۰۲۸	۳۲/۴	۴۲/۳	۲۵/۳	دوست دارم عضو یک گروه باشم	۲۱
۸	۰/۸۴۱	۲/۳۱۸	۱۰۲۸	۴۵/۹	۳۰	۲۴/۱	من مایلم از نظر جسمانی آماده باشم	۲۲
۲۷	۰/۷۷۹	۱/۸۶۷	۱۰۲۸	۲۴/۸	۳۳/۵	۴۱/۷	من مایلم مشهور باشم	۲۳
۲۸	۰/۷۶۹	۱/۸۷۲	۱۰۲۸	۲۴	۳۹/۲	۳۶/۸	من رقابت را دوست دارم.	۲۴
۱۵	۰/۷۳۲	۲/۲۳۵	۱۰۲۸	۴۰/۹	۴۱/۷	۱۷/۴	من مایلم سرگرمی داشته باشم	۲۵
۹	۰/۷۴۱	۲/۲۷۰	۱۰۲۸	۴۴/۷	۳۷/۷	۱۷/۶	من مایلم چیزهای جدیدی یاد بگیرم	۲۶
۶	۰/۷۰۸	۲/۳۳۴	۱۰۲۸	۴۷/۴	۳۸/۶	۱۴	دوستدارم کاری برای انجام دادن داشته باشم	۲۷
۳	۰/۷۲۲	۲/۳۵۸	۱۰۲۸	۵۰/۵	۳۴/۹	۱۴/۶	من مایلم برای پیشگیری از کمردرد ورزش کنم	۲۸
۲	۰/۷۴۷	۲/۳۴۴	۱۰۲۸	۵۱/۱	۳۲/۳	۱۶/۶	من برای آرامش داشتن ورزش می‌کنم	۲۹

آزمون فرضیه های پژوهش

فرضیه اول: بین انگیزه مشارکت سالمندان زن و مرد در فعالیت بدنی تفاوتی وجود ندارد.

جدول ۳: نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه مشارکت در فعالیت بدنی در بین زنان و مردان سالمند

متغیر	گروه‌ها	میانگین	انحراف معیار	t	درجه آزادی	sig
سطح تمرین	زنان	۲/۵۷۷	۰/۷۶۵	-۳/۵۹۰	۱۰۱۴	۰/۰۰۱
	مردان	۲/۹۶۰	۱/۵۴۳			
تعداد جلسات تمرین	زنان	۲/۸۸۸	۱/۱۵۰	-۳/۷۹۱	۱۰۰۲	۰/۰۰۱
	مردان	۳/۱۶۰	۱/۱۷۳			
شدت تمرین در هر جلسه فعالیت جسمانی	زنان	۱/۸۲۵	۰/۹۳۵	-۴/۸۴۸	۱۰۰۵	۰/۰۰۱
	مردان	۲/۱۵۰	۰/۹۵۶			
مدت تمرین در هر جلسه فعالیت جسمانی	زنان	۲/۹۶۱	۱/۵۶۷	۵/۵۴۸	۱۰۰۴	۰/۰۰۱
	مردان	۳/۴۴۹	۱/۲۷۴			
مدت کل انجام فعالیت جسمانی و ورزش	زنان	۳/۱۶۲	۱/۵۸۹	۳/۳۳۳	۱۰۰۱	۰/۰۰۱
	مردان	۴/۰۰۰	۱/۳۴۹			

بر اساس نتایج آزمون t مستقل و با توجه به میزان t و سطح معنی‌داری مشخص می‌شود که تفاوت معناداری میزان فعالیت بدنی در متغیرهای آن یعنی سطح تمرین و ورزش، تعداد جلسات تمرین، شدت تمرین، مدت تمرین و مدت کل انجام فعالیت جسمانی و ورزش در زنان و مردان سالمند وجود دارد. به عبارت دیگر، با توجه به نتایج آزمون t، ($P < ۰/۰۵$) و میانگین‌های به دست آمده، می‌توان این گونه بیان نمود که میزان مشارکت سالمندان مرد در فعالیت بدنی بیشتر از سالمندان زن است.

فرضیه دوم: بین عوامل انگیزشی مشارکت سالمندان زن و مرد در فعالیت بدنی تفاوتی وجود ندارد.
 جدول ۴: نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه عوامل انگیزشی مشارکت در فعالیت بدنی در بین زنان و مردان سالمند

Sig	درجه آزادی	t	انحراف معیار	میانگین	گروه‌ها	ابعاد کیفیت زندگی
۰/۱۴۴	۹۴۷	۱/۴۶۲ -	۰/۷۰	۲/۱۰	زنان	عامل اجتماعی
			۰/۵۴	۲/۱۶	مردان	
۰/۶۳۶	۹۵۵	۰/۴۷۴	۰/۷۲	۲/۲۶	زنان	عامل آمادگی جسمانی
			۰/۶۶	۲/۲۴	مردان	
۰/۱۱۲	۹۵۳	۱/۵۹۰ -	۰/۵۷	۱/۹۵	زنان	عامل شناختی
			۰/۵۲	۲/۰۰	مردان	
۰/۱۴۴	۹۳۵	۱/۴۶۳ -	۰/۴۶	۲/۱۶	زنان	عامل چالشی - فواید
			۰/۵۴	۲/۲۱	مردان	
۰/۰۱۳	۹۶۰	۳/۴۹۵ -	۰/۶۱	۲/۹۴	زنان	عامل پزشکی
			۰/۸۱	۲/۲۱	مردان	
۰/۰۲۱	۹۵۰	۲/۸۰۴	۰/۶۹	۲/۷۶	زنان	عامل مشارکتی
			۰/۵۷	۲/۱۷	مردان	

بر اساس جدول ۴ و میزان t به دست آمده در بین عوامل انگیزشی مشارکت سالمندان زن و مرد می‌توان این‌گونه بیان نمود که در بین عوامل اجتماعی، آمادگی جسمانی، شناختی و چالشی/فواید در بین زنان و مردان تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($P > 0/05$)، اما در بین سالمندان زن و مرد در بین عوامل پزشکی و مشارکتی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P < 0/05$)؛ بدین صورت که میانگین نمرات سالمندان زن در هر دو عامل پزشکی و مشارکتی بیشتر از میانگین نمرات سالمندان مرد است.

بحث و بررسی

تحقیق حاضر انگیزه‌های مشارکت و عوامل انگیزاننده زنان و مردان سالمند در فعالیت بدنی را مورد ارزیابی قرار داد و به این نتیجه رسید که تفاوت معنی‌داری بین «مشارکت در فعالیت بدنی» در بین زنان و مردان وجود دارد ($P > 0/05$) و میزان مشارکت سالمندان مرد در فعالیت بدنی بیشتر از سالمندان زن است. در مطالعه حاضر با توجه به نمونه بزرگ آن نشان می‌دهد که عوامل انگیزاننده در گرایش به فعالیت بدنی توسط افراد مسن نقش مهمی بازی می‌کنند و به این نتایج رسیدیم که گروه سنی (۷۶ تا ۸۵) عوامل انگیزشی مشارکتی و انگیزه پزشکی مانند پیشگیری از کمردرد، حفظ تحرک مفصل، بیرون رفتن از خانه و کاری برای انجام دادن داشته باشند، را با اهمیت گزارش کردند. در مجموع، دلایل اصلی سالمندان جهت مشارکت در فعالیت بدنی عبارت بودند از: حفظ سلامتی، آرامش داشتن، پیشگیری از کمردرد، بیرون رفتن از خانه، یادگیری مهارت‌های جدید و حفظ تناسب بدن - که همه آن‌ها در بیش از

نیمی از نمونه‌ها خیلی مهم تلقی شده بودند. این نتایج با تحقیقات ظفرمند و چریک (۱۳۹۴)، گوین و همکاران (۲۰۱۴)، فایف^۱ (۲۰۰۸)، کاهان^۲ (۲۰۱۱)، الکوایز^۳ و همکاران (۲۰۰۹)، دسی و همکاران (۲۰۰۸) و برزو و همکاران (۱۳۸۹) همخوانی داشتند. شرکت در فعالیت بدنی و ورزش، عوامل تناسب اندام، لذت بردن و کاهش استرس، بالاترین نمرات انگیزشی را کسب کردند. همچنین، نتایج تحقیقات اسلاوت و همکاران (۲۰۱۷) در مورد تأثیرات میزان قدم در دقیقه پیاده‌روی به‌عنوان ورزش با شدت متوسط برای افراد بزرگسال و سالخورده و نیز پژوهش کوماتسو و همکاران (۲۰۱۷) درباره تأثیرات مثبت فعالیت بدنی روی عملکرد و سطح زندگی سالمندان همسو با یافته حاضر است. همچنین، این یافته با نتایج تحقیقات امیر ندری و همکاران (۱۳۹۵) همخوانی دارد؛ چنان که در تحقیق کیفی تعیین-کننده‌های فعالیت بدنی سالمندان ۷۶-۹۰ سال تهران که از مجموع شرکت‌کننده‌ها ۱۷ نفر مرد (۵۶/۶۷ درصد و ۱۳ نفر زن (۴۳/۳۳ درصد) بودند، اکثر شرکت‌کنندگان انگیزه مشارکتی از قبیل حمایت اجتماعی، تشویق توسط همسران، کودکان و خویشاوندان و یا دوستان و برخی توصیه‌های پزشکان در جهت سلامتی و بهداشت را به‌عنوان انگیزه مشارکت در فعالیت بدنی بیان کردند. همچنین، با تحقیقات کاشفی و همکاران (۱۳۹۳) و ایران‌دوست و همکاران (۱۳۹۳) اسحاقی و همکاران (۱۳۹۰) که انگیزه مردان جهت مشارکت در فعالیت بدنی بیشتر است، همسو بود. نتیجه تحقیقات شیخ و همکاران (۱۳۹۰) که به بررسی عوامل زیست روان اجتماعی مؤثر بر مشارکت ورزشی در مردان سالمند شهر تهران پرداختند، حاکی از آن بود که ورزشکاران سالمند به‌منظور داشتن سلامت و عملکرد بهتر به‌طور منظم ورزش می‌کنند. یافته حاضر با نتایج تحقیقات نوربخش و همکاران (۱۳۸۹) 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 که ۱۲۱ نفر مرد و ۱۲۰ نفر زن بودند، همخوانی داشت. آنها دریافتند میان زنان و مردان سالمند در عوامل پزشکی و شناختی تفاوت معناداری وجود دارد و زنان این عوامل را برای شرکت در تمرینات ورزشی مهم‌تر از مردان گزارش کردند. در مورد اهمیت مشارکت زنان در فعالیت بدنی به لحاظ عوامل پزشکی همخوانی دارد، ولی در مورد عوامل شناختی و تعداد شرکت‌کننده در متغیر جنسیت همخوانی ندارد. یافته حاضر با نتایج پژوهشی کولت و همکاران (۲۰۰۴) همخوانی دارد. آنها

۱ Fife

۲ Kahan

۳ AlQuaiz

این مطالعه را به منظور تعیین عوامل انگیزاننده شرکت کنندگان استرالیایی مسن که به طور منظم ورزش می کنند- شامل ۸۱۵ شرکت کننده (۳۹۹ مرد، ۴۱۶ زن) که بین سن ۵۵ تا ۹۳ بودند ($M=۶۳$, $SD=۷.۸$) - انجام دادند و دریافتند که علل بهداشتی (پزشکی)، اجتماعی و مشارکتی برای زنان مهم تر از مردان بود. بیشترین انگیزه های مشارکت در ورزش این بود که افراد دوست داشتند سالم بمانند، دوست داشتند فعالیت داشته باشند، تناسب بدنی شان بالا برود و حرکت مفاصل را حفظ کنند، اما در مورد جنسیت، تعداد مشارکت زنان بیشتر گزارش شده بود و عوامل اجتماعی با یافته حاضر همخوانی ندارد- آن هم به دلیل فضاهای ورزشی در ایران و تفاوت های اجتماعی که برای زنان وجود دارد. میلر و لریس (۲۰۰۲) بیان داشته اند که سایر بزرگ سالان (۶۲-۹۱ سال) گفته اند که داشتن استقلال عملکردی، رقابت، مراقبت از خود و مشارکت اجتماعی عوامل انگیزاننده در اجرای فعالیت بدنی بودند. یافته حاضر در هر دو عامل پزشکی و مشارکتی با نتایج تحقیقات لوئیس^۱ و همکاران (۲۰۰۰) همخوانی دارد. آن ها بیان کرده اند، بهترین و رضایت بخش ترین مقیاس ها آن هایی هستند که بر مبنای دیدگاه های نظری تبیین روابط بین متغیرها را انجام می دهند؛ چنانکه بیشترین عامل انگیزشی برای مشارکت بانوان میان سال و سالمند برای شرکت در ورزش و فعالیت بدنی داشتن اندام متناسب، داشتن مشارکت های اجتماعی و در جمع بودن، سلامت ذهنی و لذت بردن بیان شده است. یافته حاضر با نتایج تحقیقاتی کرکی و همکاران (۱۹۹۹) در عامل مشارکتی که اهم مشارکت زنان سالمند استرالیایی در ورزش می باشد، همخوانی دارد. در یکی از مطالعاتی که به ارزیابی فاکتورهای انگیزاننده زنان مسن استرالیایی (میانگین سن ۶۷/۵ سال) پرداخته است، چنین گزارش شده که در یک نمونه ۲۱۸ نفری پیاده روی و تمرین فیزیکی در کلاس، بیشترین انگیزاننده ها برای مشارکت در ورزش تناسب اندام، لذت بردن، تفریح و داشتن تجربه اجتماعی بوده است. یافته حاضر با نتایج پژوهشی پاکستن و همکاران (۱۹۹۷) در عامل مشارکتی که با اهمیت از جانب زنان سالمند و میان سال گزارش شد، همخوانی دارد. پژوهشگران بیان کرده اند بهترین و رضایت بخش ترین مقیاس ها آن هایی هستند که بر مبنای دیدگاه های نظری تبیین روابط بین متغیرها را انجام می دهند؛ چنانکه بیشترین عامل انگیزشی برای مشارکت بانوان میان سال و سالمند برای شرکت در ورزش و فعالیت بدنی داشتن اندام متناسب، داشتن مشارکت های اجتماعی و در جمع بودن، سلامت ذهنی و لذت بردن بیان شده است.

^۱ Lewis

نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر چندین تفاوت نسبت به تحقیقات پیشین داشت: اولاً، نمونه‌ها حداقل یک روز در هفته به مدت یک سال به فعالیت بدنی مشغول بودند در صورتی که نیمی از نمونه‌های مطالعات پیشین ورزش نمی‌کردند؛ ثانیاً، اغلب آن‌ها با محدودیت جنس، تعداد و مکان مواجه بوده و لذا امکان تعمیم وجود ندارد. در پژوهش حاضر میزان مشارکت سالمندان مرد در فعالیت بدنی بیشتر از سالمندان زن است که می‌تواند برگرفته از فرهنگ و وضعیت اجتماعی و اقتصادی مردان در جامعه باشد، چه قبل از دوران سالمندی و چه در دوران سالمندی. زنان وظایف خانه‌داری و نگهداری از اعضای خانواده و نگهداری نوه‌هایشان را بیشتر داشتند و به علل پزشکی و مشارکتی، نمره آنها نسبت به افرادی که کم سن تر بودند، بیشتر بود. محتمل‌ترین علت برای عوامل پزشکی این امر است که احتمال ناتوانی و داشتن شرایط بد بهداشتی در این گروه سنی نسبت به گروه‌های کم سن تر بیشتر است. (طاهری، ۱۳۹۴) افرادی که در این گروه سنی قرار دارند بیشتر احتمال دارد که به بیماری‌های تهدیدکننده حیات مبتلا شوند و در نتیجه شاید روی فعالیت بدنی و تمرین بدنی به‌عنوان یک استراتژی پیشگیری‌کننده تمرکز کنند. اینکه عامل مشارکتی برای زنان سالمند مهم است (این نکته عجیب نیست که چنین علت‌هایی در این نمونه توسط زن‌ها بیشتر گزارش شده باشد) دلیل آن می‌تواند این باشد در طول روز در خانه هستند با توجه به نقش و مسئولیتی که دارند طبیعی است بیرون رفتن از خانه را دوست داشته باشند. دوست دارند کاری برای انجام دادن داشته باشند و در پاسخ به نیاز حمایت‌های اجتماعی، حمایت‌های خانواده و دوستان که از او بخواهند ورزش کند.

پیشنهادها

۱. بهتراست مسئولان و برنامه ریزان ورزش کشور، راهکارهایی برای تبلیغ و جذب زنان سالمند به ورزش در نظرگیرند و در مورد فواید ورزش و نیز برنامه‌های مختلفی که در مراکز ورزشی مخصوص زنان سالمند اطلاع‌رسانی شود.
۲. تربیت مربیان به‌منظور کار با زنان و مردان سالمند به‌منظور ارتباط و فرهنگ رفتاری مناسب با آنها انجام پذیرد.
۳. انگیزه و عوامل انگیزاننده زنان و مردان میان‌سال (قبل از دوره سالمندی جهت مشارکت در فعالیت بدنی در نهادهای دولتی و خصوصی) تعیین شود.
۴. انگیزه و عوامل انگیزاننده زنان پیشکسوت و قهرمان سالمند جهت مشارکت در فعالیت بدنی (فدراسیون‌های ورزشی) شناسایی شود.
۵. بهتر است سالن‌ها و مکان‌های ورزشی، بخشی از برنامه‌ریزی ورزشی خود را به ورزش‌های مورد علاقه سالمندان زن و مرد تخصیص دهند و هیئت‌های ورزشی نظارت دقیقی بر روی اجرایی شدن این فعالیت‌ها داشته باشند.

منابع

- ایران دوست، خ؛ طاهری، م. و ثقة الاسلامی، ع. (۱۳۹۳). "مقایسه اثربخشی تمرینات هوازی در آب و یوگا بر حافظه و تعادل پویای مردان سالمند". نشریه رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی. ۴۶۳-۴۷۳.
- حسن پور دهکردی، ع. و همکاران. (۱۳۸۶). "تأثیر برنامه ورزشی بر کیفیت زندگی سالمندان شهرستان شهرکرد". نشریه سالمند. ۴۴۴.
- سید جوادین، ر. (۱۳۸۶). مبانی سازمان و مدیریت. تهران: انتشارات نگاه دانش
- شیخ، م؛ افشاری، ج. و قاسمی، ر. (۱۳۹-۱۵۸). "شناسایی و اولویت بندی عوامل زیست روان-اجتماعی مؤثر بر مشارکت ورزشی افراد سالمند مرد شهر تهران با روش تحلیل سلسله مراتبی گروهی (GAHP)". فصلنامه علوم روانشناختی. ۱۳۹۰.
- کاشفی، م؛ عرب عامری، ا. و حومنیان، د. (۱۳۹۲). "نقش فعالیت ورزشی و جنسیت در سلامت روان کارکنان جمعیت هلال احمر شهرستان تهران". فصلنامه علمی- پژوهشی امداد و نجات. ۴۶-۵۴.
- محمدزاده، ع. و آرمن، م. و. (۱۳۷۵). رفتار سازمانی. تهران: انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی
- محمودی، م (۱۳۹۰). "سالخوردگی جمعیت: یک مسئله اجتماعی جمعیتی". فصلنامه علمی- پژوهشی مطالعات راهبردی زنان (کتاب زنان سابق) ۱۷۸-۱۸۳، ۱۹، doi:۱۰,۲۲۰۹۵/jwss.۲۰۱۶,۴۴۴۰۶
- ندری، ا. و همکاران. (۱۳۹۵). "تعیین کننده های اجرای فعالیت های بدنی سالمندان شهر تهران". نشریه سالمندشناسی. ۶۶-۷۹.
- نوربخش، م؛ فرخی، ا؛ خاکپور، س. و فراهانی، ه. (۱۳۸۹). "مقایسه انگیزه شرکت زنان و مردان سالمند شهر تهران در فعالیت بدنی". نشریه رشد و یادگیری حرکتی _ ورزشی. ۴۹-۶۹.
- واعظ موسوی، س. و مسیبی، ف. (۱۳۸۶). روانشناسی ورزشی. تهران: انتشارات سمت
- متفکر، مصطفی و همکاران. (۱۳۸۶). "بررسی اپیدمیولوژی میزان فعالیت بدنی در جمعیت شهری استان یزد". دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران. ۷۷-۸۱.

- Acquis, A., & Tayler, S. (۲۰۰۹). **"Barriers to a healthy lifestyle among patients attending primary care clinics at a university hospital in Riyadh"**. Annals of Saudi medicine, ۲۰-۳۰.
- Arab Amari, E., Huainan, D., & Kashia, M. (۲۰۱۴). **"The relationship between exercise and gender in mental health of staff of Red Crescent society of Tehran"**. [Research]. ۲, ۲(۴), ۰-۰.
- Borzoi, S., Aristo, A., Ghasemzade, R., Zahednezhad, S., Habibie, A., & Ratify, S. M. (۲۰۱۱). **"Effects of Aerobic Exercise on Quality of Life in Residents of Geriatric Homes, Ahvaz, Iran"**. [Research]. Iranian Journal of Ageing, ۷(۱).
- Boyette, L. W., Lloyd, A., Boyette, J. E., Watkins, E., Furbish, L., Dunbar, S. B., & Brandon, L. J. (۲۰۰۲). **"Personal characteristics that influence exercise behavior of older adults"**. Journal of rehabilitation research and development, ۳۹(۱), ۹۰-۱۰۴.
- Dacey, M., Baltzell, A., & Zaichkowsky, L. (۲۰۰۸). **"Older adults' intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity"**. American journal of health behavior, ۳۲(۶), ۵۷۰-۵۸۲.
- Dishman, R. K. (۱۹۹۴). **"Motivating older adults to exercise"**. Southern medical journal, ۸۷(۵), S۷۹-۸۲.
- Fife, D. L. (۲۰۰۸). **Reasons for Physical Activity and Exercise Participation in Senior Athletes.**
- Gavin, J., Keough, M., Abravanel, M., Moudrakovski, T., & Mcbrearty, M. (۲۰۱۴). **"Motivations for participation in physical activity across the lifespan"**. International Journal of Wellbeing, ۴(۱).
- Kaplan, A., & Saddock, S. (۲۰۰۷). **"Synopsis of psychiatry behavioral"**. Sciences psychiatry, ۲۰۴-۲۶۷.

- Kirkby, R. J., Colt, G. S., Hebel, K., & Adams, J. (۱۹۹۹). "**Exercise in older women: Motives for participation**". *Australian Psychologist*, ۳۴(۲), ۱۲۲-۱۲۷.
- Colt, G. S., Driver, R. P., & Giles, L. C. (۲۰۰۴). "**Why older Australians participate in exercise and sport**". *Journal of aging and physical activity*, ۱۲(۲), ۱۸۵-۱۹۸.
- Komatsu, H., Yagasaki, K., Saito, Y., & Oguma, Y. (۲۰۱۷). "**Regular group exercise contributes to balanced health in older adults in Japan: a qualitative study**". *BMC geriatrics*, ۱۷(۱), ۱۹۰.
- Lewis, L. M., Melton, R. S., Succop, P. A., & Rosenthal, S. L. (۲۰۰۰). "**Factors influencing condom use and STD acquisition among African American college women**". *Journal of American College Health*, ۴۹(۱), ۱۹-۲۳.
- Mehra, S., Dadema, T., Kröse, B. J., Visser, B., Engel Bert, R. H., Van Den Helder, J., & Weijjs, P. J. (۲۰۱۶). "**Attitudes of older adults in a group-based exercise program toward a blended intervention; a focus-group study**". *Frontiers in psychology*, ۷, ۱۸۲۷.
- Nadri, A., Safania, A. M., & Amritash, A. M. (۲۰۱۶). "**Determinant of the implementation of physical activities in elderly in Tehran**". [Original research]. *Journal of Gerontology*, ۱(۲), ۶۶-۷۹. doi: ۱۰.۱۸۸۶۹/acadpub.joge.۱,۲,۶۶.
- Patterson, S. L., Rodgers, M. M., Macko, R. F., & Forrester, L. W. (۲۰۰۸). "**Effect of treadmill exercise training on spatial and temporal gait parameters in subjects with chronic stroke: a preliminary report**". *Journal of rehabilitation research and development*, ۴۵(۲), ۲۲۱.
- Paxton, S. J., Browning, C. J., & O'connell, G. (۱۹۹۷). "**Predictors of exercise program participation in older women**". *Psychology and Health*, ۱۲(۴), ۵۴۳-۵۵۲.

- Rimmer, J. H., Wang, E., & Smith, D. (۲۰۰۸). **"Barriers associated with exercise and community access for individuals with stroke"**. Journal of rehabilitation research & development, ۴۵(۲).
- Slaght, J., Sénéchal, M., Hrubeniuk, T. J., Mayo, A., & Bouchard, D. (۲۰۱۷). **"Walking cadence to exercise at moderate intensity for adults: a systematic review"**. Journal of Sports Medicine, ۲۰۱۷.
- WHO. (۲۰۰۰). **People in Healthy Communities: A Systematic Approach to Health Improvement: WHO.**

Determining Motives and Motivation Factors among Iranian Elders of Male and Female to Participate in Physical Activities

Parvaneh Kholousi

Ph.D. Student in Sport Management, Physical Education Department, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Farshad Tojari

Ph.D., Full Professor, Physical Education Department, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Mohammad Reza Esmaeili Shazandi

Ph.D., Associate Professor, Physical Education Department, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Received: ۳۰ Apr. ۲۰۱۷

Accepted: ۰ Jul. ۲۰۱۷

This study is to provide a basis at the country level for previous research by determining and analyzing motives among Iranian elders of males and females to participate in physical activities. This study is a descriptive-analytical research conducted as a field study. ۱۰۲۸ elderly (۵۰۶ females and ۵۲۲ males) were selected from ۱۰ different cities by single-stage cluster sampling. Sharkey personal data questionnaire (۱۹۹۷) and Kirkby et.al standard questionnaire (PMQOA) were used to measure sport activity and determine elders' motives. T-test was used to compare the groups. Data was analyzed by SPSS software version ۱۶ and data were analyzed at significant level of $p < ۰/۰۰۵$. Collected data determining elders' physical activity of males and females have shown significance. Also involvement and Medical motives have shown significant difference. The elderly females made these factors more important than elderly males. Involvement and Medical motives are more important for females than males and the amount of participation of the elderly men were higher in physical activities than in the elderly women. Based on PMQOA questioner, elders stated maintaining health and fitness, keeping calm, back pain prevention, being outdoor and learning new skills as the most important factors motivating them to participate in physical activities.

Keywords: Physical Activity, Elder, Involvement, Motive, Iranian, Women and Men