

March -April 2020, Volume 9, Issue 2

Assessment the Factors Related to Exercise in Sports Programs of Health Stations in Tehran Municipality, District 4

Masoumeh Pashanejati¹, *Reza Nikbakhsh², Farideh Sharififar³

1- PhD Student, Department of Physical Education and Sports Science, Faculty of Physical Education and Sports Science, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran.

2- Associate Professor, Department of Physical Education and Sports Science, Faculty of Physical Education and Sports Science, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran (**Corresponding author**)

E-mail: nikbakhsh_reza@yahoo.com

3- Assistant Professor, Department of Physical Education and Sports Science, Faculty of Physical Education and Sports Science, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran.

Received: 26 November 2019

Accepted: 2 March 2020

Abstract

Introduction: Changing the behavior of individuals for exercise in sports groups is associated with various factors. The aim of this study was to determine the factors related to exercise in sports programs of health stations in Tehran Municipality, District 4.

Methods: This study was a descriptive-correlational study. The statistical population consisted of all individuals participating in sports programs in Tehran Municipality, District 4. To select a sample of 70 health stations, 10 stations were cluster randomly selected and 247 people were selected according to Cochran formula by convenience method. In this study, the “Physical Activity Scale of Adults” was used. Face validity, content validity index, construct and convergent validity and reliability (Cronbach's alpha coefficient) were assessed. Data were collected using a questionnaire. Data were analyzed using SmartPls 3.0 software.

Results: Between self-efficacy ($\beta = 0.15$, $P = 0.004$), awareness ($\beta = 0.23$, $P = 0.01$) and physical activity intention ($\beta = 0.19$, $P = 0.002$) with physical activity There was a significant positive correlation. But there was no significant correlation between outcome expectations ($\beta = 0.01$, $P = 0.72$) with physical activity.

Conclusions: Self-efficacy, awareness and intention have a significant positive correlation with physical activity. Therefore, it is suggested that public sport managers, especially the Tehran Municipality Sport Organization, engage in social media programs to encourage people to participate in public sport programs.

Keywords: Exercise, Self-reliance, Awareness, Physical Activity Intention, Outcome Expectations.

بررسی عوامل مرتبط با انجام ورزش در برنامه های ورزشی ایستگاه های تندرستی منطقه ۴ شهرداری تهران

معصومه پاشانجاتی^۱، *رضا نیک بخش^۲، فریده شریفی^۳

۱- دانشجوی دکتری، گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران.

۲- دانشیار، گروه تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
ایمیل: nikbakhsh_reza@yahoo.com

۳- استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۹/۵

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۲/۱۲

چکیده

مقدمه: تغییر رفتار افراد برای انجام ورزش در گروه های ورزشی، با عوامل مختلفی مرتبط است. پژوهش حاضر با هدف تعیین عوامل مرتبط با انجام ورزش در برنامه های ورزشی ایستگاه های تندرستی منطقه ۴ شهرداری تهران در سال ۱۳۹۸ انجام گرفت.

روش کار: این مطالعه به روش توصیفی-همبستگی انجام شد. جامعه آماری را کلیه افراد شرکت کننده در برنامه های ورزشی ایستگاه های تندرستی منطقه ۴ شهرداری تهران تشکیل دادند. به منظور انتخاب نمونه از ۷۰ ایستگاه تندرستی، ۱۰ ایستگاه به صورت تصادفی خوشه ای انتخاب و براساس فرمول کوکران ۲۴۷ نفر به روش دسترس انتخاب شدند. در این مطالعه از "مقیاس فعالیت بدنی برای افراد بزرگسال" (Physical Activity Scale of Adults) استفاده شد. روایی صوری، شاخص روایی محتوا، روایی سازه و همگرا و پایایی (محاسبه ضریب آلفای کرونباخ) بررسی شد. داده ها با پرسشنامه جمع آوری شد. تحلیل داده ها از نرم افزار SmartPls 3.0 استفاده شد.

یافته ها: بین خودسودمندی ($P=0/004, \beta=0/15$)، آگاهی ($P=0/01, \beta=0/23$) و قصد فعالیت بدنی ($P=0/002, \beta=0/19$) با فعالیت بدنی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. اما بین انتظارات نهایی ($P=0/72, \beta=0/01$) با فعالیت بدنی همبستگی معناداری وجود نداشت.

نتیجه گیری: خودسودمندی، آگاهی و قصد با شرکت در فعالیت بدنی همبستگی مثبت معناداری دارد. لذا پیشنهاد می شود متولیان ورزش همگانی و به طور ویژه سازمان ورزش شهرداری تهران با همکاری رسانه های اجتماعی با اطلاع رسانی و آگاه سازی جهت تشویق افراد، به حضور برنامه های ورزش همگانی مبادرت ورزند.

کلید واژه ها: تمرین، خودسودمندی، آگاهی، قصد فعالیت بدنی، انتظارات نهایی.

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

مقدمه

انسان در هر مرحله از زندگی، برحسب نوع و میزان فعالیت جسمانی، نیازهای متفاوتی دارد که باید به آنها پاسخ داده شود. با ارتقای سطح شهرنشینی، نوع و میزان فعالیت های فیزیکی تغییر یافته و نیاز به فعالیت برای فراهم آوردن امکانات زندگی، کمتر شده است. بنابراین، افراد برای پاسخ گویی به نیاز تحرک باید به طور برنامه ریزی شده ای به ورزش بپردازند تا از مزایای آن بهره مند شوند (۱).

بخش عمده ای از ورزش که با سلامتی و نشاط جامعه ارتباط نزدیک دارد و بسیاری از کارکردهای اساسی ورزش در آن خلاصه می شود، ورزش همگانی یا ورزش برای همه است. بسیاری از کشورهای توسعه یافته از میان رویکردهای مختلف ورزش، ورزش با رویکرد بخش سلامت را پذیرفته و براساس آن عمل می کنند و رویکردهای کسب مدال در میادین بین المللی و قهرمان پروری و حرفه ای را در سیاست های ورزشی خود اعلام نکرده اند (۲).

با وجود رویکردهای مثبت مدیریت نظام ورزش و نظام

می شود. در واقع، انتظارات نهایی پیامدهای پیش بینی شده از یک رفتار خاص، و تاثیرگذاری بر رفتار از طریق دریافت مشوق (نتایج مثبت) یا ممانعت کننده (نتایج منفی) می باشد که در صورت دریافت مشوق های مثبت، افراد به ورزش تمایل پیدا می کنند (۸).

بعد از انتظارات نهایی، خودسودمندی است که شامل قضاوت افراد و یا به عبارتی دیگر، اعتماد آنها به توانایی هایشان نسبت به اجرای یک فعالیت است (مانند، اطمینان دارم که می توانم به طور منظم ۳۰ دقیقه یا بیشتر در طول روز و در اکثر ایام هفته فعالیت بدنی متوسطی داشته باشم) (۱۱). خودسودمندی ورزشکاران از یک سو تحت تأثیر متغیرهایی مانند تسلط، توانمندی، آمادگی جسمانی و ذهنی، خودنمایی جسمانی، حمایت اجتماعی، رهبری و مربیگری، تجربیات جانشین، آسودگی محیطی، و برتری موقعیتی قرار می گیرد. از سویی دیگر، عواملی مانند عملکرد، موفقیت، سلامت جسمانی، توانایی کنار آمدن با تنش و به حداقل رساندن آثار زیان بخش آن، سلامت روانی، بهبود انگیزش، افزایش روحیه، و حتی لذت بخشی نیز به طور مستقیم و حتی غیرمستقیم تحت تأثیر خودکارآمدی قرار می گیرند (۱۲).

پس از ایجاد خودسودمندی، قصد یا تمایل است که شامل برنامه افراد برای فعال بودن و داشتن فعالیت بدنی است (۹). به عقیده Ajzen (۱۳) قصد مهمترین عامل و تاثیرگذارترین سازه در ایجاد تغییر در رفتار افراد محسوب می شود. در این راستا، Cooke و همکاران (۱۴) اذعان می دارد که قصد و یا تمایل می تواند مهمترین و قویترین پیش بینی کننده میزان و تعداد جلسات ورزشی و فعالیت بدنی محسوب شود. از دیدگاه Rebar و همکاران (۱۵) در حوزه فعالیت بدنی بین قصد و رفتار ارتباطی وجود دارد که در تحریک قصد و یا تمایل افراد نقش مهمی ایفا می کند. در نهایت، مهمترین و اصلی ترین متغیر انجام یک رفتار، مانند شرکت در فعالیت بدنی است (۹).

از سوی دیگر، در ایران با وجود برگزاری برنامه های متنوع در سطوح مختلف و از جمله برگزاری همایش های بزرگ پیاده روی توسط وزارت ورزش و جوانان، همایش های ورزش محلات توسط سازمان ورزش شهرداری تهران، المپیادهای دانش آموزی و حیاط پویا در مدارس توسط آموزش و پرورش، تعیین جوایز متعدد، مشارکت نسبت به سالهای قبل در ورزش همگانی همچنان پایین است و این مشارکت کمتر از ۲۰ درصد می باشد. شاید یکی از مهمترین دلایل

سلامت در حوزه اوقات فراغت عمومی، اما همچنان گزارشها و شواهدی مستند و متعدد از فقر حرکتی و عوارض ناشی از آن در زندگی شهرنشینی گزارش شده است که حاکی از وجود یک معضل اجتماعی نگران کننده می باشد. این درحالی است که فعالیت بدنی بخش اساسی سلامت عمومی یک جامعه بوده و به عنوان یک سازه اساسی برای داشتن یک سبک زندگی سالم همواره مورد تاکید است (۳). لذا، با توجه به اهمیت ارتقاء فعالیت بدنی و لزوم شناسایی عوامل مرتبط در ایجاد رفتار بر اساس اصول نظری، لازم است مهمترین سازه ها در ایجاد رفتار و رابطه مستقیم یا غیرمستقیم آنها شناسایی و برنامه های موثری طراحی و برنامه ریزی گردد (۴). همچنین نگاهی به تأثیر ورزش بر سلامتی جسمانی و روانی و میزان مشارکت مردم در دیگر کشورها نشان از اهمیت آن در زندگی دارد (۵). ورزش تأثیر بسزایی بر سطح سلامت انسان می گذارد. به علت صنعتی شدن جوامع، علیرغم تاکید فراوان بر روی فواید انجام ورزش، افراد جامعه کمتر زمان خود را به انجام ورزش اختصاص می دهند (۶).

در این راستا، برخی از مطالعات به منظور بررسی اثرگذاری گروه های ورزشی دارای اهداف اجتماعی که درصدد توسعه فعالیت بدنی و ورزش همگانی هستند (۷). بر این اساس Scarapicchia و همکاران (۷) اذعان می دارند که تغییر رفتار افراد برای انجام ورزش در گروه های ورزشی، با متغیرهایی نظیر آگاهی از گروه های ورزشی شروع می شود و سپس این فرآیند از طریق متغیرهای مداخله گری نظیر انتظارات اصلی، خودکارآمدی و قصد ادامه می یابد و در نهایت منجر به انجام یک رفتار می شود (۸). بنابراین، براساس نظر Scarapicchia و همکاران (۷) آگاهی زمانی ایجاد می شود که افراد با برند و لوگو گروه های ورزشی آشنا شوند و یا این که قادر به تشخیص و شناسایی آنها باشند (۹).

به عبارتی دیگر، آگاهی منجر به تغییر در متغیرهای میانجی مانند هنجارهای ذهنی و نگرش در بین گروه هدف می شود و از طریق ایجاد شناخت از فعالیت های گروه های اجتماعی و اهداف آنها و همچنین نوع فعالیت هایی که در گروه ها انجام می شود، به نوبه خود منجر به مشارکت در فعالیت های بدنی می شود (۱۰).

بعد از آگاهی، انتظارات نهایی در افراد شکل می گیرد که شامل همسویی و تطابق رفتار اجرا شده و پیامد مورد انتظار است مانند فعالیت بدنی منظم که منجر به مدیریت تنش

(پذیرش و انجام یک رفتار مانند انجام فعالیت بدنی)، میزان فعالیت بدنی از دستورالعمل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید استفاده شد. این دستورالعمل شامل ۱ سوال است که میزان فعالیت بدنی افراد را در طول ۷ روز در ۵ گروه کمتر از ۳۰ دقیقه (نمره ۱)، ۳۰ الی ۶۰ دقیقه (نمره ۲)، ۶۱ الی ۹۰ دقیقه (نمره ۳)، ۹۱ الی ۱۵۰ دقیقه (نمره ۴) و بیش از ۱۵۰ دقیقه (نمره ۵) می‌سنجد. نمره بالاتر در این دستورالعمل نشان دهنده میزان فعالیت بدنی بالاتر است (۸).

Scarapicchia و همکاران (۷) روایی سازه به روش تحلیل عاملی این پرسشنامه را بر روی ۲۷۸۴ دانشجو از کشور کانادا بررسی کردند و شاخص‌های برازش الگوی اندازه‌گیری این پرسشنامه را مطلوب گزارش کرد. علاوه بر این، پایایی این پرسشنامه را بر روی نمونه‌های فوق از طریق ضریب آلفای کرونباخ بررسی و ۰/۸۱ گزارش شد. بعلاوه، Spence و همکاران (۱۶) روایی همگرا پرسشنامه این مطالعه را بر روی ۳۳۳ نوجوان ورزشکار کشور کانادا بررسی کردند و میانگین واریانس استخراج شده را ۰/۶۴ گزارش کردند. بعلاوه، پایایی این پرسشنامه را از طریق ضریب آلفای کرونباخ بر روی ۳۳۳ نوجوان ورزشکار کشور کانادا بررسی کردند و ۰/۷۴ گزارش کردند.

در مطالعه حاضر، به دلیل این که این پرسشنامه برای اولین بار در ایران استفاده شده است، ابتدا پرسشنامه به فارسی ترجمه شد. جهت ترجمه پرسشنامه، از روش Tsang و همکاران (۱۷) استفاده شد. به این ترتیب که ابتدا، نسخه انگلیسی آن توسط مترجمی خارج از گروه پژوهش به فارسی ترجمه شد، سپس مشابهت مفهومی عبارات ترجمه شده با مفاهیم پرسشنامه انگلیسی اصلی توسط پژوهشگران مطالعه حاضر بررسی شد و سپس روایی صوری با کمک مدرسین مدیریت ورزشی و دانشجویان دکتری مدیریت ورزشی به تعداد ۱۶ نفر آزموده شد. به منظور بررسی شاخص روایی محتوا تعداد ۲۰ پرسشنامه در اختیار ۱۰ نفر از مدرسین حوزه مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران تهران جنوب و ۱۰ نفر از مدرسین مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی تهران شمال قرار گرفت و پس از مطابقت دادن گویه‌ها با اهداف مطالعه شاخص روایی محتوا ۰/۸۸ به دست آمد که از آن شاخص روایی محتوا بود.

در مطالعه حاضر روایی سازه پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی تاییدی بر روی ۲۴۷ نفر از افراد بزرگسال شرکت کننده در فعالیت‌های ورزشی ایستگاه‌های تندرستی و سلامت منطقه ۴ شهر تهران بررسی شد. نتایج تحلیل عاملی نشان داد که بارهای عاملی آن بالای ۰/۴ هستند.

این میزان مشارکت پایین می‌تواند به دلیل عدم بکارگیری راهبردهای صحیح برای تغییر رفتار در سطح جامعه نسبت به مشارکت ورزشی باشد. از این رو، لذا، پژوهش حاضر با هدف تعیین عوامل مرتبط با انجام ورزش در برنامه‌های ورزشی ایستگاه‌های تندرستی منطقه ۴ شهرداری تهران در سال ۱۳۹۸ انجام شد.

روش کار

این مطالعه به روش توصیفی - همبستگی انجام شد. جامعه آماری را کلیه افراد شرکت کننده در برنامه‌های ورزشی ایستگاه‌های تندرستی منطقه ۴ شهرداری تهران تشکیل دادند. به منظور انتخاب نمونه آماری از ۷۰ ایستگاه تندرستی ۱۰ ایستگاه به صورت تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. براساس فرمول کوکران ۲۴۷ نفر از ۱۰ ایستگاه تندرستی بصورت در دسترس انتخاب شدند. معیار ورود شامل افرادی بود که به گفته خودشان توانایی جسمانی برای ورزش کردن داشتند و در ایستگاه‌های تندرستی حضور داشتند. افراد با بیماری یا شرایط خاص و نیز پرسشنامه‌هایی که کامل نبودند، از مطالعه خارج شدند. ابزارهای گردآوری اطلاعات پرسشنامه مورد استفاده در پژوهش حاضر به شرح زیر بود:

پرسشنامه جمعیت شناختی شامل ۶ سوال در خصوص سن، جنسیت، تاهل، تحصیلات و درآمد بود.

"مقیاس فعالیت بدنی برای افراد بزرگسال (Physical Activity Scale of Adults)" توسط Scarapicchia و همکاران (۷) طراحی شده است و شامل ۴ بخش و ۱۱ سوال می‌باشد: آگاهی از برنامه‌های ورزشی (میزان آشنایی و آگاهی فرد از برنامه‌های ورزشی) که به وسیله ۳ عبارت به صورت بلی (نمره ۱) و خیر (نمره ۲) اندازه‌گیری شد. نمره بیشتر نشان دهنده میزان آگاهی بالای شرکت کنندگان است. انتظارات نهایی (میزان همسویی و تطابق رفتار اجرا شده و پیامد مورد انتظار) که به وسیله ۴ عبارت با مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) اندازه‌گیری شد. با توجه به این که نمره گذاری این بخش براساس میانگین است، دامنه نمرات بین ۱ تا ۵ می‌باشد که هر چه میانگین به ۵ نزدیک تر باشد نشان دهنده انتظارات بالاتر می‌باشد. خودسودمندی (اعتماد فرد به توانایی هایشان نسبت به اجرای فعالیت بدنی) که به وسیله ۲ عبارت اندازه‌گیری شد. قصد شرکت در فعالیت بدنی (برنامه فرد برای فعال بودن و داشتن فعالیت بدنی) که به وسیله ۱ عبارت اندازه‌گیری شد. انجام فعالیت بدنی

تکمیل جمع آوری گردید. زمان جمع آوری داده ها یک ماه بود. روش آماری مورد استفاده در این پژوهش در دو سطح توصیفی و آمار استنباطی انجام گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌های توصیفی از روش آماری توصیفی استفاده شد و از این طریق فراوانی، درصد، محاسبه شد. جهت تعیین طبیعی بودن توزیع داده ها از شاخص چولگی و کشیدگی استفاده شد. همچنین، برای بررسی آزمون الگو از تحلیل مسیر با نرم افزار SmartPls 3.0 استفاده شد.

یافته ها

نتایج یافته های توصیفی نشان داد که از بین افراد نمونه تعداد ۵۳ نفر ۳۶ تا ۴۰ سال (۲۲ درصد) بیشترین فراوانی و تعداد ۲۲ نفر ۴۶ تا ۵۰ سال (۹ درصد) دارند. از بین شرکت کنندگان تعداد ۹۶ نفر مرد (۳۹ درصد) و تعداد ۱۵۱ نفر زن (۶۱ درصد) بودند. از بین شرکت کنندگان تعداد ۱۵ نفر مجرد (۶ درصد)، تعداد ۲۳۲ نفر متاهل (۹۴ درصد) بودند.

علاوه بر این، در مطالعه حاضر روایی همگرا پرسشنامه از طریق متوسط میانگین واریانس استخراج شده بررسی و ۰/۶۳، به دست آمد که براساس معیار **Magner** و همکاران (۱۸) مقدار قابل قبول ۰/۴ می باشد که حاکی از مطلوب بودن روایی همگرا می باشد. همچنین، شاخص دیگر روایی همگرا معیار پایایی ترکیبی است که در این مطالعه ۰/۹۳ به دست آمد که براساس معیار **Fornell** و همکاران (۱۹) مقدار قابل قبول ۰/۷۰ می باشد که حاکی از مطلوب بودن روایی همگرا می باشد. در مطالعه حاضر پایایی پرسشنامه در بین افراد نمونه مطالعه از طریق همسانی درونی با محاسبه آلفای کرونباخ که میزان پایایی ۰/۷۳ به دست آمد که براساس **Cronbach** (۲۰) معیار مطلوب می باشد. جمع آوری داده ها بدین صورت بود که پژوهشگر در ایستگاه های ورزش صبحگاهی حاضر می شد و بعد از صحبت با مربی و اجازه ایشان در پایان ورزش با افراد شرکت کننده در مورد پژوهش و اهداف آن توضیحات لازم داده می شد. سپس پرسشنامه بین افراد شرکت کننده توزیع و پس از

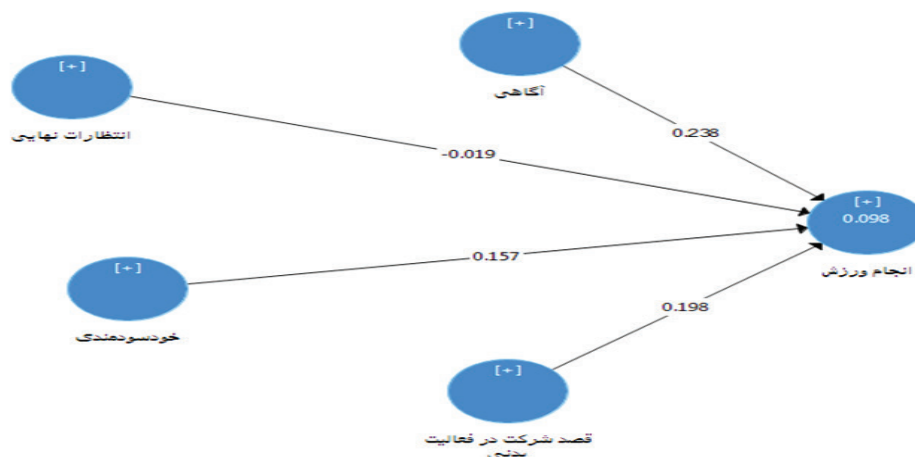
جدول ۱: بررسی پیروی داده ها از توزیع نرمال

متغیرهای پژوهش	تعداد	چولگی	کشیدگی	توزیع داده ها
آگاهی	۲۴۷	۰/۴۵۷	-۱/۷۹	نرمال
انتظارات نهایی	۲۴۷	-۱/۰۵	۱/۳۶	نرمال
خودسودمندی	۲۴۷	-۱/۱۱	۱/۲۹	نرمال
قصد فعالیت بدنی	۲۴۷	-۰/۸۵	۱/۹۲	نرمال

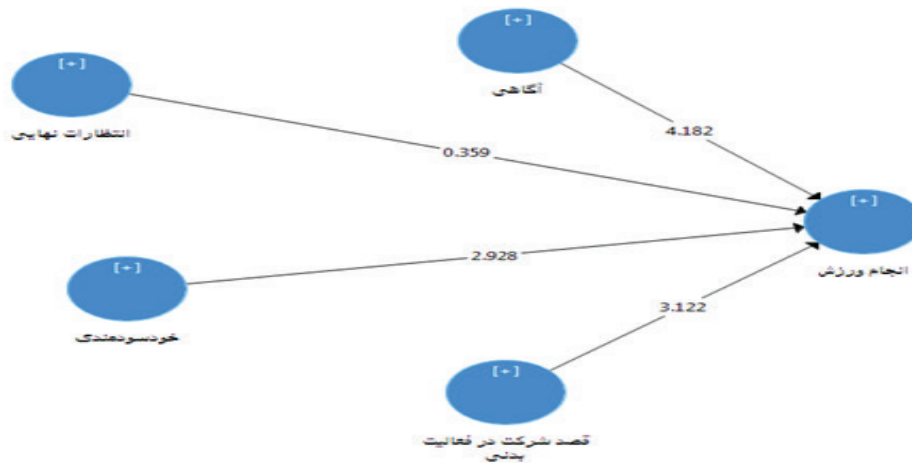
همچنین، نتایج (جدول ۱) نشان می دهد که میزان چولگی و کشیدی در بازه ± 2 قرار دارد. بنابراین، توزیع داده ها از توزیع

فعالیت بدنی	۲۴۷	-۰/۰۴۷	-۱/۳۱	نرمال
-------------	-----	--------	-------	-------

نرمال برخوردار می باشد.



شکل ۱: الگو در حالت تخمین ضرایب استاندارد



شکل ۲: الگو برآورد آماری تی

جدول ۲: وزن های رگرسیون استاندارد شده الگو پیش فرض

متغیر مستقل	ضرایب رگرسیونی	آماره t	p-value
انتظارات نهایی ← فعالیت بدنی	-۰/۰۱	۰/۳۵۹	۰/۷۲۰
خودسودمندی ← فعالیت بدنی	۰/۱۵	۲/۹۲	۰/۰۰۴

را نشان می دهد. براساس نتایج، می توان گفت بین انتظارات نهایی با ضریب رگرسیونی ۰/۰۱ و مقدار احتمال (۰/۷۲۰) با فعالیت بدنی رابطه معناداری وجود ندارد. اما، بین خودسودمندی با ضریب رگرسیونی ۰/۱۵ و مقدار احتمال (۰/۰۰۴)، بین آگاهی با ضریب رگرسیونی ۰/۲۳ و مقدار احتمال (۰/۰۰۱) و بین قصد فعالیت بدنی با ضریب رگرسیونی ۰/۱۹ و مقدار احتمال (۰/۰۰۲) با فعالیت بدنی رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

آگاهی ← فعالیت بدنی	۰/۲۳	۴/۱۸	۰/۰۱
قصد فعالیت بدنی ← فعالیت بدنی	۰/۱۹	۳/۱۲	۰/۰۰۲

نتایج (جدول ۲) وزن های رگرسیونی استاندارد شده الگو

جدول ۳: معیارهای کلی کیفیت الگو

متغیرها	میانگین واریانس استخراجی	ضریب تعیین
انتظارات نهایی	۰/۵۴	-
خودسودمندی	۰/۵۵	-

$$GOF = \sqrt{(0,098 \times 0,57)} =$$

$$GOF = \sqrt{(0,055)} =$$

$$GOF = 0,236$$

در نتیجه مقدار شاخص GOF برابر است با ۰/۲۳۶ که این عدد با توجه به سه مقدار ۰/۰۱، ۰/۲۵، و ۰/۴۱ به عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای GOF، حاکی از آن است که معیار قدرت کل الگو متوسط می باشد. به منظور برآزش الگوی پژوهش در نرم افزار PLS نسخه ۳، معیارهای جدیدی برای بررسی برآزش الگو ارائه شده است. شاخص ریشه میانگین مربعات باقی مانده استاندارد

آگاهی	۰/۶۴	-
قصد فعالیت بدنی	۰/۶۰	-
فعالیت بدنی	۰/۵۷	۰/۰۹۸

همچنین برای بررسی برآزش الگو از شاخص GOF استفاده می شود. برای بدست آوردن برآزش الگو در ابتدا باید مقدار اشتراکی متغیر وابسته (فعالیت بدنی) را (۰/۵۷) و سپس مقدار ضریب تعیین (۰/۰۹۸) را در نظر گرفت و سپس این مقادیر را در فرمول زیر گذاشت.

$$GOF = \sqrt{(\text{Communality} \times R\text{square})}$$

جدیدترین شاخصی است که در نسخه ۳ نرم افزار PLS استفاده می شود و براساس نظر Henseler و همکاران مقدار این شاخص کمتر از ۱/۰ یا ۰/۸ مناسب قلمداد می شود و الگو از برآزش مطلوبی برخوردار است (۲۱).
جدول ۴: خلاصه شاخص های برآزش الگو

شاخص ها	مدل برآورد شده
ریشه میانگین مربعات باقی مانده استاندارد شده (SRMR)	۰/۰۷۳
d_ULS	۰/۲۴۲
d-G	۰/۰۸۹

(۷) Morrison و همکاران (۲۲) و Mielenz و همکاران (۲۳) ناهمسو می باشد. از دلایل احتمالی این ناهمسویی می توان به تفاوت جامعه آماری مطالعات اشاره کرد. یافته دیگر این مطالعه نشان داد که بین خودسودمندی با فعالیت بدنی رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. خودسودمندی قضاوت افراد و اعتماد آنها به توانایی هایشان نسبت به اجرای یک فعالیت است. در واقع وقتی افراد نسبت به مهارت‌ها و توانایی ها و شرایط شان برای شرکت در فعالیت بدنی اعتماد داشته باشند، میزان شرکت در فعالیت بدنی افزایش می یابد (۱۱). در راستای یافته های پژوهش حاضر، Scarapicchia و همکاران (۷) به ارزیابی کمپین بازاریابی اجتماعی در ترویج فعالیت بدنی پرداخت. در این مطالعه ۲۷۸۴ دانشجوی کانادایی در سال ۲۰۱۳ شرکت کردند و نتایج حاصل نشان داد که تمام شاخص های بازاریابی اجتماعی با فعالیت بدنی همبستگی مثبت معناداری دارند. Mielenz و همکاران (۲۳) رابطه خودسودمندی و انتظارات نهایی با فعالیت بدنی در بیماران آرتروز را بررسی کردند. نتایج نشان داد که بین خودسودمندی و انتظارات نهایی با فعالیت بدنی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. بنابراین، یافته های این بخش از مطالعه با نتایج Scarapicchia و همکاران (۷) و Mielenz و همکاران (۲۳) همسو می باشد. یافته های دیگر این پژوهش مبین آن بود که بین آگاهی با فعالیت بدنی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. آگاهی منجر به تغییر در هنجارهای ذهنی و نگرش در بین گروه هدف می شود و از طریق ایجاد شناخت از فعالیت های گروه های اجتماعی و اهداف آنها و همچنین نوع فعالیت هایی که در گروه ها انجام می شود، به نوبه خود منجر به مشارکت در فعالیتهای بدنی می شود. در این راستا، Scarapicchia و همکاران (۷) به ارزیابی کمپین بازاریابی اجتماعی در ترویج فعالیت بدنی براساس الگوی سلسله مراتب اثرات پرداختند. نتایج مطالعه نشان داد که تمام مولفه های بازاریابی اجتماعی بر فعالیت بدنی همبستگی

مربع کا (Chi-Square)	۱۹۲/۱۰۹
شاخص نرم شده برازندگی (IFN)	۰/۷۳۷

بنابراین، با توجه به نتایج (جدول ۴) می توان گفت که الگوی پژوهش از برآزش مطلوبی برخوردار است. سایر شاخص های برآزش الگو نیز محاسبه شده اند.

بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین عوامل مرتبط با انجام ورزش در برنامه های ورزشی ایستگاه های تندرستی منطقه ۴ شهرداری تهران انجام شد. نتایج نشان داد که بین انتظارات نهایی با فعالیت بدنی رابطه معناداری وجود ندارد. انتظارات نهایی پیامدهای پیش بینی شده از یک رفتار خاص، و تاثیرگذاری بر رفتار از طریق دریافت مشوق (نتایج مثبت) یا ممانعت کننده (نتایج منفی) می باشد که در صورت دریافت مشوق های مثبت، افراد به ورزش تمایل پیدا می کنند. بنابراین، احتمالاً افراد شرکت کننده در این مطالعه به نتایج مورد انتظار از شرکت در فعالیت های ورزشی دست پیدا نمی کنند. برخلاف یافته های پژوهش حاضر، Scarapicchia و همکاران (۷) به ارزیابی کمپین بازاریابی اجتماعی در ترویج فعالیت بدنی پرداخت. در این مطالعه ۲۷۸۴ دانشجوی کانادایی در سال ۲۰۱۳ شرکت کردند و نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد که تمام مولفه های بازاریابی اجتماعی بر فعالیت بدنی رابطه مثبت معناداری دارند. Morrison و همکاران (۲۲) با بررسی رابطه انتظارات نهایی با شرکت در فعالیت فعالیت بدنی را بر روی ۳۶۹ بیمار ام اس انجام دادند. نتایج نشان داد که انتظارات نهایی رابطه مثبت معناداری با مشارکت در فعالیت بدنی بیماران دارد. همچنین، Mielenz و همکاران (۲۳) رابطه خودسودمندی و انتظارات نهایی با فعالیت بدنی در بیماران آرتروز را بررسی کردند. نتایج نشان داد که بین خودسودمندی و انتظارات نهایی با فعالیت بدنی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. بنابراین، یافته های این بخش از مطالعه با نتایج Scarapicchia و همکاران

یافته‌ها نشان داد که خودسودمندی، آگاهی و قصد با شرکت در فعالیت بدنی همبستگی مثبت معناداری دارد. این بدان مفهوم است که توجه به این متغیرها می‌تواند میزان مشارکت افراد در فعالیت بدنی را افزایش دهد. از این رو، پیشنهاد می‌شود متولیان ورزش همگانی برنامه ریزی براساس این سازه‌ها و بهبود آنها در افراد را در اولویت برنامه‌های عملیاتی قرار دهند. عدم همسانی در وضعیت اقتصادی و اجتماعی پاسخ دهندگان و محدود بودن قلمرو مطالعه به منطقه چهار شهرداری تهران از محدودیت‌های این پژوهش بود.

سپاسگزاری

مقاله حاضر از رساله دکتری دانشجوی معصومه پاشانجاتی و به راهنمایی آقای دکتر رضا نیک بخش با کد اخلاق ۱۴۱۲۱۴۱۰۹۶۲۰۰۱ تاریخ ۹۶/۱۱/۵ در دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب در سال ۱۳۹۸ می‌باشد. بدین وسیله از زحمات تمامی مسئولان و دست‌اندرکاران دانشگاه دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب کمال تشکر و قدردانی

References

- Rahimi AH, Khayamian Z, Ghahreman tabrizi K, Sharifian E. [The comparison of Influential Factors on Promoting Sport for All in the Dormitories]. *Rese on Educationl Spo*. 2017;5(13):175-92.
- Mehdizadeh R, Andam R. [Developing strategies of " Sport for All" in Iran Universities]. *Journal of Sport Management Review*. 2014;6(22):15-38.
- Shahbazi M, Shabani Moghadam K, Safari M. [Barriers and solutions to the sport for all in Iran]. *Majl and Rahbo*. 2014;20(76):69-97.
- Rasooli A, Yaghmaei F. [Determining the factors related to exercise based on the "Theory of Planned Behavior" in non-athlete boys in Ijrod city of Zanjan]. *J Health Promot Manage*. 2019;8(4):8-15.
- Pourranjbar M, Khodadadi MR, Farid Fathi M. [Correlation between sport participation, psychological well-being and physical complaints among students of Kerman University of Medical Sciences]. *J Health Promot Manage*. 2019;8(1):64-73.
- Nouri S, Yaghmaei F. [Evaluating the factors related to perform exercise activities in female athletes in Zanjan city Based on the Theory of

مثبت معناداری دارند. نتایج مطالعه Kamada و همکاران (۲۴) با عنوان بررسی نقش کمپین‌های اجتماعی در ترویج فعالیت بدنی، نشان دادند که آگاهی از کمپین‌ها بر بهبود میزان فعالیت بدنی همبستگی مثبت معناداری دارد. بنابراین، یافته‌های این بخش با نتایج Scarapicchia (۷) و Kamada و همکاران (۲۴) همسو می‌باشد.

یافته‌های دیگر نشان داد که بین قصد فعالیت بدنی با فعالیت بدنی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. قصد و یا تمایل مهمترین سازه در ایجاد تغییر در رفتار افراد می‌تواند مهمترین و قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده میزان و تعداد جلسات ورزشی و فعالیت بدنی محسوب شود و در نتیجه منجر به ایجاد تغییر در رفتار افراد جهت شرکت در فعالیت بدنی شود. در این راستا، نتایج مطالعه Scarapicchia و همکاران (۷) نشان داد که تمام شاخص‌های بازاریابی اجتماعی بر فعالیت بدنی همبستگی مثبت معناداری دارند. بنابراین، یافته‌های این بخش با نتایج Scarapicchia و همکاران (۷) همسو می‌باشد.

نتیجه‌گیری

- Reasoned Behavior]. *J Health Promot Manage*. 2018;6(6):15-22.
- Scarapicchia TM, Sabiston CM, Brownrigg M, Blackburn-Evans A, Cressy J, Robb J, et al. MoveU? Assessing a social marketing campaign to promote physical activity. *J Am Coll Health*. 2015;63 (5):299-306.
 - Craig C, Bauman A, Reger-Nash B. Testing the hierarchy of effects model: ParticipACTION's serial mass communication campaigns on physical activity in Canada. *Health Promot Int*. 2009;25(1):14-23.
 - Cavill N, Bauman A. Changing the way people think about health-enhancing physical activity: Do mass media campaigns have a role? *J Sports Sci*. 2004;22(8):771-90.
 - Bauman A, Bowles HR, Huhman M, Heitzler CD, Owen N, Smith BJ, et al. Testing a hierarchy-of-effects model: Pathways from awareness to outcomes in the VERB™ campaign 2002–2003. *Am J Prev Med*. 2008; 34 (6):S249-S56.
 - Bandura A, Freeman W, Lightsey R. *Self-efficacy: The exercise of control*. Springer; 1999.
 - Manouchehri J, Tojari F, Samie S. [Structural model of the relationship between coaches' self-efficacy, students' physical self-efficacy

- and physical activity enjoyment from physical education course]. *J Sport Manag.* 2016;8(1):103-20.
13. Ajzen I. From intentions to actions: A Theory of Planned Behavior. *Action Control*: Springer; 1985. p. 11-39.
 14. Cooke R, Dahdah M, Norman P, French DP. How well does the theory of planned behaviour predict alcohol consumption? A systematic review and meta-analysis. *Health Psychol Rev.* 2016;10(2):148-67.
 15. Rebar AL, Rhodes RE, Gardner B. How we are misinterpreting physical activity intention-behavior relations and what to do about it. *Int J Behav Nutr Phys Activ.* 2019;16(1):71.
 16. Spence JC, Brawley LR, Craig CL, Plotnikoff RC, Tremblay MS, Bauman A, et al. ParticipACTION: Awareness of the participACTION campaign among Canadian adults-examining the knowledge gap hypothesis and a hierarchy-of-effects model. *Int J Behav Nutr Phys Activ.* 2009;6(1):85-94.
 17. Tsang S, Royse CF, Terkawi AS. Guidelines for developing, translating, and validating a questionnaire in perioperative and pain medicine. *Saudi J Anaesth.* 2017;11(Suppl 1):80-9.
 18. Magner N, Welker RB, Campbell TL. Testing a model of cognitive budgetary participation processes in a latent variable structural equations framework. *Account Bus Res.* 1996;27(1):41-50.
 19. Fornell C, Larcker DF. *Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error: Algebra and Statistics.* SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA; 1981.
 20. Cronbach LJ. Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika.* 1951;16(3):297-334.
 21. Henseler J, Dijkstra T, Sarstedt M, Diamantopoulos A, Straub D, Ketchen D, et al. Common beliefs and reality about partial least squares: Comments. *Rönkkö & Evermann. Organizational Research Methods.* 2014;17(2):182-209.
 22. Morrison JD, Stuijbergen AK. Outcome expectations and physical activity in persons with longstanding multiple sclerosis. *J Neurosci Nurs.* 2014;46(3):171-9.
 23. Mielenz TJ, Kubiak-Rizzone KL, Alvarez KJ, Hlavacek PR, Freburger JK, Giuliani C, et al. Association of self-efficacy and outcome expectations with physical activity in adults with arthritis. *Arthritis.* 2013;2013:1-8.
 24. Kamada M, Kitayuguchi J, Inoue S, Ishikawa Y, Nishiuchi H, Okada S, et al. A community-wide campaign to promote physical activity in middle-aged and elderly people: A cluster randomized controlled trial. *Int J Behav Nutr Phys Activ.* 2013;10(1):10-44.