

## بررسی عوامل مؤثر بر موانع مشارکت زنان سالمند در فعالیتهای ورزشی تفریحی استان البرز

محبوبه روزبهنی<sup>۱</sup>، کتایون کامکاری<sup>۲\*</sup>، علی اکبر میرزاپور<sup>۳</sup>

(تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۲/۱۰/۳۱ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۳/۰۱/۲۶)

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی عوامل مؤثر بر موانع مشارکت زنان سالمند در فعالیتهای ورزشی تفریحی استان البرز می باشد. جامعه آماری تحقیق را کلیه زنان بالای ۵۰ سال استان البرز تشکیل می دهند. نمونه آماری پژوهش با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای و از تعداد کل آزمودنی های استان البرز و با توجه به توزیع جغرافیایی سه منطقه مرکز، شمال و جنوب تقسیم و تعداد ۳۸۴ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند. به منظور دستیابی به اهداف تحقیق از روش تحقیق کیفی و کمی استفاده گردید. در بخش روش تحقیق کیفی با استفاده از مصاحبه نیمه ساختاریافته و از نوع مصاحبه مفهومی<sup>۴</sup> بهره گرفته شد. در بخش کمی نیز از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد. روایی محتوایی پرسشنامه توسط ۱۵ نفر از اساتید و متخصصین تأیید شد و پایایی آن از در یک مطالعه مقدماتی با آلفای کرونباخ ۰/۸۳ تعیین شد. برای تحلیل داده ها از آمار توصیفی و استنباطی (آزمون تی تک گروهی و آزمون فریدمن) با کمک نرم افزار SPSS18 استفاده شد. یافته های تحقیق نشان داد که عوامل اجتماعی، سلامتی، امکانات و تسهیلات، عوامل اقتصادی، عوامل شخصی و زمان به عنوان موانع مشارکت زنان سالمند استان البرز در فعالیتهای ورزشی تفریحی می باشد و عوامل علاقه و ناآگاهی از عوامل مؤثر بر عدم مشارکت زنان سالمند استان البرز در فعالیتهای ورزشی تفریحی نمی باشد.

**واژگان کلیدی:** زنان سالمند، مشارکت ورزشی، فعالیتهای ورزشی تفریحی

۱. عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

۲. کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی (نویسنده مسئول) kati\_kamkari@yahoo.com

۳. کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی

## مقدمه

ورزش به عنوان پدیده‌ای مهیج، برانگیزاننده، موجب اتحاد ملی، عامل توسعه و ارتقای سلامت در جامعه، جایگاه مهمی در جامعه بر عهده دارد (مک‌چسنی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳:۱۶۰). سلامت هر فردی تحت تاثیر عوامل گوناگونی چون ژنتیک، محیط زیست، خدمات پزشکی، سبک زندگی و... است و در این میان فعالیتهای بدنی و تفریحات ورزشی جایگاه مهمی را دارند تا جایی که کاهش فعالیت بدنی می‌تواند سلامت فرد را تحت تاثیر قرار دهد. ورزش و فعالیت جسمانی نه تنها در ایجاد و حفظ تناسب اندام، اثرات سودمندی دارد، بلکه در پیشگیری از بیماری‌ها به خصوص بیماری‌های قلبی عروقی، فشارخون، دیابت و چاقی هم نقش مهمی را ایفا می‌کند (علم و همکاران، ۱۳۹۰). از این رو ورزش به عنوان ابزار چندبعدی با تأثیرات گسترده و نقش ارزشمند، یکی از شیوه‌هایی است که افراد می‌توانند با استفاده از آن بر فشارهای جسمانی، روحی و روانی و اجتماعی فائق آیند. تحقیقات متعددی روشن ساخته‌اند که پرداختن به تفریحات سالم، به ویژه فعالیتهای ورزشی، آثار مثبت فراوانی در سلامتی جسمی و روحی انسان دارد. شرکت افراد در ورزش منجر به بهبود وضعیت جسمانی، سلامت روحی و سرگرمی بهینه افراد می‌شود (سان<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳:۱۲). امروزه زندگی در دنیای ماشینی حرکت انسان‌ها را محدود و به تدریج افراد را از فرصت‌های لازم برای فعالیتهای بدنی محروم کرده است. ورزش به عنوان یکی از مفاهیم اجتماعی و با توجه به کارکردهای خاص آن در زمینه مختلف، مورد توجه بسیاری از دانشمندان و محققان قرار گرفته است. از مهم‌ترین کارکردهای این پدیده، نقش مهم آن در ایجاد سلامت جامعه است. این موضوع را می‌توان از طریق تاثیر ورزش بر روی زندگی افراد که در این زمینه مشارکت دارند، به روشنی مشاهده کرد. به بیان بهتر، مشارکت در فعالیتهای ورزشی، منافع آشکار از جمله منافع جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی برای اعضای جامعه به ارمغان می‌آورد به نحوی، از فواید اجتماعی ورزش و بالطبع مشارکت ورزشی ایجاد شبکه‌های دوستان و ایجاد

پیوند همبستگی بین افراد است که یکی از ابعاد سرمایه اجتماعی است (مظفری، ۱۳۹۲). امروزه ورزش می‌تواند به عنوان تمام اشکال فعالیت بدنی مربوط به آمادگی جسمانی، روانی، رفاهی و تندرستی و تعامل اجتماعی تعریف شود که این شامل بازی، تفریح و سرگرمی، سازمان یافته، ورزشگاه گاهی و یا رقابتی و همگانی و ورزش‌های بومی می‌باشد (اتحادیه ورزش استرالیا<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳).

دوریس<sup>۴</sup> (۱۹۶۳) معتقد است که ورزش باعث کاهش تنش عضلانی می‌شود و از طریق این سازوکار بر سلامت جسمانی و روانی اثر می‌گذارد. از نقطه نظر اثر ورزش و تمرینات ورزشی بر بهبود مشکلات روانی، تحقیقات نشان می‌دهند که ورزش اثر معنی‌دار و مهمی بر سلامت روانی از جمله افسردگی دارد. بدیهی است هر کشوری از این موج فزاینده عقب بیفتد، به هیچ وجه نمی‌تواند خلأ ایجاد شده را پر نماید و نهایتاً تفاوت‌ها در بهره‌وری از تأثیرات ورزش و فعالیتهای حرکتی روشن و واضح خواهند بود (کالیوپی و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸:۲۱۷).

در این راستا ورزش زنان، امروزه به عنوان یکی از موضوعات اساسی در حیطه ورزش مطرح است. عدم وجود برابری جنسیتی در فراهم‌سازی تسهیلات منجر به کاهش شانس شرکت در ورزش و آسیب‌های جدی جسمانی می‌شود (واسیلیو<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴:۲۶).

اهمیت این مسئله به دلیل ویژگی‌های جسمانی زنان است. از آنجایی که زنان نیمی از منابع انسانی مؤثر در توسعه اقتصادی جوامع را تشکیل می‌دهند لذا در برنامه‌های توسعه اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی باید راه‌های استفاده بهتر از توانایی‌ها و استعداد‌های آنان را هموار ساخت امروزه به نظر می‌رسد که فعالیت ورزشی و ورزش‌های همگانی، برای بانوان در مقایسه با آقایان ضرورت بیشتری دارد. تحقیقات نشان داده است که

3. McChesney

4. Doris

5. Kalliopi et al.

6. Vasiliou

1. McChesney

2. Sun

برنامه‌های ورزشی تاثیر معناداری بر عزت نفس سالمندان و سطح کیفیت زندگی آنها دارد و اجرای این گونه برنامه‌ها در مراکز مراقبتی سالمندان می‌تواند به‌عنوان عاملی جهت ارتقا سلامت سالمندان استفاده شود. از این رو بررسی مشکلات و شناسایی موانع موجود بر مشارکت ورزشی زنان سالمند می‌تواند راهی برای جلوگیری از بیماری‌ها و خطراتی که جامعه را تهدید می‌کند باشد. عادت به تمرین بدنی به حفظ پروتئین کمک کرده و می‌تواند از کاهش توده عضلانی بدون چربی جلوگیری نماید و کاهش قدرت عضلانی همراه با کهولت را به تأخیر بیندازد (علم و همکاران، ۱۳۹۰). بررسی نتایج برخی تحقیقات مختلف نشانی دهد که وجود عواملی نظیر نداشتن علاقه و مشکلات فرهنگی - اجتماعی در بانوان نسبت به آقایان و یا کمبود وقت، عادت نداشتن و نبود امکانات، بی‌حوصلگی، اشتغال در خانه، کمبود امکانات در محل زندگی، مشکلات اقتصادی خانواده و مشکلات دوران قاعدگی و ... از جمله عوامل بازدارنده برای حضور زنان در اماکن ورزشی است (پسرکلو، ۱۳۸۸).

در تحقیقات انجام شده در این زمینه توسط استنت<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) در مقاله‌ای تحت عنوان موانع مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی در بین زنان، معلولین، مردم محلات نامناسب اجتماعی، افراد مسن، اقلیت‌های جمعیتی و افراد با ویژگی‌های خاص مشخص شد که موانع اجتماعی فرهنگی، موانع ساختاری و موانع دانشی به‌عنوان موانع عدم مشارکت ورزشی در بین سالمندان شناخته شدند؛ و یا رانکین<sup>۴</sup> (۲۰۱۲) نیز در پژوهشی تحت عنوان شناخت موانع مشارکت ورزشی، دریافت که موانع مشارکت را می‌توان در ۳ دسته فیزیکی (امکانات، تجهیزات و تسهیلات بهداشتی)، روانی (نگرش دیگران و درک شخصی) و تدارکاتی (جغرافیایی، هزینه، حمایت از دیگران، ارتباط و شایستگی) طبقه‌بندی نمود. همچنین علم و همکاران (۱۳۹۰) در تحقیق خود در بین سالمندان عوامل امکانات و تسهیلات و مشکلات مربوط به آمادگی و سلامت را مؤثرترین موانع مشارکت در

پرداختن به ورزش و فعالیت‌های بدنی در زنان، تاثیر عمیقی بر دوران بارداری، شیردهی و همچنین سلامتی در دوران کهن‌سالی خواهد گذاشت. ورزش کمک به جلوگیری از مشکلات روانی و کاهش آسیب‌های روانی، گرایش به مواد و فساد اخلاقی می‌شود (کوچوار<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). با وجود نقش مهم ورزش در سلامت زنان، هنوز جامعه ایران به اهمیت و ضرورت ورزش در بین دختران که مادران آینده جامعه محسوب می‌شوند و سلامت افراد جامعه آینده در گرو سلامتی آنان است، پی نبرده است. به عبارت دیگر، عدم تحرک جسمانی دختران و بانوان یعنی محروم شدن بخش مهم جامعه از سلامتی و بهداشت جسمانی و روانی، شادابی و کارایی لازم که بی‌شک لطمه‌های جبران‌ناپذیری برای کل جامعه به دنبال خواهد داشت (میرغفوری و همکاران، ۱۳۸۸). جایگاه زنان در ورزش، حتی در وضعیت برابری سایر شرایط، پایین‌تر از جایگاه مردان بوده است از طرفی شاخص مشارکت زنان عامل قابل‌تأملی در اندازه‌گیری توسعه یک کشور می‌باشد که خود نشان‌دهنده اهمیت موضوع می‌باشد (قاندی و همکاران، ۱۳۸۹). چه خوب خواهد بود زمانی که ورزش ابزاری در توسعه برابری جنسیت شود (کوچوار، ۲۰۱۴).

در این میان ورزش برای زنان سالمند از اهمیت بیشتری برخوردار است تا جایی که در سال‌های اخیر سعی شده است به برنامه‌های ورزشی و تفریحی نگاه ویژه‌ای شود. بطوریکه ورزش‌های تفریحی نقش مهمی در سلامتی بدنی و روانی افراد خصوصاً سالمندان دارند؛ اما با این وجود در جامعه مشکلات فراوانی بر سر راه فعالیت‌های ورزشی-تفریحی در سطح همگانی وجود دارد که باعث می‌شود آنها نتوانند در این گونه فعالیت‌ها شرکت کنند و رفته‌رفته سلامتی و نشاط زندگی خود را از دست می‌دهند. سالمند سالم و با نشاط می‌تواند باعث رشد و ترقی جامعه خود و راهنمایی و هدایت جوانان به سمت مسیر رشد و ترقی شود (کارپ و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳:۲۱۵).

سالمند در عرصه ورزش فراهم آید و با کشاندن و جذب آنان به محیط‌های ورزشی، سالمندانی کارآمد، سالم و قوی به بار نشانند. لذا پژوهش حاضر درصدد است به تعیین عوامل بازدارنده مشارکت زنان سالمند استان البرز در فعالیت‌های ورزشی تفریحی بپردازد.

### روش‌شناسی تحقیق

روش تحقیق حاضر از نوع توصیفی-پیمایشی بود که به صورت میدانی انجام شد؛ و جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه زنان بالای ۵۰ سال استان البرز تشکیل می‌دهند و جزو جوامع نامحدود محسوب می‌شود. نمونه آماری پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای و از تعداد کل آزمودنی‌های استان البرز و با توجه به توزیع جغرافیایی سه منطقه مرکز، شمال و جنوب تقسیم و تعداد ۳۸۴ با کمک فرمول کوکران تعیین گردیده بود. به منظور دستیابی به اهداف تحقیق از روش تحقیق کیفی و کمی استفاده گردید. برای شناسایی موانع مشارکت زنان سالمند استان البرز از روش تحقیق کیفی و برای رتبه‌بندی موانع از روش تحقیق کمی استفاده گردید. در واقع در بخش روش تحقیق کیفی با استفاده از مصاحبه نیمه ساختاریافته و از نوع مصاحبه مفهومی (هدف این نوع مصاحبه توضیح و تشریح مفهومی یک پدیده یا موضوع است) بهره گرفته شد. ابزار تحقیق در بخش کمی پرسشنامه محقق ساخته شامل ۸ بعد اجتماعی، سلامتی، امکانات و تسهیلات، علاقه، زمان، ناآگاهی، اقتصادی و شخصی که شامل ۳۲ سؤال و با استفاده از مقیاس ۵ ارزشی لیکرت بود. جهت تعیین روایی محتوایی پرسشنامه‌های این پژوهش از ۱۵ تن از اساتید صاحب‌نظر تدوین و تأیید گردید. به منظور اندازه‌گیری قابلیت پایایی، از آلفای کرونباخ استفاده گردید. بدین منظور بخش کوچکی از جامعه آماری ۳۰ نفر در طرح مقدماتی انتخاب گردید و مورد بررسی قرار گرفت؛ که ضریب پایایی درونی یا آلفا بر این اساس با کمک پرسشنامه ارزیابی موانع مشارکت  $\alpha = 0.83$  محاسبه گردید که نشانگر پایایی مطلوب ابزار است.

برای تجزیه و تحلیل آماری داده‌های پژوهش از آمار توصیفی برای طبقه‌بندی و توصیف یافته‌ها (میانگین، انحراف

ورزش‌های تفریحی نشان دادند. نادریان جهرمی و ظریف (۱۳۹۰) در تحقیقی به بررسی عوامل بازدارنده مشارکت ورزشی زنان کارمند شهر اصفهان پرداختند و نشان دادند که بین عدم مشارکت ورزشی زنان و عوامل فرهنگی-اجتماعی، نگرش خانواده و عوامل اقتصادی رابطه معنادار وجود دارد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که عوامل فرهنگی-اجتماعی بیشترین تأثیر را در عدم مشارکت ورزشی بانوان دارد.

امرای و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهش خود به شناسایی و رتبه‌بندی عوامل بازدارنده مشارکت ورزشی زنان کارمند پرداختند و اکثریت آزمودنی‌های فعال فعالیت پیاده‌روی را در برنامه روزانه خود دادند و پس از آن دویدن و بدن‌سازی در اولویت بعدی قرار گرفتند. همچنین عوامل اقتصادی، عوامل فرهنگی اجتماعی، عوامل خانوادگی و عوامل شخصی به ترتیب به عنوان عوامل بازدارنده بر میزان مشارکت ورزشی زنان شناخته شدند. میرغفوری و همکاران (۱۳۸۸) نیز در پژوهشی با عنوان بررسی و تحلیل مسائل و مشکلات مؤثر بر مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی موانع مؤثر بر مشارکت کمتر زنان در فعالیت‌های ورزشی را در ۵ بعد اجتماعی، فرهنگی، خانوادگی، امکاناتی و اقتصادی شناسایی کردند. نادریان و هاشمی (۱۳۸۸) در تحقیقی با عنوان عوامل بازدارنده مشارکت ورزش زنان کارمند شهر اصفهان، نتایج حاکی از آن بود که عدم وجود اماکن ورزشی ایمن در محل کار و اهمیت ندادن مسئولان به ورزش بانوان کارمند به عنوان مهم‌ترین موانع ناشی از عدم مشارکت ورزشی بوده است.

بنابراین با توجه به اینکه زنان نیز به مثابه مردان به همراه کسب درآمد و خود ارزشی، از مشکلات بدنی و روانی کار بی‌نصیب نمی‌مانند و آنان نیز تحت تأثیر این مشکلات دچار بیماری‌های مختلف بدنی و روانی خواهند بود و مباحث ذکر شده و با دلیل تأثیر مثبت ورزش بر سلامت جسمانی و روانی نیاز است که موانع مشارکت ورزشی سالمندان مورد بررسی قرار گیرد تا بتوان با هماهنگی نمودن این موانع با شرایط سبب افزایش انگیزه فعالیت در زنان سالمندان شود و با برطرف نمودن و یا به حداقل رساندن موانع مشارکت سالمندان با سیاست‌گذاری‌های هدفمند و مدون راه‌های مقابله با موانع مذکور در جهت حضور هر چه بیشتر زنان

درصد از افراد دارای ۱-۱۰ سال، ۴۵٫۸ درصد بین ۱۱-۲۰ سال، ۱۳ درصد بین ۲۱-۳۰ سال و ۹٫۱ درصد بالای ۳۰ سال سابقه ورزش کردن را داشتند.

در این بخش پیش از انجام آزمون‌های آماری و به دلیل پیش فرضی جهت استفاده یا عدم استفاده از آزمون‌های پارامتریک از آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده گردید. بر این اساس مؤلفه‌های موردبررسی در این پژوهش مورد تحلیل قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۲ قابل مشاهده است.

استاندارد، جداول توزیع فراوانی) و در بخش آمار استنباطی از آزمون‌های تی تک گروهی و آزمون فریدمن برای اولویت‌بندی با کمک نرم‌افزار ۱۸ Spss استفاده گردید.

### یافته‌های پژوهش

بر اساس یافته‌های این پژوهش، از مجموع ۳۸۴ فرد پاسخ‌دهنده، ۱۸۰ نفر زن بالای ۶۰ سال که معادل ۴۷٪ و ۲۰۴ نفر زن ۶۰-۵۰ که ۵۳٪ از جامعه مذکور را شامل می‌شود. همچنین یافته‌های جمعیت شناختی حاکی است که ۵۸/۹٪ از آنان دارای مدرک دیپلم و زیردیپلم هستند. با توجه به اطلاعات بر گرفته از ویژگی‌های جمعیت‌شناختی حدود ۳۲٫۱

جدول (۱). آماره‌های آزمون کولموگروف اسمیرنوف جهت طبیعی بودن توزیع داده‌ها

متغیرهای پژوهش	آماره‌ها	
	Z	P
اجتماعی	۰/۹۹۶	۰/۲۷۴
سلامتی	۱/۲۰۴	۰/۱۱
امکانات و تسهیلات	۱/۲۹۷	۰/۰۶۹
اقتصادی	۱/۲۳۴	۰/۰۹۵
شخصی	۱/۲۳۱	۰/۶۸۲
علاقه	۰/۶۰۶	۰/۰۸۷
زمان	۰/۳۴۶	۰/۲۲۱
ناآگاهی	۱/۵۹۶	۰/۶۳۶

از عوامل مؤثر عدم مشارکت زنان سالمند در فعالیت‌های ورزشی تفریحی می‌باشند؛ اما عوامل علاقه و ناآگاهی با توجه به آماره‌های تی و سطح معنی‌داری عوامل مؤثر بر عدم مشارکت زنان سالمند در فعالیت‌های ورزشی تفریحی نمی‌باشد.

همچنین بر اساس آزمون تی (جدول ۳) نتایج نشان داد که آماره‌های مربوط به عوامل اجتماعی، سلامتی، امکانات و تسهیلات، عوامل اقتصادی، عوامل شخصی و زمان از سطح معنی‌داری بزرگ‌تر بوده و در نتیجه فرضیات صفر مربوطه رد می‌شوند در واقع عوامل اجتماعی، سلامتی، امکانات و تسهیلات، عوامل اقتصادی، عوامل شخصی زمان

جدول (۲). نتایج آزمون تی

ردیف	موانع مشارکت	میانگین	انحراف معیار	t	سطح معناداری
۱	اجتماعی	۳/۶۴	۱/۱۷	۲/۳۶	۰/۰۱
۲	سلامتی	۳/۴۱۲	۰/۸۹	۱/۲۱	۰/۰۱
۳	امکانات و تسهیلات	۳/۲۳۴	۰/۹۶	۲/۰۹۲	۰/۰۱
۴	اقتصادی	۳/۸۰۸	۱/۰۵	۱/۲۲	۰/۰۱
۵	شخصی	۳/۱۲	۱/۱۷	۲/۳۶	۰/۰۱

بررسی عوامل مؤثر بر موانع مشارکت زنان سالمند در فعالیت‌های ورزشی تفریحی استان البرز

۰/۰۱	۰/۰۲۲	۰/۸۹	۲/۷۰۵	علاقه	۶
۰/۰۱	۰/۰۸۹	۰/۹۶	۳/۰۶۱	زمان	۷
۰/۰۱	۰/۰۰۱۲	۱/۰۵	۲/۸۲۴	ناآگاهی	۸

برای تعیین اولویت‌بندی موانع مشارکت زنان سالمند در فعالیت‌های ورزشی تفریحی با استفاده از آزمون فریدمن و با مجذورکای ۹۶/۸۷۳، درجه آزادی ۷ و سطح معناداری  $P < 0/01$  اولویت ابعاد موانع مشارکت زنان سالمند در فعالیت‌های ورزشی تفریحی تعیین شد: نتایج در جدول ۴ قابل مشاهده می‌باشد.

جدول (۳). اولویت‌بندی موانع مشارکت زنان سالمند در فعالیت‌های ورزشی تفریحی

اولویت	موانع مشارکت	میانگین رتبه‌ای
۱	عوامل اجتماعی	۵/۶۵
۲	سلامتی	۵/۴۳
۳	امکانات و تسهیلات	۴/۷۵
۴	عوامل اقتصادی	۴/۳۴
۵	شخصی	۴/۲۷
۶	علاقه	۲/۹۵
۷	زمان	۲/۶۰
۸	ناآگاهی	۲/۴۵

مالی و زمان به‌عنوان موانع مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی و اوقات فراغت شناخته شدند و همچنین نتیجه گرفتند که عوامل اجتماعی، امکانات و تسهیلات و مشکلات آمادگی و سلامتی سه اولویت اول در عدم مشارکت تفریحی ورزشی سالمندان محسوب می‌شود. (میرغفوری و همکاران، ۱۳۸۸) در مقاله‌ای با عنوان بررسی و تحلیل مسائل و مشکلات مؤثر بر مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی موانع مؤثر بر مشارکت کمتر زنان در فعالیت‌های ورزشی را در ۵ بعد اجتماعی، فرهنگی، خانوادگی، امکاناتی و اقتصادی شناسایی بیان نمودند.

با توجه به نتایج عامل اجتماعی مهم‌ترین موانع مشارکت زنان سالمند در فعالیت‌های ورزشی شناخته گردید. مجمع ایرلند در (۲۰۱۰) 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. موانع مربوط به عامل اجتماعی بسیار گنج‌کننده به نظر می‌آیند، چون در نگاه اول این عوامل

### بحث و نتیجه‌گیری

امروزه با توجه به اهمیت ورزش و نقش آن در سلامت افراد خصوصاً زنان سالمند بررسی و تجزیه و تحلیل عوامل بازدارنده سالمندان در مشارکت ورزشی تفریحی می‌تواند مسئولان و متولیان امر را در مدیریت و تکامل فرایند سلامت جامعه یاری نماید. به‌طوری‌که امکا و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) معتقدند که در طول دهه اخیر ورزش زنان به‌طور فزاینده‌ای محبوبیت یافته و تعداد زنان ورزشکار شرکت‌کننده و رقابت‌کننده در رویدادهای ورزشی همواره در حال رشد است. نتایج حاضر در برخی از عوامل همسو با یافته‌های نادریان و همکاران (۱۳۹۰) و علم و همکاران (۱۳۹۰) می‌باشد. نادریان و همکاران (۱۳۹۰) در تحقیق خود مبنی بر بررسی عوامل مؤثر بر موانع مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی تفریحی نشان دادند که عوامل اجتماعی، امکانات و تسهیلات، آمادگی و سلامتی، مهارت و توانایی، وضعیت

روانی با انگیزه فرد رابطه دارند و از آن طریق می‌توانند بر میزان مشارکت فرد در ورزش اثر بگذارند.

با توجه به اهمیت سلامتی و تندرستی و اینکه شاید اغلب سالمندان آگاهی لازم درباره ورزش و آشنایی لازم با اهمیت و مزایای آن را ندارند و با نظر به اینکه اکثر سالمندان دچار بیماری‌های مختلف هستند، شاید توانایی انجام فعالیت ورزشی را نداشته باشند و بخواهند از روش‌های دیگر چون دارو به جای تمرینات ورزشی استفاده کنند و آن را ترجیح دهند. در استراتژی تبیین شده توسط دولت کانادا تحت عنوان ۲۰۱۰ فعال، از بین بردن موانع، دومین رویکرد برای مشارکت بیشتر افراد به ورزش و فعالیت‌های جسمانی نام برده شده است.

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 مواجه هستند، درعین حال عوامل شخصی و خانوادگی باتدبیر و راهکار مناسب و مدیریت زمان می‌تواند قابل‌رفع باشد، لذا از اهمیت کمتری برخوردار هستند. سلامی و همکاران (۱۳۸۳)، در تحقیقی که بر روی موانع مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی انجام داده‌اند به این نتایج دست یافته‌اند که: عدم مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی به دلیل عوامل جسمانی نظیر بیماری‌ها، معلولیت‌ها و چاقی، عوامل روانی که 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 می‌باشد.

همچنین زمان عامل مهم و تعیین‌کننده‌ای در میزان اوقات فراغت فرد می‌باشد و عامل وقت نیز به‌عنوان یکی از موانع بازدارنده شناخته شد که علاوه بر وظایف خصوصی هر سالمند در خصوص زنان و برنامه‌ریزی جهت اولویت‌بخشی به مقوله سلامتی که درگرو فعالیت‌های بدنی می‌باشد می‌توان به وظایف مسئولان و مدیران در ارائه راهکار جهت دسترسی آسان به محیط‌های ورزشی نیز اشاره نمود. مرکز ورزش و سرگرمی نیوزیلند (۲۰۰۷) در تحقیق خود با عنوان

عادی به نظر می‌آیند ولی اثرات بسیار مهم و زیادی بر مشارکت ورزشی می‌گذارند؛ بنابراین نگرش منفی یا خنثی جامعه در عدم مشارکت می‌تواند به دلیل وجود فرهنگ‌های دارای تفکرات تبعیض جنسیتی، نبود یک الگوی ورزشی موفق و مشوق در جامعه و عدم حمایت رسانه‌های جمعی از ورزش با ایجاد احساس نگرانی و خجالت در فرد، ایجاد مزاحمت، ایجاد دلسردی باعث شود تا فرد از شرکت در فعالیت‌های ورزشی صرف‌نظر نماید.

با توجه به اهمیت درباره امکانات و تسهیلات باید تلاش و اقدامات لازم در جهت تأسیس ایستگاه‌های تندرستی و ورزشی و گسترش ورزش در پارک‌ها و صورت پذیرد. رانکین (۲۰۱۲) در پژوهشی تحت عنوان شناخت موانع مشارکت ورزشی، موانع مشارکت را می‌توان در ۳ دسته فیزیکی (امکانات، تجهیزات و تسهیلات بهداشتی)، روانی (نگرش دیگران و درک شخصی) و تدارکاتی (جغرافیایی، هزینه، حمایت از دیگران، ارتباط و شایستگی) طبقه‌بندی نمود. همچنین تمایل سازمان‌ها و شهرداری‌ها به ساخت اماکن و سالن‌های ورزشی مشاهده می‌شود. به نظر می‌رسد نبود امکانات و تأسیسات و تجهیزات ورزشی ایمن و استاندارد، در دسترس نبودن امکانات و تجهیزات ورزشی، در دسترس نبودن وسایل حمل‌ونقل و اتلاف وقت، همچنین عدم تخصیص بودجه و سرمایه کافی در امر حفظ و توسعه اماکن و تأسیسات ورزشی سبب عدم مشارکت بیشتر می‌گردد.

همچنین به دلیل اینکه علل علاقه و ناآگاهی بر میزان مشارکت سالمندان تأثیری ندارد لذا افراد می‌توانند با ترغیب یکدیگر به انجام ورزش و همراهی کردن یکدیگر در انجام فعالیت‌های ورزشی و انجام ورزش‌های گروهی و تفریحی این مشکل را حل نمایند و با آگاهی لازم در این زمینه شرایط خود را برای حضور بیشتر در مشارکت ورزشی آماده سازند. مشکل‌گشا (۱۳۸۸) در تحقیق خود مبنی بر توسعه مشارکت ورزشی زنان: شناسایی انگیزه‌ها و موانع نشان داد که نداشتن علاقه، ناآگاهی و نداشتن دسترسی مسئول ۱۷ درصد واریانس انگیزه بیرونی بودند. نتایج نشان می‌دهد که موانع درون فردی نداشتن علاقه، ناآگاهی، مشکلات فردی

نگرش سیستمی نیز این موضوع را تأیید می‌کند. لذا از بین بردن موانع و یا کاهش آن می‌تواند مشارکت افراد سالمند را افزایش دهد. در این راستا در استراتژی تبیین شده توسط دولت کانادا از بین بردن موانع، دومین رویکرد برای مشارکت بیشتر افراد به ورزش و فعالیتهای جسمانی نام برده شده است. همچنین کرافورد، جکسون و گادبی (۱۹۹۱) بر اساس مدل سلسله مراتبی، سه دسته از موانع را شناسایی کردند: موانعی که به افراد و یا نیروهای انسانی مرتبط با برنامه‌ها مربوط است، موانعی که به ارتباطات افراد یا دانش آموزان مربوط است و دسته‌ی آخر موانعی که به موانع ساختاری مربوطند که مربوط به سیاست‌گذاری می‌باشند؛ بنابراین مسئولان و مدیران با معرفی اثرات فعالیت فیزیکی ورزشی بر سلامت جسمانی و ارائه برنامه ورزشی مختص سالمندان و تلاش در جهت راه‌اندازی ایستگاه‌های ورزشی در پارک‌ها و محلات و پرداخت بخشی از هزینه‌ها توسط دولت در جهت کاهش هزینه سالن‌ها و اماکن ورزشی می‌توانند زنان سالمند را به سوی فعالیتهای ورزشی سوق دهند. همچنین مدیران می‌بایست در نگرش نسبت به کارکردهای ورزش به‌ویژه ورزش‌های تفریحی بازنگری کرده و از برنامه‌های ورزش زنان سالمند حمایت نمایند و شرایط و امکانات و تسهیلات لازم برای ورزش آنان را مهیا نمایند و با در نظر گرفتن نقاط ضعف گزارش‌شده در مشارکت ورزش زنان سالمند نسبت به برنامه‌ریزی و اتخاذ استراتژی‌های مناسب اقدام نمایند.

مشارکت افراد به ورزش و همچنین محدودیتهای پیش روی آنها به بررسی مشارکت افراد پرداختند و موانع محیطی از قبیل کمبود زمان، عدم برنامه‌ریزی صحیح، عدم آگاهی از فعالیتهای در دسترس را به‌عنوان موانع موجود نشان دادند.

عامل اقتصادی که فرد از لحاظ تأمین هزینه‌های مالی و تجهیزات ورزشی فاقد توانمندی اقتصادی باشد که شامل بالا بودن هزینه خدمات و استفاده از اماکن ورزشی و همچنین عدم توانایی در تهیه تجهیزات و لوازم ورزشی شخصی است که خود می‌تواند سبب عدم حضور زنان سالمند گردد. لام یوت مینگ (۲۰۰۹) در تحقیقی با عنوان محدودیت‌ها و انگیزاننده‌ها برای شرکت در فعالیتهای ورزشی در افراد با مشاغل کم‌تحرک محدودیت‌ها را برشش گروه (زمانی، محیطی، اقتصادی، فردی، بین فردی، روان‌شناختی) تقسیم‌بندی و بررسی کرد. از بین موانع ذکرشده نیز عوامل اقتصادی، نگرش و آگاهی‌های شخصی بیشترین فراوانی را دارا بودند. احسانی و همکاران (۱۳۸۶) در مقاله‌ای با عنوان بررسی و تجزیه و تحلیل عوامل بازدارنده و میزان مشارکت زنان تهران در فعالیتهای ورزشی تفریحی به این نتیجه رسیدند که در بین زنان شهر تهران عوامل ساختاری (منابع مالی، فصل، هوا و برنامه کاری) مهم‌ترین دسته از عوامل تأثیرگذار بر مشارکت آنان در ورزش است.

بدیهی است که عوامل اجتماعی، اقتصادی، شخصی و ... با یکدیگر مرتبط بوده و هرکدام بر مشارکت تأثیر دارند.

## منابع

- احسانی، محمد و همکاران (۱۳۸۶). «بررسی و تجزیه و تحلیل عوامل بازدارنده و میزان مشارکت زنان شهر تهران در فعلیتهای ورزشی و تفریحی»، مجله پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۱۷: ۶۳-۸۷
- امرای، مریم، حیدری نژاد، صدیقه، شتاب بوشهری، ناهید، سائمی، اسماعیل (۱۳۹۰). شناسایی و رتبه بندی عوامل بازدارنده مشارکت ورزشی زنان کارمند دانشگاه شهیدچمران اهواز، مجموعه مقالات همایش ملی تفریحات ورزشی، شهرداری تهران، آذر ماه
- پسرکلو، اعظم (۱۳۸۸). بررسی چگونگی گذران اوقات فراغت بانوان شاغل شهر آمل بر اساس ویژگیهای جمعیت شناختی با تأکید بر فعالیتهای ورزشی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه مازندران.
- علم، زهرا (۱۳۹۰). موانع مشارکت جوانان و سالمندان مرد شهرستان داراب در تفریحات ورزشی، مجموعه مقالات همایش ملی تفریحات ورزشی، شهرداری تهران، آذرماه.
- قائدی، هادی، نوبخت، رضا، دانشجو، عبدالحمید (۱۳۸۹). تأثیر حمایت اجتماعی و عوامل جمعیت شناختی بر مشارکت زنان در فعالیتهای ورزشی، فصلنامه زن و بهداشت، ۱(۲): ۱۹-۱.



- مشکل گشا، الهام (۱۳۸۸). «توسعه مشارکت ورزشی زنان: شناسایی انگیزه ها و موانع»، علوم حرکتی و ورزش، ۷(۱۳): ۱۴۵-۱۵۴
- مظفری، عمار (۱۳۹۲). بررسی ارتباط میان سرمایه اجتماعی، تعهد سازمانی با مشارکت ورزشی دبیران مرد مقطع متوسطه شهر اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد آمل
- میرغفوری سیدحییب الله، صیادی، حسین، میرفخرالدینی، سیدحیدر (۱۳۸۸). «بررسی مسائل و مشکلات موثر بر مشارکت زنان در فعالیتهای ورزشی»، نشریه مدیریت ورزشی، ۱: ۱۰-۸۳
- نادریان، جهرمی، مسعود، ظریف، معین (۱۳۹۰). عوامل بازدارنده مشارکت ورزشی زنان کارمند شهر اصفهان، مجموعه مقالات همایش ملی تفریحات ورزشی، شهرداری تهران، آذر ماه.
- نادریان، مسعود و هاشمی، هاجر (۱۳۸۸). «عوامل بازدارنده مشارکت ورزشی زنان کارمند شهر اصفهان». مجله پژوهش در علوم ورزشی، ۲۳: ۱۳۷-۱۵۰.

- Australian Sports Commission(2013). A joint strategy of the Australian Sports Commission (ASC) and the Australian Agency for International Development (AusAID) 2013-2017.pp15-32.
- Carp, R., M.(2002). word report on violence and health. United nations population division. Chapter 5, pp .124-145.
- Emeka. A. Anaza., Meungguk, Park. Taeho, Yoh. (2009). An Examination of Constraints that Influence Spectators' Attendance in Women's Intercollegiate Sporting Events. North American Society for Sport Management Conference,p120-125.
- ENGLAND'S Ministry of Health Promotion,(2011). Ontario port and physical activity strategy,www.active2010.ca.
- Kalliopi, S., Shilbury D., Christine, G. (2008). Sport Development Systems, Policies and Pathways: An Introduction to the Special Issue. Sport Management Review, Vol. 11, pp. 217-223.
- Kam,H.James, F. P.(2010). Developing a measurement scale for constrain to cruising", Annals of Tourism Research, Vol. 37, No. 1, pp. 206-228.
- Karp,N , Wood E, Dooley. J., (2003). Incapacitated and alone : health care decision-making for the unbefriended elderly, American Bar Association, Commission on Law and Aging, pp.205-220
- Kotschwar, Barbara (2014). Women, Sports, and Development: Does It pay to Let Girls Play,Peterson institute for internatonal economics, Vol12,PP150-151.
- McChesney R.(2013). Media Made Sport: A History of Sports Coverage in the U.S.www.ux1.eiu.edu/~jjgisondi/MediaMade, PP132-190.
- Northern Ireland Assembly(2010). barriers to sport and physical activity,Research and Library Services, PP322-400.
- Rankin, A. M. (2012). Understanding the barriers to participation in sport April, [www.efds.co.uk](http://www.efds.co.uk) , PP212-214.
- Sport&recreation new Zealand institute.(2007). It's all abute children and young people",www.sparc.org.nz. PP454-468.
- Stennet. Aidan (2010). Barriers to sports and physical activity participation, Research and Library Services,Northern Ireland Assembly, Research paper 15,pp147-154.
- Sun,gingshan(2013). Study on introudction of leisure sports into physical education in universities"Asian social science no10.pp12
- Vassiliou,Andrulla(2014). Gender Equality in Sport Proposal for Strategic Actions2014 – 2020"Uropean commiison sport .PP24-28.