

### رابطه عوامل انگیزش مشارکت ورزشی با میزان فعالیت ورزش همگانی در سالمندان

محمدحسن فردوسی

استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور، ایران.

Mh.ferdowsi@pnu.ac.ir

#### چکیده

هدف کلی از تحقیق حاضر رابطه عوامل انگیزش مشارکت ورزشی با میزان فعالیت ورزش همگانی در سالمندان شهرستان بروجن است روش انجام پژوهش حاضر از نوع میدانی و به صورت پیمایشی بود. جامعه آماری را کلیه زنان و مردان سالمند بالای 60 سال را تشکیل دادند در نتیجه تعداد 208 نفر به عنوان نمونه در نظر گرفته شد که در نهایت پس از توزیع و جمع آوری پرسشنامه ها، تعداد 200 پرسشنامه به محقق بازگردانده شد. ابزار پژوهش پرسشنامه دو قسمتی بود که در بخش اول اطلاعات مربوط به ویژگی های جمعیت شناختی شهروندان و بخش دوم مربوط به دیدگاههای شهروندان در مورد مشارکت در فعالیتهای ورزشی بود. در پژوهش حاضر از پرسشنامههای انگیزه مشارکت ورزشی سالمندان (PMQOA) و پرسشنامه فعالیت بدنی بک استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات بدست آمده از آمار توصیفی (فراوانی، میانگین، درصدها و...) و آمار استنباطی (جهت نرمال بودن توزیع دادهها از آزمون کلموگروف اسمیرنوف و همچنین از آزمون همبستگی پیرسون) استفاده گردید. یافتههای حاصل از پژوهش رابطه معناداری را بین متغیرهای پژوهش نشان داد، و بین عوامل اجتماعی، آمادگی جسمانی، شهرت، رقابت- فواید مشارکت، عوامل پزشکی و همچنین بین عوامل درگیر شدن با میزان فعالیت های ورزش همگانی در سالمندان رابطه معنی دار وجود داشت.

**واژگان کلیدی:** عوامل انگیزش، مشارکت، ورزش، ورزش همگانی، سالمندان.

#### مقدمه

سالمندی به مفهوم بیماری نیست، اما در پژوهشهای انجام شده مشخص شده است که بیش از 80 درصد سالمندان به یک یا چند اختلال یا بیماری مزمن مبتلا میباشند که مشکلات مختلف

جسمی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و خانوادگی برای سالمند ایجاد می نماید(احمدی و همکاران، ۱۳۹۴). امروزه همه زمینه‌های مختلف در حال رشد است و رشد تکنولوژی، کاهش استفاده از نیروی بدنی و ایجاد اوقات فراغت بیشتر را سبب می‌شود. استفاده بهینه از این اوقات فراغت نیاز به برنامه ریزی های ویژه ای دارد و سالمندان نیز از این امر مستثنی نیستند. بویژه که سالمندان با توجه به موقعیت سنی خود از اوقات فراغت بیشتری نسبت به سایر افراد برخوردار میباشند (چمن‌پیرا و همکاران، ۱۳۹۳). از طرف دیگر، پیری و سالمندی بیش از گذشته به صورت یک واقعیت جهانی نمایان شده است. پیشرفتهایی که در زمینه‌های مختلف به ویژه بهبود تغذیه، کنترل بیماری های عفونی و سالم سازی محیط حاصل شده است، سبب افزایش امید به زندگی و طول عمر و تبدیل چالش قرن بیستم از زنده ماندن به زندگی کردن با کیفیت برتر در قرن جدید گردیده است(رمضانخانی و همکاران، ۱۳۹۲). بسیاری از متخصصان علوم پزشکی و ورزشی معتقدند، انتخاب یک سبک زندگی که در آن فعالیت بدنی و ورزش منظم جایگاه ویژه ای داشته باشد، یکی از راهکارهای مهمی است که با توجه به قابلیت ایجاد انگیزش درونی و کم هزینه بودن آن، میتواند به حفظ سلامت جسم و روان در سالمندی کمک زیادی نماید. تحقیقات زیادی، منافع شرکت در فعالیت بدنی بر روی سلامت جسمی و ذهنی را تأیید کرده‌اند که شامل: ارتقاء آمادگی جسمانی، قدرت عضلانی، بهبود وظایف و نقش های اجتماعی، کاهش ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقی، پیشگیری از پوکی استخوان، ابتلا به دیابت، حفظ عملکرد مطلوب بدن، حفظ پروتئین عضلات، به تأخیر انداختن کاهش حجم عضله مربوط به پیری، کاهش افسردگی در سالهای پایانی زندگی(چیو و همکاران ۲۰۱۳). ضعف و ناتوانی این گروه مراقبتها و توجهات ویژه‌ای را طلب میکند. افراد ناتوان همچنانکه مسنتر میشوند، احتمال مواجه شدن آنها با موانع مضاعف مربوط به روند پیری افزایش خواهد یافت. با توجه به روند سریع پیر شدن جمعیت و افزایش احتمال زمین خوردن سالمندان، تشویق به فعالیتهای بدنی بخش مهمی از برنامه‌های پیشگیری از افتادن در آنانرا در برمیگیرد، ولیکن علم غم مزایای جسمانی و روانی ذکر شده، فقر حرکتی در بین سالمندان بسیار زیاد است(هیوارد و گیسون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). فعالیت جسمانی اثراتی که در بدن افراد ایجاد میکند به عنوان مانعی در برابر بیماریها عمل میکند و باعث ارتقای وضعیت جسمانی میشود(سیمون<sup>۳</sup> و همکاران ۲۰۱۶). تأثیر فعالیت جسمانی در ویژگیهای مختلف جسمانی روانی اجتماعی معنوی افراد سبب تغییرات گسترده در بهبود کیفیت زندگی میگردد(وو و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). ورزش برای سالمندان از اهمیت زیادی دارد تا جاییکه طی سالهای گذشته سعی شده به این امر توجه بیشتری شود، بطوریکه ورزش نقش مهمی در سلامتی بدنی و روانی افراد مخصوصا سالمندان دارد، اما با این وجود در جامعه مشکلات فراوانی بر سر راه فعالیت های ورزشی-تفریحی در سطح همگانی وجود دارد که باعث میشود آنها نتوانند در این گونه فعالیتهای شرکت کنند(کارپ<sup>۵</sup> و همکاران ۲۰۱۳). برنامه ورزشی تأثیر معناداری بر عزت نفس سالمندان و کیفیت زندگی آنها دارد و اجرای این گونه برنامه‌ها در مکانهای مراقبت از سالمندان میتواند به عنوان عاملی جهت ارتقا سلامت سالمندان استفاده شود. از این رو بررسی مشکلات و شناسایی موانع موجود بر مشارکت ورزشی سالمندان میتواند امر مهمی برای جلوگیری از بیماریها و خطراتی که جامعه را تهدید میکند باشد، عادت به تمرین بدنی میتواند از کاهش توده عضلانی بدون چربی جلوگیری نماید و کاهش قدرت عضلانی همراه با کهولت را به تأخیر بیندازد (علم، ۱۳۹۰). مشکلات زیادی برای تشویق و ترغیب سالمندان که کم تحرکی سرتاسر زندگی شان را فرا گرفته، وجود دارد(دانیدین سی، ۲۰۱۲<sup>۶</sup>). کم تحرکی و فعالیت بدنی در زندگی کنونی که امکانات زیاد و

<sup>1</sup> Chiu

<sup>2</sup> Heyward, V. H., & Gibson, A

<sup>3</sup> simon

<sup>4</sup> Wu, B., Yue, Y., & Mao, Z

<sup>5</sup> Karp

<sup>6</sup> Dinidine C

وسایل رفاهی و روشهای جدید زندگی به وجود آمده، ضرورت پرداختن به ورزش را دو چندان میکند. بنابراین انجام حرکات دائمی و منظم بدنی، ضروری و لازم به نظر می رسد (هیوارد و گیپسون، ۲۰۱۴). محدودیتهای مختلفی برای شرکت سالمندان در فعالیتهای بدنی بیان شده که از آن جمله می توان به هزینه های زیاد شرکت در فعالیت بدنی، عدم دانایی از وجود مراکز آمادگی جسمانی در محل زندگی آمادگی بدنی ضعیف، نبود انگیزه، عقاید و باورهای منفی اشاره کرد (مایسنر و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۱۳). گاوین<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۱۴) در تحقیقات خود نشان دادند که در بین عوامل انگیزاننده سالمندان برای شرکت در فعالیتهای بدنی و ورزش، دو عامل حفظ تناسب اندام و کاهش استرس بالاترین نمرات انگیزشی را کسب کرده اند. به طور کلی با توجه به موارد ذکر شده در تحقیقات گذشته فعالیتهای ورزش همگانی روی افراد سالمند کمتر مورد استفاده قرار گرفته است؛ از طرف دیگر، پژوهشهای محدودی بر روی انگیزش مشارکت ورزشی برای سالمندان، به عنوان روشهایی موثر در بهبود سبک زندگی افراد سالمند، در این حوزه استفاده شده است؛ و یا این که یکی از این فاکتورها به تنهایی در پژوهش های قبلی مورد بررسی قرار گرفته است. لذا پژوهش حاضر درصدد پاسخ به این سوال است که آیا بین انگیزش مشارکت ورزشی با میزان فعالیت ورزشی همگانی در سالمندان ارتباط وجود دارد؟

### روش تحقیق

این تحقیق بر اساس استراتژی در زمره تحقیقات توصیفی- همبستگی قرار میگیرد. با توجه به ابزار پژوهش جهت گردآوری دادهها که پرسشنامه میباشد و طبق برنامه ریزی قبلی محقق پس از حضور اعضای نمونه (ملاک ورود اعضا، سالمندان بالای ۶۰ سال خواهد بود که طی حداقل یک ماه اخیر به مدت هفتهای سه جلسه برای انجام ورزش همگانی به پارک مراجعه کرده باشند) در محل مناسب و برقراری ارتباط و کاهش حساسیت آزمودنیها راجع به پرسشنامه و دلایل انتخاب آنها، توضیحات لازم در خصوص نحوه تکمیل پرسشنامهها ارائه داده شد و افراد اقدام به تکمیل پرسشنامه ها کردند.

از جامعه سالمندان بالای ۶۰ سال که حداقل طی یک ماه اخیر به مدت هفته ای سه جلسه به پارک های شهرستان بروجن برای انجام فعالیت های ورزشی مراجعه کرده بودند، به صورت تصادفی منظم تعداد ۲۰۸ نفر به عنوان نمونه در نظر گرفته شد که در نهایت پس از توزیع و جمع آوری پرسشنامه ها، تعداد ۲۰۰ پرسشنامه به محقق بازگردانده شد. در پژوهش حاضر از پرسشنامه انگیزه مشارکت ورزشی سالمندان (PMQOA) و پرسشنامه فعالیت بدنی بک<sup>۹</sup> استفاده شده است. در این پرسشنامه تعداد گویه ۳۰ با ۶ متغیر را شامل میشود. این ۶ متغیر عامل اجتماعی عامل آمادگی جسمانی عامل شهرت، عامل رقابت- فواید، عامل پزشکی و درگیر شدن را شامل میشود.

برای تحلیل دادهها در دو بخش؛ آمار توصیفی شامل: فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی؛ جهت نرمال بودن توزیع دادهها از آزمون کلموگروف اسمیرنوف استفاده شد، لذا با توجه به نرمال بودن توزیع دادهها از آزمون همبستگی پیرسون استفاده گردید. همچنین جهت بررسی روابط تمامی متغیرهای ملاک و ابعاد متغیرهای پیش بین از رگرسیون چندمتغیری استفاده شد.

<sup>7</sup> Meisner, B. A., Weir, P. L., & Baker, J

<sup>8</sup> Gavin

<sup>9</sup> Beck

# چهارمین همایش ملی علوم ورزشی

## با رویکرد ورزش، سلامت، جامعه

### 4th National Conference on Sports Sciences

with the approach of sport, health and society

4ncss2023.scu.ac.ir

اهواز، اسفند ۱۴۰۱

جهت تجزیه و تحلیل داده ها، نرم افزار آماری SPSS، ویرایش 21 مورد استفاده قرار گرفت و نمودارها نیز از طریق نرم افزار Excel رسم گردید.

#### یافته‌ها

شاخص‌های آمار توصیفی مربوط به متغیرهای تحقیق برای توصیف خصوصیات داده ها در جدول 1 ارائه شده است:

جدول 1. بررسی آمار توصیفی مولفه عوامل اجتماعی

| مولفه                     | میانگی<br>ن | انحراف<br>معیار | چولگی<br>ی | کشیدگی<br>ی | کمینه | بیشینه |
|---------------------------|-------------|-----------------|------------|-------------|-------|--------|
| اجتماعی                   | 63/9        | 52/1            | 056/0      | 197/0       | 6     | 14     |
| آمادگی جسمانی             | 24/9        | 76/1            | 217/0      | 412/0       | 5     | 14     |
| شهرت                      | 55/9        | 63/1            | 250/0      | 317/0       | 5     | 13     |
| رقابت-<br>فواید<br>مشارکت | 15/13       | 91/1            | 01/0       | 226/0       | 8     | 19     |
| پزشکی                     | 61/7        | 59/1            | 124/0      | 953/0       | 4     | 18     |
| درگیر<br>شدن              | 84/7        | 62/2            | 908/0      | 275/1       | 4     | 38     |

آزمون توزیع نرمال بودن متغیرهای پژوهش در جدول 2 نشان داده شده است. بر اساس آزمون کولموگروف اسمیرنوف آماره احتمال باید کمتر از مقدار خطا (05/0) باشد و همانطور که در جدول مشاهده میگردد آماره احتمال به ترتیب (012/0، 069/0، 057/0، 009/0، 074/0، 007/0 و 312/0) که همه آنها بیشتر از درصد خطا میباشند بنابراین شرط آزمون برقرار می باشد لذا میتوان از آزمونهای پارامتریکی استفاده نمود.

جدول 2. آزمون توزیع نرمال متغیرها

| اجتماعی | آمادگی جسمانی | شهرت | رقابت-<br>فواید | پزشکی | درگیر<br>شدن | فعالیت‌ها<br>ی ورزش |
|---------|---------------|------|-----------------|-------|--------------|---------------------|
|---------|---------------|------|-----------------|-------|--------------|---------------------|

# چهارمین همایش ملی علوم ورزشی

## با رویکرد ورزش، سلامت، جامعه

### 4th National Conference on Sports Sciences

with the approach of sport, health and society

4ncss2023.scu.ac.ir

اهواز، اسفند ۱۴۰۱

| همگانی  |        |        | مشارکت  |        |        |        |                     |                                    |
|---------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|---------------------|------------------------------------|
| 200     | 200    | 200    | 200     | 200    | 200    | 200    | تعداد               |                                    |
| 61.4750 | 9.1750 | 8.1600 | 14.3050 | 9.8150 | 9.7400 | 10.280 | میانگین             | پارامترهای<br>نرمال                |
| 13.2823 | 2.4318 | 2.4667 | 2.9658  | 3.1908 | 2.9232 | 2.9402 | انحراف<br>استاندارد |                                    |
| 068/0   | 119/0  | 091/0  | 116/0   | 094/0  | 092/0  | 113/0  | Absolute            | Most<br>Extreme<br>Differenc<br>es |
| 063/0   | 119/0  | 091/0  | 116/0   | 094/0  | 083/0  | 113/0  | Positive            |                                    |
| 068.-   | 081.-  | 084.-  | 108.-   | 084.-  | 092.-  | 092.-  | Negative            |                                    |
| 963/0   | 678/1  | 285/1  | 674/1   | 334/1  | 298/1  | 602/1  | Z محاسبه شده        |                                    |
| 312/0   | 007/0  | 074/0  | 009/0   | 057/0  | 069/0  | 012/0  | آماره احتمال        |                                    |

در جدول 3 ضرایب همبستگی بین مجموع عوامل انگیزشی و میزان فعالیتهای ورزش همگانی در سالمندان نشان داده شده است. این ضرایب همبستگی نشان میدهد که بین این دو متغیر رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد، یعنی با افزایش مجموع عوامل انگیزشی، میزان فعالیتهای ورزش همگانی در سالمندان افزایش می یابد. همچنین با توجه به میزان Sig یا همان معناداری، مشاهده می شود که رابطه این دو متغیر معنادار می باشد.

جدول 3. همبستگی متغیرهای مجموع عوامل انگیزشی و میزان فعالیتهای ورزش همگانی در سالمندان

| فعالیت های ورزش همگانی در سالمندان | مجموع عوامل انگیزشی |                     |                                    |
|------------------------------------|---------------------|---------------------|------------------------------------|
| **986/0                            | 1                   | Pearson Correlation | مجموع عوامل انگیزشی                |
| 000/0                              |                     | Sig. (2-tailed)     |                                    |
| 200                                | 200                 | N                   |                                    |
| 1                                  | **986/0             | Pearson Correlation | فعالیت های ورزش همگانی در سالمندان |
|                                    | 000/0               | Sig. (2-tailed)     |                                    |
| 200                                | 200                 | N                   |                                    |



### بحث و نتیجه‌گیری (فونت B Nazanin - اندازه 12 - پررنگ)

براساس یافته‌های تحقیق به ویژه نتایج مندرج در جدول 3 حاکی از رابطه مثبت و معنی‌دار بین عوامل انگیزشی و میزان فعالیت‌های ورزش همگانی است. عدد اول نشان دهنده ضریب همبستگی و برابر 986/0 و عدد دوم نشان دهنده معناداری یا P-Value است که اگر کمتر از 05/0 است که نشان دهنده معنی دار بودن رابطه بین دو متغیر است. ضریب همبستگی بین مجموع عوامل انگیزشی و میزان فعالیت‌های ورزش همگانی در سالمندان 000/0 است. این ضریب همبستگی نشان می‌دهد که بین این دو متغیر رابطه همبستگی مثبت وجود دارد، یعنی با افزایش مجموع عوامل انگیزشی، میزان فعالیت‌های ورزش همگانی در سالمندان افزایش می‌یابد. نتایج این تحقیق با یافته‌های جاوید و همکاران (1398)، انتظار و همکاران (1396)، کوربان و همکاران<sup>10</sup> (2019)، کیم<sup>11</sup> و همکاران (2019) و کوهن و سامرستین<sup>12</sup> (2019) همخوانی دارد. در تبیین یافته‌های تحقیق حاضر باید اذعان داشت افراد به دلایل مختلف در فعالیت ورزشی مشارکت می‌کنند و عوامل مختلفی در مشارکت افراد دخیل می‌باشد. یکی از عوامل مؤثر بر مشارکت افراد در انجام فعالیت ورزشی جامعه‌پذیری می‌باشد. مباحثی که با محوریت جامعه‌پذیری در حوزه‌ی ورزش مطرح می‌شوند، طیف وسیعی را تشکیل می‌دهند، اینکه چگونه بعضی افراد با علاقه‌ی فراوان به انجام فعالیت‌های ورزشی تماشا یا رقابت‌های ورزشی می‌پردازند، ولی دیگران چنین علاقه‌ی ندارند؛ چگونه عده‌ای خودشان را به عنوان ورزشکار می‌شناسانند و وقت و هزینه‌ی خود را صرف فعالیت در یک رشته ورزشی خاص می‌کنند و دیگران نیز آنها را به عنوان ورزشکار می‌شناسند. فرآیند سالمندی معمولاً با کاهش عملکرد سیستم‌های بدن و کاهش ظرفیت‌های فیزیولوژیکی همراه با افزایش استعداد ابتلا به بیماری‌ها همراه است. ساده‌ترین راه برای تعریف کهنسالی عبارتست از شمردن تعداد سال‌هایی که از بدو تولد طی شده است البته این سن قراردادی است و ممکن است بعضی افراد زودتر به مرحله کهنسالی برسند و بعضی دیرتر. غیر از سن زمانی معیارهای دیگری مانند سن روانی، عاطفی، اجتماعی و همچنین شخصیت و کنش‌های شناختی که شدیداً تحت تأثیر رویدادهایی مانند بازنشستگی و مرگ همسر می‌باشند، هم در تعریف کهنسالی وجود دارد. مشکلات سالمندان ممکن است ناشی از حالت‌های خود افراد و اطرافیان آنها باشد. از دست دادن درآمد، احساس این‌که فرد دیگر حاکم بر سرنوشت خود نیست، تغییر محل سکونت و از دست دادن سلامت می‌توانند زمینه بروز اختلالات روانی در سالمندان فراهم آورند. سگار، دونا و نولن<sup>13</sup> (2011) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که فشارهای ناشی از تغییرات جسمانی، روانی، اجتماعی نقش عمده‌ای در بروز احساس تنهایی سالمندان دارند. احساس تنهایی حالتی است که همه آدمیان صرف نظر از جنس، سن، استعداد، نژاد، مذهب و پایگاه اجتماعی- اقتصادی دوره‌های زندگی خود در اثر از دست دادن یک رابطه صمیمانه، ورود به دانشگاه، محل کار و شروع یک زندگی جدید آنرا تجربه می‌کنند. احساس تنهایی تنها به معنای انزوای فیزیکی نیست همچنین این احساس ناخوشایند در نتیجه کاستی در شبکه روابط اجتماعی فرد به صورت کمی و کیفی و عدم روابط نزدیک و مطلوب با دیگران و خانواده به وجود می‌آید و بیشتر ناشی از این‌هاست که روابط اجتماعی موجود فرد برخی از انتظارات او را برآورده نمی‌کنند. جانسون اعتقاد دارد که احساس تنهایی سالمندان امری غیرعادی نیست. چنانچه سالمند به دنیای اطراف خود علاقه‌مندی نشان ندهد و دارای علائمی مانند گریه، اضطراب و پنهان کردن شرایط خود نباشد، این احساس تنهایی بیمارگونه می‌شود. بنابراین زندگی در خانه سالمندان ممکن است برای این افراد با تجربیات ناخوشایند عاطفی و رفتاری همراه باشد. از آنجایی که حالتها، انگیزه‌های افراد و تنوع‌های زندگی برخاسته از هیجان می‌باشند، لذا در مورد زندگی سالمندان هم نمیتوان از بررسی بعد هیجان چشم‌پوشی کرد.

<sup>10</sup> Qurban, H., Wang, J., Siddique, H., Morris, T., & Qiao, Z

<sup>11</sup> kim

<sup>12</sup> Cohen-Mansfield, J., & Sommerstein

<sup>13</sup> Segar, M; Donna, S; Nolen

نتایج پژوهش شواهدی را پیشنهاد میکند که تمرینات ورزش آمادگی جسمانی با درگیر کردن سالمندان در فعالیتهای و محیطهایی که محرکهای متنوعی را در اختیار آنها قرار میدهد، میتوانند تحرک، تعاملات اجتماعی، سلامت روانی و جسمانی را ارتقاء دهد. بر این اساس تمرینات آمادگی جسمانی روش حرکتی-درمانی مناسبی برای کاهش احساس تنهایی و ارتقاء سطح جسمانی سالمندان میباشد. لذا به منظور کاهش احساس تنهایی و ارتقاء سطح آمادگی جسمانی سالمندان، پیشنهاد میشود طی یک برنامه منسجم و متناسب با شرایط سالمندان به انجام تمرینات ورزش آمادگی جسمانی به طور روزانه تشویق شوند. تعیین چنین عواملی انگیزشی بر مشارکت ورزشی سالمندان از آن جهت حائز اهمیت است که ساز و کارهای زیربنایی را که مشارکت ورزشی سالمندان در فعالیتهای ورزشی را تشدید میکنند مشخص میکند و به عوامل مهم اجتماعی اجازه میدهد که به طور مؤثرتری این عوامل تشدید کننده یا به وجود آورنده مشارکت سالمندان در ورزش را مورد هدف قرار دهند. همچنین به این مسأله نیز باید توجه داشت که جامعهپذیری ورزشی، فراگردی است که به واسطه آن فرد، دانش و آگاهیهای لازم را به منظور مشارکت مؤثر و فعال در عرصههای ورزشی کسب میکند؛ لذا ایجاد هرگونه اختلال در این فرایند موجب بیتفاوتی نسبت به ورزش و عدم مشارکت آگاهانه افراد در فعالیتهای مختلف ورزشی، به خصوص در بین سالمندان خواهد شد.

### منابع

- Ahmadi, Siros, Mokhtari, Maryam, Zarei, Houshang (2014). Analyzing the relationship between physical self-esteem and attitude towards sports with women's sports participation using the structural equation model, applied research in sports management, fourth year, number 3, pp. 41-51.
- Alam, Zahra (2018), barriers to the participation of young and elderly men in Darab city in sports activities, collection of articles of the national conference of sports activities, Tehran Municipality.
- Chaman Pira, Mahbobeh, Farahani, Abolfazl, Jalali Farahani, Majid (2013), Investigating the way of spending leisure time and physical activities of the elderly with an emphasis on the Shahzdari bodybuilding machines of Tehran city in 2014, Scientific-Research for the Elderly, Volume 9, Number 3.
- Chiu, M. C., Wu, H. C., Chang, L. Y., & Wu, M. H. (2013). Center of pressure progression characteristics under the plantar region for elderly adults. *Gait & posture*, 37(3), 408-412.
- Cohen-Mansfield, J., & Sommerstein, M. (2019). Motivating inactive seniors to participate in physical activity: a pilot RCT. *American journal of health behavior*, 43(1), 195-206.
- Dunedin C. Dunedin's (2012) Changing Population Presentation to OPEN, Dunedin: Dunedin City Council
- Entezari, Marzieh, Shamsipour Dehkordi, Parvaneh, Sahaf, Rabab (2016); The effectiveness of physical activity on cognitive flexibility and perfectionism of the elderly, research article, Volume 12, Number 4.
- Gavin, J., Keough, M., Abravanel, M., Moudrakovski, T., & Mcbrearty, M. (2014). Motivations for participation in physical activity across the lifespan. *International Journal of Wellbeing*, 4(1).
- Heyward, V. H., & Gibson, A. (2014). *Advanced fitness assessment and exercise prescription 7th edition*. Human kinetics
- Karp, N., & Wood, E. (2013). Incapacitated and alone: Health care decision-making for the unbefriended elderly.
- Kim, A. C. H., Park, S. H., Kim, S., & Fontes-Comber, A. (2019). Psychological and social outcomes of sport participation for older adults: a systematic review. *Ageing & Society*, 1-21.
- Meisner, B. A., Weir, P. L., & Baker, J. (2013). The relationship between aging expectations and various modes of physical activity among aging adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 569-576.
- Qurban, H., Wang, J., Siddique, H., Morris, T., & Qiao, Z. (2019). The mediating role of parental support: The relation between sports participation, self-esteem, and motivation for sports among chinese students. *Current Psychology*, 38(2), 308-319.
- Ramzankhani, Ali, Mohammadi, Gohar, Akrami, Forozan, Zaineli, Manouchehr (2012), Studying the knowledge, attitude and performance of the elderly regarding the healthy way of life in the old age in Tehran, first year health report, number 1.

# چهارمین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد ورزش، سلامت، جامعه

## 4th National Conference on Sports Sciences

with the approach of sport, health and society

[4ncss2023.scu.ac.ir](http://4ncss2023.scu.ac.ir)

اهواز، اسفند ۱۴۰۱

Wu, B., Yue, Y., & Mao, Z. (2017). Self-reported functional and general health status among older respondents in China: The impact of age, gender, and place of residence. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 27(2), NP2220-NP2231.



The relationship between motivating factors for sports participation and the level of public sports activity in the elderly

---

Mohammad Hassan Ferdowsi

Assistant Professor, Department of sport management,  
Payame Noor University, Tehran, Iran.

Email: mh.ferdowsi@pnu.ac.ir

---

#### 1-1- Abstract

The general purpose of the present research is the relationship between motivational factors for sports participation and the level of public sports activity in the elderly of Borujen city. The statistical population consisted of all elderly men and women over 60 years of age, as a result, 208 people were considered as samples, and finally, after distributing and collecting the questionnaires, 200 questionnaires were returned to the researcher. The research tool was a two-part questionnaire, in which the first part contained information related to the demographic characteristics of citizens and the second part related to the views of citizens regarding participation in sports activities. In the present study, questionnaires for the motivation of elderly sports participation (PMQOA) and Beck's physical activity questionnaire were used. Descriptive statistics (prevalence, average, percentages, etc.) and inferential statistics (for the normality of data distribution, the Kolmogorov Smirnov test and also the Pearson correlation test were used to analyze the data obtained). The findings of the research showed a significant relationship between the variables of the research, and there was a significant relationship between social factors, physical fitness, reputation, competition-benefits of participation, medical factors, and also between the factors of involvement with the amount of public sports activities in the elderly.

**1-2- Keywords:** Motivational factors, participation, sports, public sports, elderly people.