

## بررسی اثر سن بر میزان حضور زنان در فعالیتهای ورزش اوقات فراغت و درک تنگنای

### موجود برای حضور آنها در ورزش

سارا کشر<sup>۱\*</sup>، ناهید شتاب بوشهری<sup>۲</sup>، حمید قاسمی<sup>۳</sup>

۱. استادیار دانشگاه علامه طباطبایی

۲. استادیار دانشگاه شهید چمران اهواز

۳. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

#### چکیده

سن به عنوان یک عامل مهم اثر گذار بر فعالیتهای ورزشی زنان در این تحقیق مورد بررسی قرار گرفت. علاوه بر سن، شناسایی تنگنای مختلف در زندگی زنان شهر تهران که بر نحوه حضور آنها در فعالیتهای ورزشی تأثیر قابل توجهی دارند، در این تحقیق مورد مطالعه قرار گرفته است. یک پرسشنامه که توسط محقق و با اقتباس از پرسشنامه های مشابهی که در تحقیقات ایرانی و خارجی استفاده شده بود، به عنوان ابزار تحقیق مورد بهره برداری قرار گرفت و به تعداد ۲۰۰۰ عدد در بین زنان شهر تهران که توسط نمونه گیری خوشه ای مرحله ای از مناطق مختلف شهر تهران بطور تصادفی انتخاب شدند، قرار گرفت. نتایج این تحقیق نشان داد که بالا رفتن سن موجب ترک فعالیت ورزشی نمی شود و تنها تعداد دفعات حضور و نوع فعالیت نسبت به سنین پایین تر متفاوت می باشد. مهمترین فاکتورهای اثرگذار بر فعالیت ورزشی زنان در سنین مختلف عبارت بود از آلودگی محیطهای ورزشی و بهای کلاسها و امکانات ورزشی و نیز سطح سلامت و تندرستی زنان و کم اهمیت ترین عوامل عبارت بودند از ترس از تمسخر سایرین و نیز عدم توجه جنس مخالف.

**کلید واژه ها:** موانع، تنگنا، عوامل بازدارنده، سن، زنان، ورزش

#### Examining the effect of aging on the rate of recreational sport participation and perceiving leisure constraints among women in Tehran Keshkar S<sup>1\*</sup>, shetabe oushehri N<sup>2</sup>, ghasemi h<sup>3</sup>

1. Assistant Professor Allameh Tabatabai University
2. Assistant Professor Shahid Chamran University
3. Assistant Professor Islamic Azad University, Karaj Branch

#### Abstract

Aging, as one of the important effective factors in recreational sport participation was examined in this research. In addition to Aging, recognizing women leisure constraints was in the center of attention. the questionnaire utilized in this research was prepared by the researcher. the sample was 1200 tehrani women whom were chosen using clustering sampling methods. results of this research showed that getting old doesn't stop women from participating in sport activities and the only effect is on frequency of their participation in sport activities. The most effective constraints among women were the dirtiness of sport equipments, participation costs and health situation and the less important factors were the presence of spectators and men.

**Key words:** constraints, leisure, recreational sport, aging, women

## مقدمه

نیز محیط بیرونی (انسانها و تمام عوامل غیر انسانی پیرامون فرد) میباشد، پس منطقی است که نگرش فرد را در زمان انتخاب فعالیت مورد نظرش و شرکت در آن فعالیت را با توجه به عوامل اثرگذار از وجوه مختلف بررسی کنیم. در زمینه ارتباط افزایش سن و حضور در فعالیتهای ورزشی، تحقیقاتی در سراسر دنیا انجام شده است که به شرح مختصری از آنها می پردازیم: در پژوهشی (صفانیا ۱۳۷۹) که بر رابطه سن و شرکت در فعالیتهای ورزش تفریحی انجام شد، مشخص گردید که بسیاری از افراد ۶۵ ساله متأهل تمایل دارند در اوقات فراغت به ورزشها و فعالیت هایی که در دوران جوانی انجام می داده اند بپردازند و در این امر شرط حضورشان همراهی دوستان قدیمیشان با آنهاست و با بالا رفتن سن افراد هنوز به فعالیت ورزشی ادامه می دهند و افزایش سن مانع ادامه فعالیت ورزشی آنها نشده است، بلکه فعالیت هایی همچون پیاده روی و دویدن های آرام و نرمش در پارکها و اماکن مناسب ورزشی، کوهنوردی به صورت تفریحی، والیبال، بدنسازی، شنا، فوتبال و بدمینتون به صورت تفریحی جایگزین فعالیتهای ورزشی قبلی گردیده است. جکسون (۱۹۹۳) در تحقیقات خود نشان داد که افزایش سن مانعی برای حضور افراد در ورزش نیست و فرد با افزایش سن، نوع فعالیت و تعداد دفعات تکرار خود را متناسب با وضعیت توانایی جسمانی خود تغییر می دهد تا به این ترتیب بتواند حضور خود را در فعالیتهای ورزش اوقات فراغت حفظ کند. ولی از طرف دیگر در بعضی از تحقیقات نتایج متفاوتی به دست آمده است مثلا رابطه منفی سن و شرکت در فعالیتهای ورزشی نکته مهم این تحقیقات است. اطلاعات حاصل از مرکز آمار انگلستان<sup>۱</sup> (ماتیسون<sup>۲</sup> ۱۹۹۱ و کولتر<sup>۳</sup> و همکاران ۱۹۹۵) و تحقیقات محلی (بطور نمونه تحقیقات بوئی و همکاران ۱۹۸۱) نشان داده اند که میزان شرکت در ورزش با بالا رفتن سن کاهش می یابد. همچنین مشخص شده است که (گراتون<sup>۴</sup> و تیلور ۱۹۸۵) اثرات سن بر

بر اساس مطالعات انجام شده، شمار افراد بالای ۶۵ سال، در سال ۲۰۳۰ بیشتر از گروه سنی پایین ۱۸ سال خواهد بود. لذا پیش بینی امکانات و شرایط بهینه زندگی برای آینده کشور از اهمیت زیادی برخوردار است. این پیش بینی با شناخت و ارزیابی موانع و چالش هایی است که در حال حاضر افراد در سنین مختلف زندگی با آن مواجهند و طبعاً با توجه به افزایش تعداد سالمند در دهه های آتی، شناخت مشکلات و تنگناهای آنها برای حضور در فعالیتهای اجتماعی و فرهنگی به منظور توسعه سطح سلامت و تندرستی جسمانی و روانی از اهمیت ویژه ای برخوردار است چون نتایج این نوع بررسی نمایان کننده مسیر آتی در رفع مشکلات و موانع مختلفی است که افراد سالمند برای تضمین امنیت و رفاه آتی خویش با آن مواجهند. در جهان تحقیقات زیادی به منظور شناخت رفتارهای انسان در استفاده بهیته از زمان فراغت خویش انجام شده است. در گروهی از این تحقیقات به نحوه شرکت افراد، عوامل اثرگذار در جهت ترغیب یا محدود ساختن حضور افراد و نیز تواتر حضور و همچنین نوع تمایل و نگرش ایشان به فعالیتهای مختلف اوقات فراغت پرداخته شده است. ورزش یکی از مهمترین فعالیتهای مربوط به اوقات فراغت انسان است. آنچه در این تحقیق مورد نظر محققین است عبارت است از اینکه افراد در سنین مختلف با چه تواتری در فعالیتهای ورزشی شرکت می کنند و اثر افزایش سن بر حضور افراد در ورزش چگونه است؟ و اصولاً نوع عوامل محدود کننده و تنگناهایی که در سنین سالمندی درک می شود با سنین پایین تر زندگی چه تفاوتی دارد؟ به این منظور در این تحقیق محقق به بررسی عواملی که بر حوزه فعالیتهای اوقات فراغت در زندگی فرد اثرگذارند پرداخته است. این عوامل مربوط به سه حوزه خود فرد (یعنی روحیات و باورهای انسان در مورد فعالیتهای اوقات فراغت)، روابط انسانی (دوستان، معاشران و افراد خانواده) و محیط پیرامون هر فرد (امکانات، تجهیزات، وضعیت اقتصادی و زیستی فرد) می باشند. از آنجا که فعالیتهای افراد تحت تأثیر باورها و حالات روانی خودشان و

<sup>1</sup> - Household Survey in England

<sup>2</sup> - Matheson

<sup>3</sup> - Coalter

<sup>4</sup> - Gratton

جوانان خیلی بیشتر است. این مشارکت در افراد سنین ۲۴-۱۵، ۷۳٪ و در افراد سنین ۳۴-۲۵، ۷۵٪ طی ۱۲ ماه پیش از مصاحبه بود. و میزان مشارکت با افزایش سن کاهش داشت و در بین افراد سنین ۶۵ به بالا ۴۹٪ بود. الگوی سن برای مشارکت کلی در خصوص افرادی که بیش از دو بار در هفته در ورزش شرکت دارند، تهیه شده است. برای سایر افراد تحقیقات نشان داده اند که افراد سنین ۲۴-۱۵ و همچنین ۳۴-۲۵ حدود ۴۶٪ و افراد ۶۵ سال به بالا حدود ۲۳٪ در ورزش شرکت می کنند. در مورد افرادی که بیش از دو بار در هفته ورزش می کنند، تحقیقات (سوزان لیناکر ۲۰۰۷) نشان می دهد که افراد ۶۵ سال به بالا ۲۷٪ و افراد سنین ۶۴-۵۵، ۳۲٪ در ورزش شرکت می کنند. نتایج این مطالعه نشان می دهد زنان (۳۲٪) بیش از مردان (۲۷٪) در ورزش با تکرار بیش از دو بار در هفته حضور دارند و همچنین مشخص شده است که در سنین ۶۴=۵۵ زنان (۲۷٪) کمتر از مردان (۳۴٪) در ورزش با تکرار بیش از دو بار در هفته حضور دارند. نتایج یک مطالعه (رایت و پریشلی ۲۰۰۸) نشان می دهد که ورزشکاران با سابقه بالای ۳۵ سال سالانه حدود ۳/۴٪ کاهش در شرکت در مسابقات دارند و از سن ۵۰ تا ۷۵ سال این کاهش شدت می یابد و از ۷۵ سالگی به بعد در مردان هیچ تفاوتی از نظر شدت و یا کاهش میزان فعالیت ورزشی در رشته های دوی سرعت و استقامت وجود ندارد اما در بین زنان ۷۵ سال به بالا کاهش قابل ملاحظه ای در شرکت ایشان در دوهای سرعت بوجود می آید ولی در دوهای استقامت تفاوت قابل توجهی بوجود نمی آید. تحقیق حاضر با هدف بررسی میزان حضور زنان تهرانی سنین مختلف در ورزش اوقات فراغت و همچنین شناسایی عوامل و تنگناهای اثرگذار بر مشارکت این زنان در ورزش انجام شده است که مسلماً اهداف ویژه ای نیز در این تحقیق دنبال می شد که عبارتند از:

- مقایسه میزان حضور زنان سنین بالای ۴۵ سال در فعالیتهای ورزشی با زنان سنین پایین تر

بر شرکت در ورزش بر حسب نوع فعالیت متفاوت است. به هر حال کولتر و همکاران (۱۹۹۵) مدارکی ارائه می دهند بر تأیید این امر که سن مهمترین و قویترین عامل در تعیین میزان مشارکت در بیشتر فعالیتهای ورزشی است. در این راستا نتایج تحقیقی در استرالیا (دفتر تحقیقات آماری کانادا ۲۰۰۰) نشان داد که میزان افراد مشارکت کننده در فعالیتهای ورزشی در سنین بالای ۴۵ سال (۳۶٪) بطور قابل ملاحظه ای از تعداد افراد شرکت کننده کمتر از ۴۴ سال (۶۳٪) می باشد. ضمناً یافته های این تحقیق نشان می دهد که علت عدم شرکت زنان در ورزش عبارتند از:

- کمبود زمان ( زنان به دلیل تعهدات خانوادگی وقت کمتری دارند)
- تبعیضات اجتماعی
- عدم دسترسی به فضای مناسب و امن
- عدم وجود محل نگهداری کودکان
- توجه به سلامت و امنیت فردی
- عدم مهارت کافی

ضمناً نتایج این تحقیق نشان می دهد که اکثریت تماشاچیان ورزش نیز بین سنین ۱۵ تا ۲۴ سال هستند و مردان بیش از زنان تمایل به تماشای مسابقات دارند. (دفتر تحقیقات آماری کانادا ۲۰۰۰). در تحقیقی که بر تفاوت میزان مواجهه و درک عوامل بازدارنده بر حسب خصوصیات فردی انجام شده است مشخص شد که بین درک و مواجهه با عوامل بازدارنده و سن رابطه U معکوس وجود دارد (الکساندریس<sup>۱</sup> و کارول<sup>۲</sup> ۱۹۹۷). در حالیکه نتایج تحقیق (دیونچی<sup>۳</sup> ۲۰۰۶) بر روی ارتباط پیری با شرکت در فعالیتهای ورزش اوقات فراغت، مشخص نمود که مردان و زنان بین ۶۰ تا ۸۹ سال استرالیایی، با غلبه بر تنگناهای مربوط به سن در فعالیتهای ورزشی شرکت می کنند و اصولاً این عامل را مانعی برای مشارکت آنها در ورزش به حساب نمی آورند. تحقیقات انجام شده در سالهای ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۶ نشان می دهد که میزان شرکت در ورزش و فعالیتهای تفریحی جسمانی در بین

<sup>1</sup> - Alexandris

<sup>2</sup> - Carrol

<sup>3</sup> - Dionigi

تهیه شده، اقدام به توزیع پرسشنامه بین تعداد ۷۰ نفر از زنان شهر تهران گردید و نتایج آلفای کرونباخ مبین پایایی بسیار بالا و قابل قبول سؤالات بود.

در این پژوهش پرسشنامه تهیه شده به تعداد ۱۵۰۰ عدد مطابق الگوی نمونه گیری در بین زنان سطح شهر تهران توزیع شد و در نهایت تعداد ۱۲۳۰ پرسشنامه در اختیار محقق قرار گرفت. فرضیه های پژوهش در این تحقیق با استفاده از آزمون تحلیل واریانس تک و دو متغیره اندازه گیری مکرر مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت.

### یافته های تحقیق

#### الف- اهمیت تنگناها و محدودیتها

نتایج حاصل از اجرای آزمون تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر نشان می دهد که حداقل تفاوت واریانس یکی از عوامل از لحاظ آماری معنادار است. برای تعیین معناداری میانگین عوامل از آزمون تعقیبی LSD استفاده گردید. نتایج حاصل از اجرای آزمون تعقیبی LSD نشان می دهد که از نظر بانوان بدون توجه به مقطع سنی به نظر می آید که عوامل موجود در پیرامون هر فرد بسیار مؤثر تر از سایر عوامل موجود در خود فرد یا روابط انسانی اوست.

#### ب- سطوح سن و درک تنگناها و محدودیتها

نتایج حاصل از اجرای آزمون تحلیل واریانس دو متغیره اندازه گیری مکرر نشان می دهد، که تفاوت واریانس عوامل در سطوح مختلف متغیر سن که شامل سنین ۳۰-۱۸ و ۳۱-۴۵ و ۴۵ به بالاست، از لحاظ آماری معنادار نیست و نتایج نشان می دهد که زنان در تمام مقاطع سنی، بطور یکسان عوامل موجود در محیط پیرامون خود را به عنوان تنگناها و محدودیتهای قدرتمندتری نسبت به سایر محدودیتها و تنگناها درک می کنند.

نتایج حاصل از اجرای آزمون تعقیبی LSD نشان می دهد که از نظر بانوان کلیه مقاطع سنی مهمترین عوامل اثرگذار بر حضور آنها در ورزش در بین فاکتورهای ارائه شده در این تحقیق عبارتست از آلودگیهای اماکن ورزشی و هزینه بالای

• مقایسه تنگناها و عوامل اثرگذار بر حضور زنان

بالای ۴۵ سال در فعالیتهای ورزشی با زنان سنین پایین تر.

بررسی میزان حضور و شرکت زنان، خصوصا زنان سالمند در ورزش که به عنوان یکی از مهمترین فعالیتهای اجتماعی و فرهنگی با هدف کسب سلامت است، حائز اهمیت می باشد. واقعا افزایش سن موجب کاهش فعالیت ورزشی می گردد؟ زنان سالمند در قیاس با سایر زنان با چه تنگنا و محدودیتهایی مواجهند؟ آیا وجود این تنگناها و محدودیتها مانع حضور زنان در فعالیتهای ورزشی می شود؟

#### روش انجام تحقیق

روش انجام این تحقیق، عبارت از روش توصیفی از نوع تحقیق پیمایشی یا زمینه یاب بود. در این تحقیق پرسشنامه های محقق ساخته تهیه و پس از انتخاب حجم نمونه، با استفاده از روش نمونه گیری چند مرحله ای خوشه ای در اختیار آزمودنیهایی که با روش تصادفی ساده از سطح شهر تهران در چند مرحله متوالی (به ترتیب با گزینش خوشه های تصادفی از مناطق شهر، خیابانها، کوچه ها و منازل) انتخاب شدند، قرار گرفت. جامعه آماری در این تحقیق عبارت بود از کلیه بانوان ۱۸ سال به بالای ساکن شهر تهران که طبق تنها آمار قابل استناد مربوط به سرشماری نفوس شهر تهران در سال ۱۳۸۵، ۵۵۰۷۸۲۶ نفر برآورد شده است. برای تعیین تعداد نمونه با استفاده از جدول مورگان و سطوح متغیرهای تحقیق تعداد ۱۲۰۰ نفر تعیین شد.

با توجه به اینکه در هر تحقیق امکان افت آزمودنی وجود دارد، لذا حجم نمونه به ۱۵۰۰ نفر افزایش یافت. ابزار اندازه گیری این تحقیق، پرسشنامه محقق ساخته است با تعداد ۴۴ سؤال که برای تعیین اعتبار سؤالات پرسشنامه و نیز افزایش عوامل آن مطابق با هنجارهای بومی، ابزار در اختیار تعدادی از ورزشکاران باشگاهی قرار گرفت تا در صورت نیاز عوامل دیگری نیز به پرسشنامه افزوده شود و سپس روایی محتوایی پرسشنامه توسط تعدادی از متخصصین مدیریت ورزش مورد تأیید قرار گرفت و برای تعیین پایایی پرسشنامه

نتیجه می توانند در فعالیتهای ورزشی متناسب با شرایطشان حضور یابند. در همین راستا، تحقیقات جکسون (۱۹۹۳)، دیونجی (۲۰۰۶) و صفانیا (۱۳۷۹) و (لیناکر ۲۰۰۷) نشان دادند که افزایش سن به معنی مانعی جهت بازداری افراد از شرکت در فعالیتهای ورزشی نمی باشد و در واقع با بالاتر رفتن سن، افراد علاقمند به شرکت در فعالیتهای راهکارهای مختلفی را مورد استفاده قرار می دهند، از جمله تغییر مدت زمان فعالیت، تغییر نوع فعالیت و به این ترتیب موفق به ادامه فعالیت می گردند.

نتایج تحقیق حاضر مؤید نتایج حاصله در مطالعات فوق الذکر می باشد و نشان می دهد علی رغم اینکه زنان در تمام مقاطع سنی با محدودیتهای و تنگناهای مختلفی مواجهند اما در فعالیتهای ورزشی حضور می یابند و این امر در بین زنان بالای ۴۵ سال بسیار قابل توجه است و مشارکت این دسته از بانوان در فعالیتهای ورزشی بیش از زنان سنین پایین تر می باشد. نتایج تحقیق حاضر برخلاف نتایج تحقیقات (بوئی ۱۹۸۱)، (گراتون و تیلور ۱۹۸۵)، (ماتیسون ۱۹۸۵) و (رایت و پرسل ۲۰۰۸) می باشد. این دسته از محققین نشان دادند که بین افزایش سن با شدت حضور در فعالیت ورزشی رابطه عکس وجود دارد و با افزایش سن شرکت در فعالیت ورزشی کاهش می یابد.

دلایل بسیاری در تفاوت دستاوردهای تحقیقاتی که بر موضوعات مشابه انجام می شود وجود دارد که برای تأمل بر نتایج مطالعات، شناخت این عوامل بسیار مهم است. آنچه نتایج تحقیقات علی رغم اختلافاتی که دارند نشان می دهد این است که در سنین سالمندی فعالیتهای ورزشی هنوز ادامه دارد و متوقف نمی شود و شاید علت اینکه در بعضی از تحقیقات تواتر دفعات حضور افراد سالمند در ورزش بیشتر از جوانان است و در تحقیقات دیگر نتیجه عکس است وجود شرایط محیطی و خانوادگی متفاوتی باشد که در پس زمینه تحقیقات مختلف حضور دارد. اما به هر حال استمرار ورزش در سنین سالمندی مورد تأیید کلیه این تحقیقات می باشد. به هر حال نتایج تحقیق حاضر ضمن تأیید نتایج تحقیقات فوق نشان می دهد که افراد علی رغم افزایش سن به فعالیت

دوره های ورزشی و مشکلات مربوط به سلامت و تندرستی و کمترین اثر مربوط به فاکتورهای ترس از عدم توجه جنس مخالف و نیز ترس از تمسخر دیگران بوده است. نتایج محاسبات نشان می دهند که زنان سنین مختلف این عوامل را بطور یکسان درک می کنند و بین آنها تفاوتی وجود ندارد.

### ج- میزان مشارکت و سن

نتایج آزمون خی دو دو متغیره (جدول ۵)، نشان می دهد که تفاوت فراوانیهای مشاهده شده ی متغیر مشارکت از فراوانی متغیر سن از لحاظ آماری معنادار است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که ۱۹٪ از زنان جوان سنین ۱۸-۳۰ ساله تهرانی اصلا در ورزش شرکت نمی کنند و در مقایسه با این گروه ۲۶/۷٪ از زنان سنین ۳۱-۴۵ و نیز ۱۶٪ از زنان بالای ۴۵ سال اصلا در فعالیتهای ورزشی شرکت نمی کنند. از طرفی ۴۱٪ از زنان جوان سنین ۱۸-۳۰ سال، بیشترین میزان مشارکت در سه سطح دوم، سوم و چهارم را نسبت به زنان سنین ۳۱-۴۵ (۲۷/۹٪) و ۴۵ به بالا (۲۲/۲٪) دارند.

### بحث و نتیجه گیری

بررسی های انجام شده پیرامون رابطه افزایش سن و میزان شرکت در فعالیتهای ورزشی نتایج متفاوتی را نشان داده اند در گروهی از این تحقیقات مشخص شده است که افراد با افزایش سن، مشارکت کمتری در فعالیتهای ورزشی دارند و در دسته دیگر از تحقیقات نتایج گویای افزایش مشارکت سالمندان در فعالیتهای ورزشی نسبت به جوانان است. اینطور به نظر می رسد که افزایش سن به دلیل ایجاد محدودیتهای مختلفی که به دنبال کهولت سن در اندامها و عضلات فرد ایجاد می کند طبعاً منجر به حضور کمتر فرد در عرصه های ورزشی می گردد. اما بسیاری از تحقیقات نشان می دهند که کهولت سن به عنوان یک تنگنا و محدودیت می تواند مانع ادامه فعالیتهای جسمی و ورزشی گردد اما نتایج مطالعات نشان داده اند که افراد سالمند اثر این محدودیت را با تغییر رشته ورزشی و تعداد دفعات شرکت و تغییر در شدت انجام فعالیت به حداقل می رسانند و در

جدول (۱) نتایج آزمون پایایی پرسشنامه تحقیق

منبع تغییرات	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	آزمون Q کوکران	تعداد سؤالات	ضریب آلفای کرونباخ
واریانس بین سؤالات	۱۴۰۰	۷۳	۳۲/۵۷	*۶۱۱	۴۴	۰/۹۳
واریانس باقیمانده واریانس کل	۶۴۷۷	۳۳۹۷	۱/۹۰			
	۷۸۷۷	۳۴۴۰	۲/۲۹			

\*P<۰/۰۰۵

جدول (۲) نتایج آزمون تحلیل واریانس ترکیب محدودیت‌های سه گانه

منبع تغییرات	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F
واریانس عوامل	۱۸۰۳۹۰۱	۱	۱۸۰۳۹۰۱	*۹۷۶۶
واریانس خطا	۲۳۳۰۹۶	۱۲۶۲	۱۸۴	

\*P<۰/۰۰۵

جدول (۳) نتایج آزمون تعقیبی ترکیب محدودیت‌های سه گانه

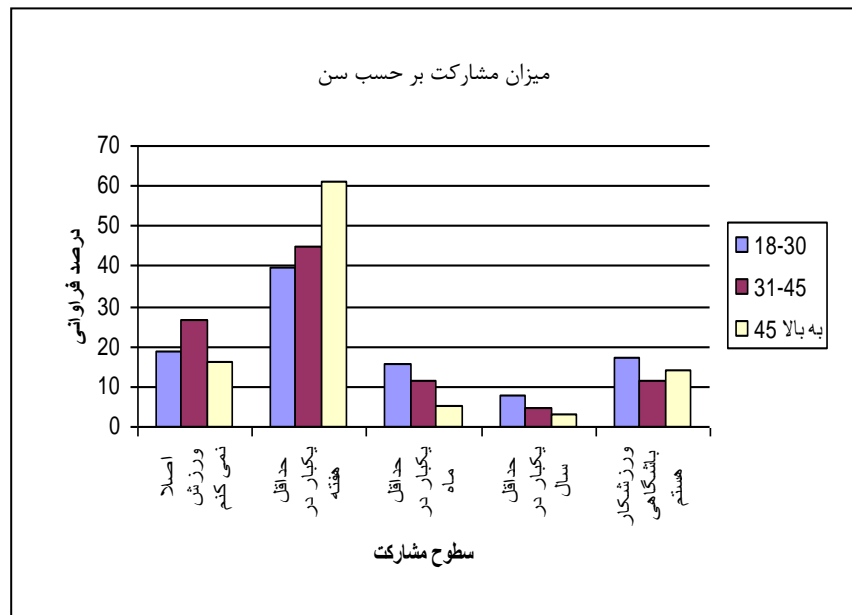
تفاوت میانگینها	X1 = 25/1	X2 = 20	X3 = 78/5
میانگینها			
۲۵/۱ = میانگین تنگناهای مربوط به حالات روانی فرد	-	* ۵/۱	* -۵۳
۲۰ = میانگین تنگناهای مربوط به روابط انسانی		-	- ۵۸/۵
۷۸/۵ = میانگین تنگناهای مربوط به محیط پیرامون فرد			-

جدول (۴) نتایج آزمون تحلیل واریانس ترکیب محدودیتهای سه گانه در رابطه با متغیر سن

منبع تغییرات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	
واریانس عوامل	۸۸۱۸۰۷	۱	۸۸۱۸۰۷	۴۸۰۴*
واریانس عوامل *	۵۵۱	۲	۲۷۵	۱/۵
واریانس خطا	۲۲۶۳۲۴	۱۲۳۳	۱۸۳	

جدول (۵) میزان مشارکت بر حسب مقاطع سنی

سپتور سن	سطوح مشارکت			
	۱۸-۳۰	۳۱-۴۵	۴۵ به بالا	جمع
خی دو				
اصلا ورزش نمی کنم	۱۵۸	۸۲	۱۵	۲۵۵
درصد نسبت به گروه	%۱۹	%۲۶/۷	%۱۶	
حداقل یکبار در هفته	۳۲۹	۱۳۸	۵۷	۵۲۴
درصد نسبت به گروه	%۳۹/۶	%۴۵	%۶۱	
حداقل یکبار در ماه	۱۳۱	۳۶	۵	۱۷۲
درصد نسبت به گروه	%۱۵/۷	%۱۱/۷	%۵/۳	
حداقل یکبار در سال	۶۶	۱۴	۲	۸۲
درصد نسبت به گروه	%۷/۹	%۴/۵	%۳	
ورزشکار باشگاهی هستم	۱۴۶	۲۶	۱۲	۱۹۵
درصد نسبت به گروه	%۱۷/۵	%۱۱/۷	%۱۳/۹	
جمع	۸۳۰	۳۰۶	۹۳	%۱۰۰
	%۶۷/۵	%۲۴/۹	%۷/۶	



شکل (۱) میزان مشارکت بر حسب سن

الکساندریس را تأیید نمی‌کند و در واقع نشان می‌دهد که زنان در مقاطع سنی مختلف با محدودیتهای مشابهی روبرو هستند و قریب به اتفاق زنان مورد بررسی در این تحقیق گزارش نموده‌اند که محدودیتهای محیط پیرامون که شامل مشکلات مربوط به شرایط اقتصادی و زیستی، سلامت و وجود امکانات و تجهیزات ورزشی، تبلیغات و آگاهی از برنامه‌های ورزشی و زمان کافی برای فعالیت است، بیش از محدودیتهای موجود در روابط با دوستان، معاشران و افراد خانواده و نیز حالات روحی، روانی و نگرش خود فرد در حضور آنها در ورزش دخالت داشته است و در واقع بین زنان سنین مختلف در این امر تفاوتی وجود ندارد.

در مورد شدت و ضعف تأثیر هر یک از عوامل اثر گذار در بین سه نوع طبقه بندی محدودیتهای مورد نظر این تحقیق، مشخص گردید که زنان تمام سنین بر تأثیر بسیار زیاد عوامل مربوط به آلودگیهای محیطهای ورزشی و بالا بودن هزینه شرکت در دوره‌های ورزشی و نیز مشکلات سلامت و تندرستی تأکید داشته‌اند و در مقابل عوامل مربوط به توجه جنس مخالف و نیز احتمال تمسخر سایرین را در زمان انجام فعالیتهای ورزشی از کمترین عوامل اثرگذار بر حضور ایشان

ورزشی خود ادامه می‌دهند. هر چند در قیاس با افراد جوان تعداد مشارکت کنندگان کمتر است اما آنچنانکه از نتایج تحقیق مشخص است درصد اندکی از زنان بالای ۴۵ سال تهرانی (۱۶٪) اعلام کرده‌اند که اصلا ورزش نمی‌کنند و سایرین با دفعات تکرار مختلف در فعالیتهای ورزشی مشارکت دارند و لذا نتیجه می‌گیریم که در زنان تهرانی عامل سن، موجب عدم شرکت آنها در فعالیت ورزشی نمی‌گردد و فقط محدودیتهایی را برای حضور آنها در فعالیتهای مورد نظر و علاقه‌اشان ایجاد می‌کند و این محدودیتهای مورد شکل و تعداد دفعات تکرار حضور آنها در فعالیتهای مورد نظرشان دخالت می‌کند.

در رابطه با محدودیتهای و تنگناهایی که زنان در سنین مختلف با آن مواجهند الکساندریس و کارول (۱۹۹۷) نشان دادند که درک این عوامل بر طبق افزایش سن بصورت U معکوس می‌باشد و با افزایش سن افراد با محدودیت و تنگناهای بیشتری نسبت به سنین پایین‌تر مواجهند و در سنین سالمندی از شدت محدودیتهای و تنگناهایی که افراد با آن مواجهند کاسته می‌شود و در سنین سالمندی شدت مواجهه با محدودیتهای به حداقل می‌رسد. نتایج تحقیق حاضر یافته‌های مطالعات



- from a study in Greece", Leisure Science, Routledge, part of Taylor & Francis Group, Volume 16, Number 2.
3. Boothby, J. , Tungatt, M. F , and Townsend, A.R (1981) "Ceasing Participation in Sport Activity": Reported Reasons and Their implications. Journal of Leisure Research No.13.
  4. Coalter, F. Dowers, S. , & Baxter, M . (1995) " The Impact of social class and education on sports participation: Some evidence from the general Household Survey" . In Roberts, K. , (Ed), Leisure and Social Stratification ( P. 59-71). Leisure Studies Association, Publication No. 53..
  5. Dionigi, R. (2006) "Competitive Sport as Leisure in Later Life : Negotiation, Discourse and Aging" , Leisure Sciences, Routledge, part of Taylor & Francis Group, volume 28, Number.
  6. Gratton, C., & Taylor, P. (1985) Sport and Recreation. An Economic Analysis. London, New York: E & F . N. Spon.
  7. Jackson, E. L. , Crawford, D., & Godbey, G. (1993) "Negotiation of Leisure Constraints". Leisure sciences, 15.
  8. Linacre Susan (2007) "Participation in sports and physical recreation" , Acting Australian statistician, Australian Bureau of statistics, No: 4102.0.
  9. Patterson, T. S. "Constraints: An Integrated Viewpoint (2001) ", Illuminare, Indiana University , volum 7 (1).
  10. Statistics Canada, (2000) "National Survey on Giving, Volunteering and Participation".
  11. Statistics Canada, (2000) "Women in Canada 2000: A gender-based statistical report". Ottawa, Ontario, Canada: Canadian Ministry of Industry.

در ورزش معرفی نموده اند. زنان در کلیه سطوح سنی مورد توجه این تحقیق بطور یکسان عوامل فوق را مورد تأکید قرار دادند و بین ایشان تفاوتی مشاهده نشد. این امر با نتایج حاصله از تحقیقات دفتر تحقیقات آماری کانادا ( ۲۰۰۰ ) که در آن زنان مهمترین عوامل اثرگذار بر فعالیتهای ورزشی را مربوط به کمبود ، تبعیضات اجتماعی، دسترسی به فضای مناسب و امن ، عدم وجود محل نگهداری کودکان ، توجه به سلامت و امنیت فردی و عدم مهارت کافی می دانستند، متفاوت است.

در واقع زنان در تحقیق حاضر به عوامل ذکر شده در تحقیق مرکز مطالعات آماری کانادا را که در پرسشنامه تحقیق حاضر نیز ذکر شده بود با اهمیت دانسته اند اما بیشترین تأکید ایشان بر مواردی است که مطرح شد. همانطور که واضح و مبرهن است شرایط موجود در هر کشور بسیار متفاوت از سایر کشورهاست و به همین دلیل مسلمانان محدودیتهایی که افراد برای حضور در فعالیتهای اوقات فراغت خود با آن مواجهند نیز تابع شرایطی است که این افراد در آن زندگی می کنند و بطور مثال در کشورهایی که مشکل اقتصادی بیش از سایر مشکلات بر مردم فشار می آورد طبعاً نوع محدودیتهایی که افراد در حضور و یا گزینش نوع فعالیتهای اوقات فراغتشان با آن مواجهند بیشتر از نوع محدودیتهای اقتصادی است و یا محدودیتهای فرهنگی موجب درک بیشتر عوامل وابسته به فرهنگ آن جامعه خواهد بود. لذا منطقی است که نتایج حاصل از تحقیقات مختلف در بحث درک عوامل بازدارنده نیز متفاوت باشد.

#### منابع

۱. صفانیا علی محمد ، "نارضایتی گسترده دختران دانشجو از نحوه گذران اوقات فراغت"، **پایان نامه کارشناسی ارشد**، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ۱۳۷۹
2. Alexandris, K. , Carrol, B. (1997) " Demographic differences in the Perception of Constraints on Recreational Sport Participation: results

12. Vonda J. Wright, MD\* and Brett C. Perricelli, MD , (2008)" Age-Related Rates of Decline in Performance Among Elite Senior Athlete" **The American Journal of Sports Medicine** 36:443-450