

## عوامل بازدارنده‌ی مشارکت سالمندان در ورزش و تفریح فعال

محمدعلی قره‌آمرجان صفاری<sup>۲</sup>

### چکیده

پیری جمعیت و شهرنشینی اوج توسعه‌ی انسانی موفق در قرن اخیر است؛ تعداد افراد ۶۰ ساله و بالاتر از آن به عنوان یک نسبت از جمعیت جهان از ۱۱٪ در سال ۲۰۰۶ به ۲۲٪ در سال ۲۰۵۰ خواهد رسید. هدف پژوهش حاضر شناسایی عوامل بازدارنده‌ی مشارکت سالمندان تهرانی در ورزش و تفریح فعال و اولویت بندی آن‌ها است. پژوهش حاضر توصیفی بوده و به صورت پیمایشی انجام شده‌است. جامعه‌ی آماری سالمندان شهر تهران انتخاب شدند و نمونه آماری ۳۸۵ سالمند تهرانی بودند که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند و ابزار جمع‌آوری اطلاعات پرسش‌نامه‌ی ساخته شده براساس مدل سلسله مراتبی عوامل بازدارنده‌ی اوقات فراغت است. تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی با در نظر گرفتن ضرایب مسیر برای بررسی عوامل بازدارنده‌ی مشارکت نشان داد که ضریب رگرسیون عوامل بازدارنده‌ی ساختاری بیشترین تأثیر را بر عدم مشارکت سالمندان در ورزش و تفریح فعال دارد و ۶۰ درصد از واریانس عدم مشارکت را پیش‌بینی می‌کند. به دلیل عوامل بازدارنده‌ی چون نبود فضاها، امکانات و تجهیزات ورزشی مناسب، آلودگی هوا و صوت، ترافیک، مسؤولیت‌های خانوادگی، نداشتن سلامت جسمانی، ترس از افتادن و آگاهی نداشتن از برنامه‌های ورزشی و تفریحی امکان مشارکت مستمر در ورزش و تفریح فعال ایجاد نمی‌شود. در مرتبه دوم عوامل فردی بر عدم مشارکت تأثیر می‌گذارد و ۲۴ درصد بر پیش‌بینی عدم مشارکت در ورزش و تفریح فعال سالمندان می‌افزاید و در مرتبه سوم عوامل بین فردی هستند که بر عدم مشارکت تأثیر می‌گذارند و تنها ۱۶ درصد بر پیش‌بینی‌کنندگی می‌افزایند. به طور کلی یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که ترتیب موانع در مدل سلسله مراتبی موانع مشارکت در اوقات فراغت ثابت نیست و این مدل مدور است؛ یعنی، نقطه‌ی آغاز جایی است که شخص یا گروه در آن زندگی می‌کنند به طوری که که عوامل بازدارنده در زمینه‌های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی - حقوقی متفاوت، متغیر هستند.

**واژگان کلیدی:** عوامل بازدارنده، سالمندان، ورزش، تفریح فعال

۱. دانشیار دانشگاه پیام نور

saffari.marjan@gmail.com

۲. استادیار دانشگاه تربیت مدرس

## مقدمه

پیری جمعیت و شهرنشینی اوج توسعه‌ی انسانی موفق در قرن اخیر است (۱) و هر دو روندهای همگرای جهانی و بردارنده‌ی مفاهیم مهمی به منظور توسعه‌ی انسانی در قرن بیست و یکم هستند. تعداد افراد ۶۰ ساله و بالاتر از آن به عنوان بخشی از جمعیت جهان از ۱۱٪ در سال ۲۰۰۶ به ۲۲٪ در سال ۲۰۵۰ خواهد رسید و در این زمان تعداد افراد سالمند بیشتر از کودکان ۰ تا ۱۴ ساله خواهد شد که برای اولین بار در طول تاریخ خواهد بود (۲). بدین معنی که در آینده‌ی نزدیک، تعداد افراد بالای ۶۰ سال از تعداد کودکان بیشتر خواهد شد. دنیایی که در آن نسبت تولد پایین و میزان مرگ در تمام سنین کاهش یافته‌است و در آن افراد بیشتر از گذشته عمر می‌کنند (۳). سالمندی دوره‌ای از زندگی است که طی آن، سالمندان در معرض تهدیدات بالقوه‌ای مانند افزایش ابتلا به بیماری‌های مزمن، تنهایی و انزوا و عدم برخورداری از حمایت اجتماعی قرار می‌گیرند و در موارد زیادی نیز ناتوانی‌های جسمی و ذهنی آن‌ها استقلال فردی‌شان را مورد تهدید قرار می‌دهد (۴).

مطالعات متعددی ارتباط معنی‌دار بین تحرک ذهنی فعالیت‌های فراغتی مانند خواندن، حل کردن جدول، انجام بازی‌ها، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و کاهش خطر ابتلا به آلزایمر را نشان داده‌اند و به طور کلی نشان داده شده‌است مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت احتمال ابتلا و گسترش آلزایمر را تا ۳۸٪ کاهش می‌دهد (۵). در سال‌های اخیر توجه گسترده‌ای به ارتباط بین سن و اوقات فراغت شده‌است. به‌ویژه درخصوص الگوها، روندها و تغییر نوع فعالیت‌ها در زمان فراغت. معمولاً فعالیت‌هایی (ورزش و هنر) که رضایت فرد را در جوانی فراهم می‌کنند با احتمال بیشتری می‌توانند در دوران سالمندی تکرار شوند تا فعالیت‌های مرتبط با یادگیری، مهارت‌های جدید و یا شرکت در فعالیت‌های ناآشنا. یافته‌های معتبری وجود دارد که بیان می‌کند سالمندان به مشارکت در فعالیت‌های غیر پویا در طبیعت، احتمالاً کم هزینه و در دسترس در نزدیکی یا محدوده‌ی منزل تمایل دارند (۶). به هر حال، صرف نظر از نوع فعالیت فراغتی سالمندان، فعالیت‌های انتخاب شده از طرف سالمندان در راستای ایجاد ظرفیت مواجهه با چالش‌های فکری در محیط‌های پیچیده‌است (۷). اوقات فراغت جدی<sup>۱</sup> به عنوان بخش مهمی از رفتار فراغتی سالمندان شناخته شده‌است (۸). اوقات فراغت جدی نیازمند تعامل درگیرانه در فعالیت‌های اوقات فراغت است. استیبنز<sup>۲</sup> توصیف می‌کند که اوقات فراغت جدی پیگردهای نظام‌مند به صورت آماتور و سرگرم‌کننده یا فعالیت‌های اختیاری به اندازه‌ی کافی جالب و نگهدارنده به منظور مشارکت برای کسب تجربه، دانش و یا مهارت خاص است (۹). در سی سال اخیر تحقیقات متعددی، بر مزایای مشارکت منظم سالمندان در فعالیت‌های جسمانی اوقات فراغت به اشکال مختلف تأکید کرده‌اند (۱۰). شرکت مستمر در ورزش و تفریح فعال، از انواع اوقات فراغت جدی است. شواهد علمی بیان می‌کنند که فعالیت جسمانی منظم می‌تواند مزایای چشمگیر سلامتی را در طول عمر در هر دوره‌ی سنی و با هر توانایی جسمانی فراهم آورد. انجام فعالیت جسمانی بزرگ‌ترین فرصت را برای افزایش سال‌های زندگی مستقل و فعال تأمین می‌کند و محدودیت عملکردی را کاهش و کیفیت زندگی را در میان سالی و دوران سالمندی ارتقا می‌دهد (۱۱).

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مشارکت منظم سالمندان در ورزش می‌تواند به ارتقا تندرستی سالمندان بیافزاید (۸). منظور از مشارکت منظم سالمندان در فعالیت‌های جسمانی عبارتند از: پنج جلسه حداقل سی دقیقه‌ای با شدت متوسط (در یک طیف ۱۰ سطحی، سطح ۵ یا ۶) و یا سه جلسه‌ی بیست دقیقه‌ای با شدت کمی بیشتر از

حد متوسط (در یک طیف ۱۰ سطحی، سطح ۷ یا ۸) یا ترکیبی از این دو در هفته است (۱۰). مشارکت سالمندان در فعالیت‌های جسمانی دربردارنده‌ی مزایای فردی و اجتماعی متعددی است؛ مزایای فردی شامل مزایای فیزیولوژیک، روانی و اجتماعی با تأثیرات فوری و بلندمدت است (۱۰). هم‌چنین ادبیات تحقیق در حوزه‌ی سالمندی بیان می‌کند مشارکت سالمندان در ورزش‌های رقابتی به طور اتوماتیک با ایجاد احساس توانمندی برای زندگی کامل و سالم در برابر شاخص‌های منفی مرتبط با پیری مقاومت می‌کند (۱۲).

اگرچه فعالیت‌های جسمانی اوقات فراغت، مزایای سلامتی متعدد و قانع‌کننده‌ای برای سالمندان دارد، موانع متعددی هم به منظور مشارکت سالمندان در فعالیت‌های جسمانی وجود دارد؛ به طوری که سالمندان کم‌تحرك‌ترین گروه جمعیتی هستند، حدود ۱۰٪ سالمندان ۸۵ ساله و بزرگ‌تر از آن در فعالیت‌های جسمانی سبک تا متوسط شرکت می‌کنند و کمتر از ۱۵٪ سالمندان ۶۵ ساله و بزرگ‌تر از آن در تمرینات قدرتی دوبار یا بیشتر از آن در هفته شرکت می‌کنند (۱۳). به طور خاص بازنشستگی به معنای کاهش فعالیت فیزیکی مرتبط با کار است که معمولاً این کاهش با مشارکت در ورزش یا فعالیت‌های جسمانی اوقات فراغت جبران نمی‌شود (۱۴).

براساس نظر اسچوتز<sup>۱</sup> بعضی عوامل تأثیر عمیقی بر حفظ مشارکت منظم سالمندان در برنامه‌های ورزشی دارند. این عوامل می‌توانند به دو بخش انگیزه‌ها و موانع دسته‌بندی شوند. موانع عبارتند از: مسائل مربوط به سلامتی، محیط، توصیه‌های پزشکی، دانش و آگاهی و سابقه مشارکت در ورزش در دوران کودکی (۱۵). پژوهش‌های دیگر نشان داده‌اند موانع انجام تمرینات ورزشی در سالمندان می‌تواند وضعیت جسمانی ضعیف، نشانه‌های درد و ترس از درد باشد (۱۶). اوئیل و رید<sup>۲</sup> نشان دادند که ۸۷٪ سالمندان حداقل یک مانع برای شرکت در ورزش دارند (۱۷). براولی و همکاران<sup>۳</sup> نداشتن زمان، انگیزه، همراه برای ورزش کردن، انرژی و مهارت را به عنوان موانع مشارکت سالمندان در ورزش معرفی کرده‌اند (۱۸). گروه دیگری از پژوهشگران گزارش کردند که زنان بیشتر از مردان دلایل اصلی عدم مشارکت در فعالیت‌های جسمانی اوقات فراغت را نداشتن همراه، ترس از افتادن، عدم علاقه به ورزش و بروز خستگی اعلام می‌کنند. هم‌چنین مردان و زنان با افزایش سن دلایل پزشکی را بیشتر به عنوان مانع مشارکت گزارش کرده‌اند (۱۹). در گروه غیرمعلول ولی در رنج سنی در خطر (۸۵-۷۵) موانع اصلی، مشکلات مربوط به سلامتی و درد است (۲۰)؛ هم‌چنین ترس از افتادن یا آسیب دیدن هنگام تمرینات جسمانی، تجارب منفی گذشته، محیط نامناسب، عدم احساس امنیت، شرایط آب و هوایی، عوامل اجتماعی و ادراکات فرهنگی موانع دیگری است که سالمندان گزارش کرده‌اند (۲۲، ۲۱، ۱۶، ۲۰). در پژوهش‌های داخلی نیز نشان داده شده که عوامل مؤثر بر عدم مشارکت زنان سالمند استان البرز در فعالیت‌های ورزشی تفریحی عبارتند از: عوامل اجتماعی، سلامتی، امکانات و تسهیلات، عوامل اقتصادی، عوامل شخصی و زمان. عوامل مربوط به علاقه و ناآگاهی مانع نمی‌باشند (۲۳). هم‌چنین در مطالعه‌ای دیگر به انجام تمرینات تعادلی در سالمندان و فواید آن برای این گروه سنی اشاره شده است (۲۴).

مطالعات اندکی در ایران در خصوص موانع مشارکت سالمندان در ورزش و تفریحات فعال اوقات فراغت انجام شده است؛ در پژوهش‌های انجام شده در حوزه‌ی ورزش‌های تفریحی مطابقت نیازهای اقشار مختلف مردم با برنامه‌های ورزشی و تفریحی مورد تأکید بوده است (۲۵). البته وجود مسائل و مشکلات متعدد درباره‌ی مشارکت سالمندان در فعالیت‌های جسمانی در کشور ما و شهر تهران بدیهی به نظر می‌رسد. این مشکلات باعث شده‌اند این قشر از افراد جامعه از بیرون رفتن از منزل وحشت داشته باشند و ساعت‌های طولانی را بدون هیچ‌گونه سرگرمی در خانه به

۱. Schutzer

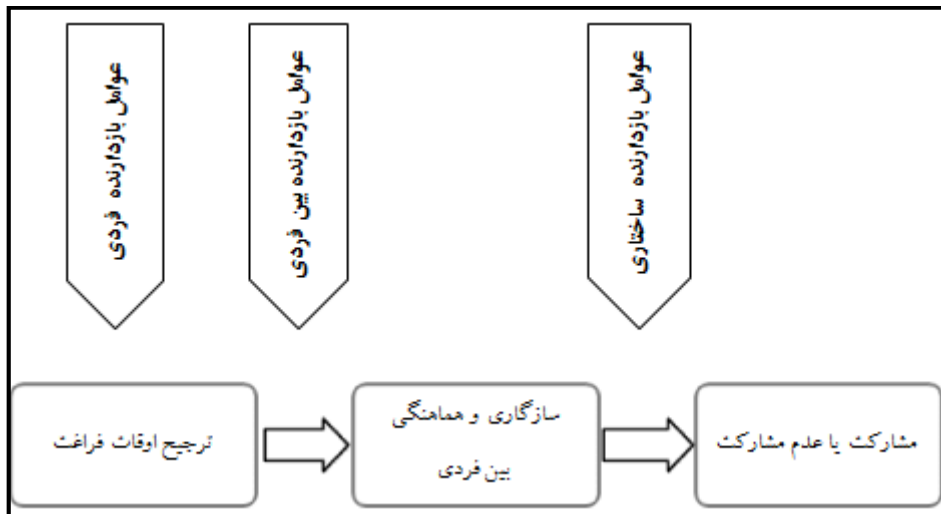
۲. Brawley et al

۳. O'Neill &amp; Reid

سر ببرند و به دلیل وجود عوامل بازدارنده‌ی مختلف، سالمندان در استفاده از امکانات ورزشی و تفریحی با مشکل جدی عدم تحرک مواجه هستند. نسبت سالمندان شهر تهران هم اکنون از درصد کل کشور بالاتر و به درصد سالمندان در آسیا نزدیک‌تر است. ضرورت توجه به مسأله‌ی سالمندی در شهر تهران ناشی از این موضوع است که نه تنها رویارویی این شهر با پدیده‌ی سالخورده‌گی سریع‌تر از سایر شهرها اتفاق می‌افتد، بلکه باید توجه داشت که ۱۳/۳ درصد از سالمندان کشور (بالای شصت سال) در تهران ساکنند که جمعیت قابل توجهی است و در سال‌های آینده این نسبت بیشتر هم می‌شود (۲۶). در بسیاری از کشورهای جهان، برنامه‌ریزی دولت‌ها در جهت بهینه‌سازی و برنامه‌ریزی اوقات فراغت سالمندان در جهت ایجاد تحرک و فعالیت‌های ورزشی و تفریحی آن‌ها صورت می‌گیرد. عوامل بازدارنده، محدودیت‌ها یا موانعی هستند که احتمالاً موجب کاهش میزان مشارکت و یا اصولاً عدم مشارکت افراد در فعالیت‌های مشخص می‌گردند. باتوجه به شرایط موجود شناسایی عوامل بازدارنده‌ی مشارکت سالمندان در ورزش و تفریحات فعال می‌تواند نقش تاثیرگذاری را در تدوین سیاست‌ها و برنامه‌ها و همچنین ارائه‌ی راهکارهای بومی و متناسب با بستر فرهنگی و اجتماعی ایران و در نتیجه افزایش مشارکت سالمندان در ورزش و تفریح فعال ایفا نماید. در ایران پژوهش‌های متعددی درخصوص موانع و عوامل بازدارنده‌ی مشارکت در ورزش بین گروه‌های سنی، جنسی و اقشار مختلف انجام شده‌است ولی مطالعه‌ی ویژه‌ی روی سالمندان کمتر به چشم می‌خورد؛ به‌ویژه آن‌که نیازهای این گروه سنی نیز به طور مشخصی از سایر گروه‌ها متفاوت است و همچنین آمار نشان می‌دهد به‌زودی با خیل عظیمی از سالمندان در جامعه رو به رو خواهیم شد و نسبت این گروه سنی نسبت به سایر گروه‌ها رشد معنی‌داری خواهد داشت؛ بنابراین در این پژوهش شناسایی عوامل بازدارنده‌ی مشارکت سالمندان در ورزش و تفریح فعال و مقایسه‌ی ترتیب این عوامل با پیشینه‌ی معتبر در این حوزه مد نظر است.

شناسایی عوامل بازدارنده‌ی مشارکت در فعالیت‌های فراغتی ازجمله در ورزش، گردشگری، هنر و براساس گروه‌های سنی، جنسی و اقشار خاص مانند معلولین و اقلیت‌های قومی در اکثر پژوهش‌های معتبر در سال‌های اخیر بر اساس مدل سلسله‌مراتبی عوامل بازدارنده‌ی اوقات فراغت انجام شده و حاکی از پذیرش این چارچوب در بین محققین این حوزه است (۲۷). مدل مذکور عوامل بازدارنده‌ی مشارکت در فعالیت‌های فراغتی را به شرح زیر و مطابق شکل (۱) دسته‌بندی می‌نماید. مدل مذکور بیان می‌کند افراد برای مشارکت در فعالیت‌های فراغتی ابتدا باید بر عوامل فردی تسلط یابند و سپس بر عوامل بین‌فردی و در نهایت بر عوامل ساختاری مسلط شوند تا بتوانند در فعالیت‌های اوقات فراغتی شرکت کنند و البته فقط مشارکت و یا عدم مشارکت نیست که تحت تأثیر عوامل بازدارنده قرار می‌گیرد؛ بلکه تعیین ارجحیت و انتخاب گزینه‌ها نیز تحت تأثیر عوامل بازدارنده هستند و از بین بردن تمام عوامل بازدارنده‌ی مشارکت امکان‌پذیر نیست. مدل سلسله‌مراتبی عوامل بازدارنده‌ی مشارکت در اوقات فراغت تأثیر گذارند، بررسی می‌کند. این عوامل بازدارنده بر انتخاب و مشارکت افراد تأثیر می‌گذارند (۲۷ و ۲۸) و این عوامل عبارتند از :

**موانع فردی**<sup>۱</sup>؛ عواملی هستند که ارجحیت یا علاقه به ورزش و فعالیت‌های بدنی را در بر می‌گیرند و شامل حالات روانی، نگرش‌ها و تصورات فرد می‌شوند و بر ارجحیت فعالیت‌های اوقات فراغت بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند (۲۹). در مطالعه‌ی حاضر این عوامل شامل حالات روانی، نگرش به انجام فعالیت‌های ورزشی و تفریحی، علاقه به انجام فعالیت‌های ورزشی و تفریحی و تمایلات مذهبی سالمندان می‌شود.



شکل (۱). مدل سلسله مراتبی عوامل بازدارنده‌ی مشارکت در اوقات فراغت (۲۸)

**موانع بین فردی**<sup>۲</sup>؛ حاصل کنش‌های بین فردی یا رابطه‌ی بین خصوصیات فردی افراد است. این عوامل یا حاصل عوامل فردی است که فرد با خود به تعاملات می‌آورد، پس بر مشارکت مشترک در فعالیت‌های اوقات فراغت خاص اثر می‌گذارد یا به عنوان نتیجه‌ی روابط و تعاملات پیش می‌آیند. این عوامل می‌توانند هم بر ارجحیت و هم‌زمان بر مشارکت در فعالیت‌های مشترک اوقات فراغت و همراهی کردن در فعالیت‌های اوقات فراغت اثر بگذارند. علاوه بر آن، مفهوم عوامل بین فردی می‌تواند به‌طور کلی به روابط بین افراد قابل تعمیم باشد (۲۹). این مطالعه شامل داشتن همراه، تعاملات با اعضای خانواده و معاشرت با گروه‌های همسن می‌شود.

**موانع ساختاری**<sup>۳</sup>؛ عواملی هستند که بین علاقه به مشارکت و مشارکت واقعی مداخله می‌کنند و در واقع به عنوان عوامل مداخله‌گر بین ارجحیت اوقات فراغت و مشارکت عمل می‌کنند (۲۹). عوامل ساختاری در این مطالعه شامل نبود فضاها، امکانات و تجهیزات ورزشی و تفریحی، آلودگی هوا و صوت، ترافیک، مسؤلیت‌های خانوادگی، نداشتن سلامت جسمانی کافی، درد و ترس از درد، ترس از افتادن و آگاهی نداشتن از برنامه‌های ورزشی و تفریحی می‌شود.

به عبارت دیگر، در این مدل سلسله مراتبی از عوامل بازدارنده‌ی افراد در مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت و فعالیت‌های ورزشی تفریحی را معرفی می‌کند که فرد برای مشارکت یافتن در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی می‌بایست بر هریک از مراتب به نوبت تسلط یابد (۲۷).

۱. Intrapersonal constrains

۳. Structural constraints

۲. Interpersonal constraints

با توجه به موارد مذکور این سوال به ذهن متبادر می‌شود که موانع مشارکت سالمندان تهرانی در ورزش و تفریح فعال چیست؛ کدام عوامل بازدارنده موجب عدم تحرک و فعالیت جسمانی آن‌ها است؛ آیا این عوامل بازدارنده برای سالمندان شهر تهران، منطبق بر سلسله مراتب مدل معرفی شده هستند؟

همان طور که اشاره شد دوران سالمندی یک مسأله‌ی جدی در کشورهای در حال توسعه است. زندگی سالمندان با مشکلات روانی، جسمانی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی زیادی روبرو است که نه تنها بهداشت جسمی و روانی آنان را در معرض خطر قرار می‌دهد، بلکه کودکان و نسل جوان و میانسال را نیز متأثر خواهد ساخت. واقعیت این است که جامعه‌ی امروز نسبت به سالمندان بسیار بی‌توجه و خشن شده است و این درحالی است که در فرهنگ اسلامی - ایرانی احترام به سالمندان از جایگاه بالایی برخوردار است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که عوامل بسیاری در این غفلت و بی‌توجهی نسبت به سالمندان دخیل است. در جامعه‌ای که روز به روز به تعداد سالمندان افزوده می‌شود و در کلان‌شهر تهران که در اکثر پدیده‌های اجتماعی در ایران پیشروی و الگو سایر شهرهاست، شناسایی عوامل بازدارنده‌ی مشارکت در ورزش و تفریح فعال فراغتی برای هر دسته از عوامل بازدارنده ضروری و اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد.

### روش‌شناسی

این پژوهش، تو صیفی بوده و روش جمع‌آوری اطلاعات پیمایشی با استفاده از ابزار پرسش‌نامه است. جامعه‌ی آماری این مطالعه، سالمندان (۶۵ سال و بالاتر) شهر تهران بودند که در سرشماری سال ۱۳۹۰ عمومی نفوس و مسکن مرکز آمار ایران، ۶۰۹۲۸۳ برآورد شده است. براساس جدول مورگان تعداد نمونه ۳۸۵ سالمند تعیین شد. نمونه‌ها با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب گردید. ابتدا مناطق ۲۲ گانه شهر تهران به ۵ قسمت (شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز) تقسیم و به شرح جدول (۱) پرسش‌نامه‌ها توزیع و جمع‌آوری شدند.

#### جدول (۱). مناطق و اماکن توزیع پرسش‌نامه

منطقه	محل توزیع	پرسش‌نامه توزیع شده	پرسش‌نامه تکمیل شده
شمال (م.۱)	امام زاده صالح، پارک جمشیدیه، پارک ۲۲ بهمن	۱۰۰	۸۴
غرب (م.۵)	امام زاده شعیب، پارک آموزگار، پارک هستی	۱۰۰	۷۷
شرق (م.۸)	خانه سلامت محله کرمان، پارک فدک	۱۰۰	۷۵
مرکز (م.۱۰)	مجتمع فرهنگی هنری عطار، پارک هفت چنار	۱۰۰	۸۱
جنوب (م.۱۶)	پارک ۲۲ بهمن، پارک عدالت	۱۰۰	۷۰
<b>تهران</b>		<b>۵۰۰</b>	<b>۳۸۷</b>

ابزار جمع‌آوری اطلاعات در مطالعه‌ی حاضر پرسش‌نامه‌ی ساخته شده براساس مدل سلسله‌مراتبی موانع اوقات فراغت است (۲۹) و بر مبنای عوامل بازدارنده سه گانه فردی (۱۳ گویه)، بین فردی (۷ گویه) و ساختاری (۱۲ گویه) گویه‌های مناسب و مرتبط با جامعه‌ی آماری در طیف پنج درجه‌ای لیکرت تنظیم گردید. به منظور بررسی روایی صوری و محتوایی پرسش‌نامه، از هشت نفر متخصص رشته‌ی طب سالمندی، جامعه‌شناسی سالمندی و مدیریت

ورزش تقاضا شد تا براساس مدل مذکور و اهداف پژوهش حاضر، گویه‌ها را مورد بررسی قرار دهند و با توجه به نظر متخصصان، اصلاحات مورد نظر در پرسش‌نامه اعمال گردید و نهایتاً پرسش‌نامه‌ی ۳۲ گویه‌ای تهیه شد. به منظور بررسی پایایی، پرسش‌نامه در یک مطالعه‌ی مقدماتی بین ۵۰ نفر از سالمندان تهرانی توزیع و ضریب آلفای کرونباخ به تفکیک موانع فردی  $\alpha = 0.89$ ، بین فردی  $\alpha = 0.82$ ، ساختاری  $\alpha = 0.81$  و کل پرسش‌نامه  $\alpha = 0.85$  تعیین شد.

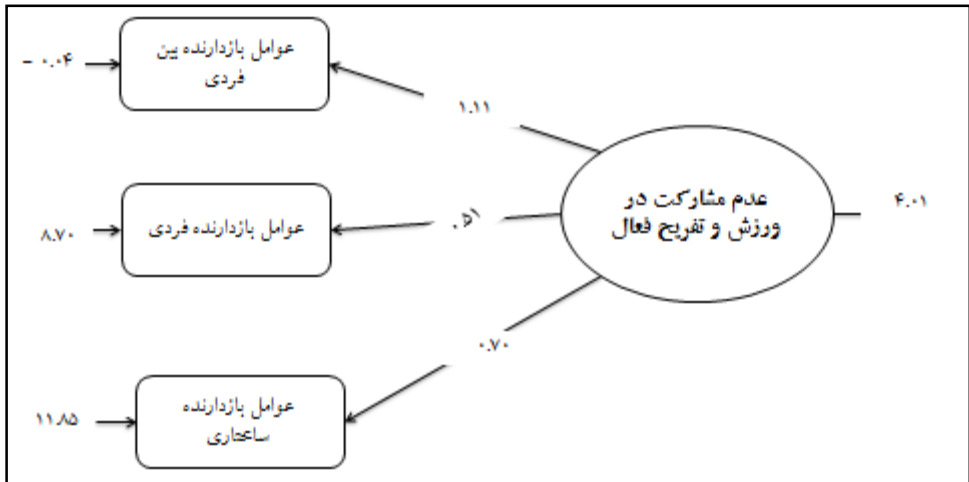
### یافته‌ها

در پژوهش حاضر، تعداد ۳۸۷ سالمند تهرانی با میانگین سن ۶۹ سال، انحراف استاندارد ۴,۱۹ و هم‌چنین دامنه‌ی سنی ۶۵ تا ۷۸ سال شرکت داشتند. از نظر جنسیت، زنان با ۵۶٪ بیشترین فراوانی را دارا بودند و اکثر آن‌ها (۸۰٪) متأهل بوده و نحوه‌ی گذران اوقات فراغتشان با همسر (۳۰٪) و همسایگان (۳۰٪) گزارش شده‌است. ویژگی‌های توصیف نمونه‌ی آماری در جدول شماره (۲) گزارش شده‌است.

جدول (۲). ویژگی‌های توصیفی نمونه آماری

نحوه گذران اوقات فراغت		با همسر		همسایه‌ها		اقوام و آشنایان		فرزندان و نوه‌ها		تنها	
		فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی
		۱۱۶	۳۰٪	۱۱۶	۳۰٪	۴۳	۱۱٪	۶۲	۱۶٪	۵۰	۱۳٪
تحصیلات		زیر دیپلم		دیپلم		فوق دیپلم		لیسانس		فوق لیسانس و بالاتر	
		فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی
		۹۷	۲۵٪	۱۱۶	۳۰٪	۳۸	۱۰٪	۱۰۸	۲۸٪	۲۸	۷٪
وضعیت تأهل		متاهل		مطلقه		بیوه		مجرد		سایر	
		فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی
		۳۱۰	۸۰٪	۱۵	۴٪	۳۱	۸٪	۲۷	۷٪	۴	۱٪

شکل شماره (۲) تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی با در نظر گرفتن ضرایب مسیر، برای بررسی عوامل بازدارنده‌ی مشارکت در ورزش و تفریح فعال سالمندان تهرانی را نشان می‌دهد و جدول (۳) حاکی از تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی با در نظر گرفتن ضرایب مسیر برای پیش بینی عوامل بازدارنده به ترتیب اهمیت است.



شکل (۲). تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی

جدول (۳). تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی با در نظر گرفتن ضرایب مسیر برای پیش بینی عوامل بازدارنده‌ی مشارکت به ترتیب اهمیت

مدل	عوامل بازدارنده	$\beta$	t	P	R	R <sup>2</sup>	F	Sig
۱	عوامل ساختاری	.۷۷	۲۱/۰۲	.۰۰۰۱	.۷۷	.۶	۴۸۰/۶۱	.۰۰۰۱
۲	عوامل ساختاری	.۷۱	۴۷/۶۲	.۰۰۰۱	.۹۱	.۸۴	۱۹۳۱/۱	.۰۰۰۱
	عوامل فردی	.۵۵	۳۳/۳۶	.۰۰۰۱				
۳	عوامل ساختاری	.۶۱	-	-	۱۰۰٪	۱۰۰٪	-	-
	عوامل فردی	.۳۸	-	-				
	عوامل بین فردی	.۲۸	-	-				

جدول شماره (۳) تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی با در نظر گرفتن ضرایب مسیر برای بررسی عوامل بازدارنده‌ی مشارکت نشان می‌دهد که ضریب رگرسیون عوامل بازدارنده‌ی ساختاری بیشترین تأثیر را بر عدم مشارکت سالمندان در ورزش و تفریح فعال دارد و در سطح ( $P \leq 0.01$ )، معنادار می‌باشد که ۶۰ درصد از واریانس عدم مشارکت را پیش‌بینی می‌کند. در مرتبه‌ی دوم عوامل فردی بر عدم مشارکت تأثیر می‌گذارد و ۲۴ درصد بر پیش‌بینی عدم مشارکت در ورزش و تفریح فعال سالمندان می‌افزاید که این افزایش از نظر آماری ( $P \leq 0.01$ ) معنادار است. در مرتبه‌ی سوم عوامل بین فردی بر عدم مشارکت تأثیر می‌گذارد که تنها ۱۶ درصد بر پیش‌بینی‌کنندگی می‌افزاید.





## بحث و نتیجه‌گیری

اگرچه پرداختن به ورزش و فعالیت‌های جسمانی نمی‌تواند فرایند پیری را متوقف سازد ولی مطالعات متعدد علمی نشان داده‌اند که مقدار متوسطی از فعالیت جسمانی به صورت منظم و مستمر می‌تواند پیامدهای فیزیولوژیکی و روانی پیری را کاهش دهد یا روند آن را کند سازد و موجب بهبود امید به زندگی شود (۱۰). از این رو سازمان بهداشت جهانی تأکید می‌کند پرداختن به فعالیت‌های جسمانی در سراسر زندگی مزایای فردی و اجتماعی را به همراه دارد (۳۱). هدف پژوهش حاضر شناسایی عوامل بازدارنده‌ی مشارکت سالمندان در ورزش و تفریح فعال و اولویت بندی و مقایسه‌ی آن‌ها با مدل سلسله مراتبی عوامل بازدارنده‌ی اوقات فراغت بود. براساس یافته‌ها مهم‌ترین عوامل بازدارنده‌ی مشارکت سالمندان تهرانی در ورزش و تفریح فعال به ترتیب عوامل ساختاری، فردی و بین فردی هستند. بدین معنی که یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که ترتیب موانع در مدل سلسله مراتبی موانع مشارکت در اوقات فراغت ثابت نیست؛ البته نتایج پژوهش‌ها در اغلب کشورهای توسعه یافته مؤید تطابق عوامل بازدارنده‌ی مدل در آن کشورها است. ولی با توجه به نتایج تحقیقات متعدد در زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی متفاوت می‌توان عنوان کرد این مدل مدور است به طوری که نقطه‌ی آغاز جایی است که شخص یا گروه در آن زندگی می‌کنند (۲۷). به طوری که عوامل بازدارنده در زمینه‌های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی - حقوقی متفاوت، متغیر هستند، در کشورهای درحال توسعه مانند ایران زمینه و بستر اجرای فعالیت‌های ورزشی و تفریحی بر میزان مشارکت گروه‌های مختلف مردم تأثیر زیادی می‌گذارند (۳۲).

یافته‌ها حاکی از آن است که مهم‌ترین عوامل بازدارنده‌ی مشارکت سالمندان شهر تهران در ورزش و تفریح فعال عوامل ساختاری است، بدین معنی که سالمندان علاقه‌مند و خواهان مشارکت در فعالیت‌های جسمانی اوقات فراغت هستند ولی به دلیل وجود عوامل بازدارنده‌ی چون نبود فضاها، امکانات و تجهیزات ورزشی و تفریحی مناسب، آلودگی هوا و صوت، ترافیک، وجود مسئولیت‌های خانوادگی، نداشتن سلامت جسمانی کافی، درد و ترس از درد، ترس از افتادن و آگاهی نداشتن از برنامه‌های ورزشی و تفریحی امکان مشارکت مستمر در ورزش و تفریح فعال برای آن‌ها ایجاد نمی‌شود. اونیل و رید ترس از افتادن و درد را به عنوان مهم‌ترین موانع سالمندان به منظور شرکت فعالیت‌های جسمانی در رنج سنی خطر (۷۵-۸۵) ذکر کرده‌اند (۱۷) و اسپچوتر نیز تأکید بر عوامل محیطی به عنوان موانع مشارکت در فعالیت جسمانی دارد (۱۵). پژوهش‌های دیگر به عوامل ساختاری چون عدم احساس امنیت، شرایط آب و هوایی اشاره کرده‌اند (۱۶ و ۲۰). بخش عمده‌ای از این عوامل بازدارنده‌ی ساختاری مربوط است به نبود نهادی مشخص که بتواند به طور اختصاصی به موضوع تأمین خدمات ورزشی و تفریحی سالمندان بپردازد. در نتیجه، راهبردهای مشخص و برنامه‌ی مدونی در این حوزه وجود ندارد و نقش کم‌رنگ و حتی بی‌رنگ سازمان‌های دولتی، مدیریت شهری و حتی بخش خصوصی مشهود است درحالی که نیازهای این گروه جمعیتی به خدمات اجتماعی از جمله فعالیت‌های جسمانی اوقات فراغت با سایر گروه‌های سنی متفاوت است. مشارکت مستمر سالمندان در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی نیازمند دسترسی آسان، ارزان، ایمن و حفاظت شده به فضاها، اماکن و وسایل ورزشی و تفریحی است. هم‌چنین آگاهی از برنامه‌های ورزشی ویژه سالمندان که متناسب با شرایط جسمانی این گروه سنی طراحی و سامان‌دهی شود می‌تواند بر نگرانی و ترس آن‌ها از عواملی چون عدم امنیت، درد و ترس از افتادن و ترس از افتادن غلبه نماید. از این رو است که در سال‌های اخیر ایده بنا نهادن شهرهای دوستدار سالمند مورد

تاکید است؛ ایجاد تناسب بهتر بین محیط‌های شهری از یک طرف و جمعیت سالمند از طرف دیگر، نشان‌دهندی برخی ضرورت‌ها در سیاست‌های اجتماعی است. سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۷) این نکته را عنوان می‌کند که: «دوستدار سالمند کردن شهرها یک واکنش ضروری و منطقی برای ارتقای سطح رفاه و مشارکت شهروندان مسن در امور شهری و پیشرفت و رونق شهرها است» (۳). بدون شک دستیابی به این ایده به منزله‌ی ایجاد تعاملات لازم در سطوح مختلف و از جمله حفظ پشتیبانی مؤثر در محیط‌های فیزیکی و ساخته شده‌است. از بین بردن عوامل بازدارنده‌ی ساختاری مشارکت در ورزش و تفریح فعال به منظور پشتیبانی مؤثر از سالمندان در منطقه‌ی محل سکونت، به دامنه‌ی از تعاملات به هم وابسته‌ی بخش‌های مختلف سیستم شهری از محل سکونت گرفته تا طراحی خیابان‌ها یا حمل و نقل و همچنین دسترسی اصلاح شده به فضاها، اماکن و تجهیزات ورزشی و تفریحی نیاز دارد. بنابراین، در حوزه‌ی مدیریت شهری تهران اختصاص ساختاری برای سیاست‌گذاری و تدوین برنامه تا اجرا در حوزه‌ی سالمندی ضروری به نظر می‌رسد زیرا با توسعه‌ی زیرساخت‌ها در حوزه‌ی شهری بخش مهمی از عوامل بازدارنده‌ی مشارکت سالمندان در ورزش، تفریح و حتی سایر حوزه‌های اجتماعی را مرتفع خواهد ساخت.

بعد از عوامل بازدارنده‌ی ساختاری، عوامل بازدارنده‌ی فردی است که مانع مشارکت سالمندان تهرانی در ورزش و تفریح فعال می‌شود. این دسته از عوامل بازدارنده بر حالات روانی، نگرش به انجام فعالیت‌های ورزشی و تفریحی، علاقه به انجام فعالیت‌های ورزشی و تفریحی و همچنین تمایلات مذهبی و ادراکات فرهنگی سالمندان تأکید دارد که معمولاً ریشه در رفتار پیشین سالمندان دارد. براولی و همکاران<sup>۱</sup> نداشتن انگیزه را به عنوان یکی از موانع مشارکت سالمندان در ورزش معرفی کرده‌اند (۱۸). پژوهش دیگری نشان داده که زنان بیشتر از مردان دلایل اصلی عدم مشارکت در فعالیت‌های جسمانی اوقات فراغت را عدم علاقه به ورزش اعلام می‌کنند (۱۹) و پژوهش‌های متعددی ادراکات فرهنگی و تجارب منفی گذشته را مانع فعالیت جسمانی سالمندان معرفی کرده‌اند (۲۲، ۱۶، ۲۰). از آن جایی که سبک زندگی و رفتار مشارکت در ورزش و تفریح فعال اوقات فراغت در اغلب سالمندان ریشه دوانیده است، تغییر سبک زندگی و دست یافتن به رفتار مناسب در این گروه سنی امری چالش برانگیز است؛ در این خصوص به نظر می‌رسد مؤثرترین شیوه توصیه‌ی مستقیم پزشکان به فعالیت جسمانی باشد و از سایر روش‌هایی که می‌تواند به مرور بر ایجاد رفتار مشارکت در ورزش و تفریح فعال سالمندان تأثیرگذار باشد، استفاده از کارکردهای آموزشی، اطلاع رسانی و آگاهی بخشی رسانه‌های جمعی به منظور ترغیب و تشویق سالمندان به مشارکت در فعالیت‌های جسمانی اوقات فراغت است. همچنین با توجه به یافته‌های پژوهشی به نظر می‌رسد نهادینه شدن ورزش به عنوان یکی از بخش‌های زندگی از دوران کودکی و نوجوانی می‌تواند پیش‌بینی کننده‌ی مشارکت در ورزش در دوران بزرگسالی و سالمندی باشد.

کم اهمیت‌ترین عامل بازدارنده‌ی ذکر شده توسط سالمندان تهرانی، عوامل بین فردی هستند. این عوامل در این مطالعه عبارتند از: داشتن همراه، تعاملات با اعضای خانواده و معاشرت با گروه‌های همسن. با توجه به این که اکثریت نمونه‌ی آماری سالمندان در پژوهش حاضر متأهل بودند و نحوه‌ی گذران اوقات فراغت آن‌ها با همسر، فرزندان، نوه‌ها، دوستان و همسایگان اعلام شده‌است، بنابراین قرار گرفتن این دسته از عوامل بازدارنده در آخرین سطح اهمیت پذیرفتنی است. البته در تعدادی از پژوهش‌ها نداشتن همراه به‌ویژه برای زنان یکی از موانع مشارکت در ورزش و تفریح فعال معرفی شده‌است (۱۸ و ۱۹). به نظر می‌رسد به منظور کم رنگ کردن این دسته از عوامل

بازدارنده، ایجاد شبکه‌های ارتباطی بین سالمندان در سطح محلی، طراحی و سامان‌دهی برنامه‌های خانوادگی ویژه‌ی سالمندان و معرفی اماکن و فضاهای ورزشی و تفریحی به عنوان پاتوق‌های سالمندی می‌تواند برای سالمندان تنها و آن دسته از سالمندانی که به دلیل نداشتن همراه تمایلی به شرکت در ورزش و تفریح فعال ندارند، راهگشا باشد. تأمین شهرهای دوستدار سالمند هدف مهمی برای دستیابی به رفاه اجتماعی است و شهروندان سالمند نیز حق زندگی با کیفیت مطلوب را دارند. بخش مهمی از تأمین خواسته‌ها و نیازهای سالمندان به منظور مشارکت در ورزش و تفریح فعال وابسته به عوامل ساختاری و وضعیت محیط شهری است و ارائه‌ی تسهیلات و خدمات شهری مناسب می‌تواند زمینه‌ی مشارکت فعال سالمندان را در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی محقق سازد.

#### منابع:

1. Plouffe L, Kalache A. Towards Global Age-Friendly Cities: Determining Urban Features that Promote Active Aging, *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 2010, Vol. 87, No. 5.
2. World Health Organization. *Global Age-Friendly Cities: A Guide*; Geneva: WHO. 2007.
3. Settersten R A, Angel J L. *Handbook of Sociology of Aging*, Springer New York Dordrecht Heidelberg London. 2011.
4. Heath H, Schofield I. *Healthy aging, nursing older people. Part I: Theoretical Foundation*. 1st Edition, Mosby publishers: Italy. 1999.
5. Depp C A., Jeste DV. *Successful Cognitive and Emotional Aging*. American Psychiatric Publishing, Inc. Washington, DC. London, England, 2010.
6. Grant B C. Physical Activity: Not a Popular Leisure Choice in Later Life. *Society and Leisure*. 2002, 25, 285-302.
7. Scholer C, Mulatu M. The reciprocal effects of leisure time activities and intellectual functioning in older people: A longitudinal analysis. *Psychology and Aging*, 2001. 16, 466-482.
8. Heo J, Culp B, Yamada N, Youngshin W. Promoting Successful Aging Through Competitive Sports Participation: Insights From Older Adults. *Qualitative Health Research*, 2013, 23(1) 105-113.
9. Stebbins, R. A. (2001). Serious leisure. *Society*, 38(4), 53-57.
10. Zajko CW. *Successful Aging: The Role of Physical Activity*. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2009. Jan – Feb. vol. 3, no. 1.
11. Cress ME, Buchner DM, Prohaska T, Rimmer J, Brown M, Macera C, DiPietro L, Chodzko-Zajko W. Best Practices for Physical Activity Programs and Behavior Counseling in Older Adult Populations, *Journal of Aging and Physical Activity*, 2005, 13, 61-74.
12. Dionigi R. Competitive Sport as Leisure in Later Life: Negotiations, Discourse, and Aging. *Leisure Sciences*, 2006, 28: 181-196.
13. Schoenborn CA, Vickerie JL, Powell-Griner E: Health characteristics of adults 55 years and over: United States, 2000-2003. *Adv Data* April 11(370):1-31, 2006. Available at: <http://www.cdc.gov/nchs/data/ad/ad370.pdf>. Accessed 26 March, 2015.
14. Slingerland AS, van Lenthe FJ, Jukema JW, Kamphuis CB, Looman C, Giskes K, Huisman M, Narayan KM, Mackenbach JP, Brug J.. Aging, retirement, and changes in physical activity: prospective cohort findings from the GLOBE study. *Am J Epidemiol*. 2007. 165:1356-1363.
15. Schutzer K A, Sue Graves B. Barriers and motivations to exercise in older adults. *Preventive Medicine*, 2004, 39, 1056-1061.

16. Clark DO. Identifying psychological, physiological, and environmental barriers and facilitators to exercise among older low income adults. *Journal of Clinical Geropsychology*, 1999. 5, 51-62.
17. O'Neill K, Reid G. Perceived barriers to physical activity by older adults. *Can J Public Health* 1991;82:392 – 6.
18. Brawley LR, Rejeski WJ, King AC. Promoting physical activity for older adults: the challenges for changing behavior. *Am J Prev Med* 2003.25:172–183.
19. Satariano W., Haight T, Tager I. Reasons given by older people for limitation or avoidance of leisure time physical activity. *Journal of the American Geriatrics Society*, 2000. 48, 505-512.
20. Howland J, Lachman ME, Peterson EW, Cote J, Kasten L, Jette A. Covariates of fear of falling and associated activity curtailment. *Gerontologist*. 1998, 38, 549-555.
21. Whaley DE, Ebbeck V. Older adults' constraints to participation in structured exercise classes. *Journal of Aging and Physical Activity*, 1997.5, 190-212.
22. Rasinaho M, Hirvensalo M, Leinonen R, Lintunen T, Rantanen T. Motives for and Barriers to Physical Activity Among Older Adults With Mobility Limitations. 2006, *Journal of Aging and Physical Activity*, 15, 90-102.
23. Rozbahani M, Kamkari K, Mirzapour A. Assessment of effective factors of barriers to participate in sport for elder women in recreational sport activities in Alborz Province. *Journal of Study of Principles Management in Sport*. 2014. No.2. PP: 33-42. [Persian].
24. Rahnema N, Foroghifar R, Amini H, 1393, The effect of the time of day (morning and afternoon) on the elderly balance. *Journal of Sport Management and Action Behavior*, VOL 11. No.21. PP:15-24.
25. Keshkar S, 1394, Determine and measure the effectiveness of programs and recreational sports Citizenship, *Journal of Sport Management and Action Behavior*, VOL 11. No.22. PP: 113-132.
26. Tohidi M. Analyze the status of the elderly in Tehran : Nimrokh Shahr. *Administration of Social and Cultural Studies Tehran Municipality*. 2011. [Persian].
27. Godbey G, Crawford DW, Shen XS.. Assessing Hierarchical Leisure Constraints Theory after Two Decades. *Journal of Leisure Research*, 2010. Vol.42. No.1. 111-134.
28. Jackson, E. L. Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 1988. 10, 203-215.
29. Jackson, E. L. *Constraints to Leisure*, Venture publishing, Inc. 2005.
30. Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320
31. World Health Organization (WHO). *The Heidelberg Guidelines for Promoting Physical Activity Among Older Persons*. Geneva, Switzerland: WHO; 1996.
32. Saffari, M., Ehsani, M., Amiri, M., Kozechian, H. Designing the Model of Sport for all in Iran. *Asian Social Science*; 2013. Vol. 9, No. PP: 208-218.