

مدیریت ورزشی _ مهر و آبان ۱۳۹۵
دوره ۸، شماره ۴، ص: ۵۲۷-۵۴۰
تاریخ دریافت: ۹۴/۰۱/۲۲
تاریخ پذیرش: ۹۴/۰۳/۱۱

رتبه‌بندی عوامل تسهیل‌کننده مشارکت سالمندان شهر اهواز در فعالیت بدنی به روش TOPSIS

مرجان امینی^{۱*} - صدیقه حیدری نژاد^۲ - طاهره ازمشا^۳

۱. کارشناس ارشد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران ۲. استاد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران ۳. استادیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران

چکیده

هدف از این تحقیق، رتبه‌بندی عوامل تسهیل‌کننده مشارکت سالمندان در فعالیت بدنی بود. تحقیق توصیفی-تحلیلی است و گردآوری داده‌ها، به روش پیمایشی-میدانی انجام گرفت. جامعه آماری کلیه سالمندان شهر اهواز در سال ۱۳۹۳ بودند که ۳۸۳ نفر به‌عنوان نمونه برآورد شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه محقق‌ساخته بود. برای سنجش روایی آن از روایی تشخیصی با استفاده از شاخص AVE استفاده شد که حداقل آن برای سازه‌های پرسشنامه، ۰/۶۷ محاسبه شد. برای تعیین پایایی از شاخص پایایی ترکیبی استفاده شد که حداقل مقدار آن ۰/۸۶ به‌دست آمد. آلفای کرونباخ ۰/۹۱ حاکی از پایایی ابزار تحقیق بود. در نهایت برای رتبه‌بندی عوامل تسهیل‌کننده مشارکت سالمندان شهر اهواز در فعالیت‌های بدنی از مدل تاپسیس استفاده شد. یافته‌ها حاکی از آن است که از دیدگاه سالمندان در بین مؤلفه‌های تسهیل‌کننده مشارکت در فعالیت‌های بدنی، مؤلفه محیطی و امکاناتی با وزن (Ci=۰/۸۵۴۸) بیشترین اهمیت و مؤلفه مالی و اقتصادی با وزن (Ci=۰/۴۴۷۹) کمترین اهمیت را دارند. با توجه به جمعیت رو به رشد سالمندان و نتایج این تحقیق، به‌نظر می‌رسد از طریق توجه بیشتر و درک عمیق آموزش‌دهندگان و دیگر متخصصان سلامت در طراحی برنامه‌های مداخلاتی مناسب، می‌توان مشکلات فعالیت بدنی سالمندان را کاهش داد.

واژه‌های کلیدی

تاپسیس، سالمند، عوامل تسهیل‌کننده، فعالیت بدنی، ورزش.

مقدمه

با پیشرفت در زمینه‌های پزشکی، اقتصادی و اجتماعی میزان مرگ‌ومیر کاهش، امید به زندگی افزایش یافته است و جمعیت جهان به سمت سالمندی پیش می‌رود و به سبب افزایش روزافزون جمعیت آنها در برخی کشورهای جهان یکی از موضوعات اصلی مطالعاتی به شمار می‌رود (۱). سازمان ملل در سال ۲۰۰۶ تعداد کل سالمندان جهان را ۶۸۷ میلیون و ۹۲۳ هزار نفر اعلام و برآورد کرد که تا سال ۲۰۵۰ به رقم یک میلیارد و ۹۶۸ میلیون و ۱۵۳ هزار نفر خواهد رسید (۳،۳۳). این در حالی است که هم‌اکنون ۶۰ درصد از افراد سالمند در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند (۳۷-۱۶). ایران نیز از این پدیده جمعیت‌شناختی مستثنا نیست، به این معنا که در فاصله پنج سرشماری از سال ۱۳۳۵ تا ۱۳۷۵ نسبت سالمندان از ۳ درصد کل جمعیت به ۶/۶ درصد رسیده، به عبارت دیگر حدود ۱۰۰ درصد رشد داشته است (۸). مرکز آمار در سرشماری اخیر خود در سال ۱۳۸۵ جمعیت سالمندان را ۵۱۲۱۰۴ نفر اعلام کرده است که ۷/۲ درصد از جمعیت کشور را شامل می‌شود و پیش‌بینی می‌گردد تعداد این افراد تا سال ۲۰۵۰ به بیش از ۲۵ میلیون نفر افزایش یابد (۹، ۱۰). در مناطق شهری تعداد سالمندان از حدود ۶۰۰ هزار نفر در سال ۱۳۴۵ به حدود ۴/۴ میلیون نفر در سال ۱۳۹۰ رسیده است؛ به عبارت دیگر طی یک دوره ۴۵ ساله جمعیت سالمندان حدود ۷/۴ برابر شده است (۵). پیر شدن جمعیت به یکی از مهم‌ترین چالش‌های بهداشت عمومی در قرن کنونی تبدیل شده است (۶). شناخت مسائل مربوط به خوب پیر شدن یا پیری موفق از چالش‌های پیش روی سالمندان و اجتماع است. با در نظر داشتن نیازهای خاص این دوران، توجه به کیفیت زندگی و فعالیت‌های جسمی در سالمندان امر بسیار مهمی است که اغلب مورد غفلت قرار می‌گیرد (۳۸-۳۰). سالمندی فرایندی طبیعی در زندگی انسان و حاصل فرسایش تدریجی ارگان‌های حیاتی است و هم‌اکنون در تمام جوامع به‌عنوان مسئله‌ای مهم مطرح است. پیر شدن و سالخوردگی با کاهش تدریجی فعالیت بدنی و افزایش بیماری مزمن همراه است، ولی داشتن زندگی سالم و بهبود تغذیه تا حد زیادی از این مشکلات پیشگیری می‌کند (۱۴). راه مطمئن برای کنترل و به تأخیر انداختن عوارض پیری اصلاح شیوه زندگی است که تمامی اجزای آن در تأمین سلامتی نقش مؤثری دارند (۴). فعالیت جسمانی به‌طور گسترده همچون یک راهبرد برای ترویج سلامتی در سالمندان، حفظ ظرفیت‌های عملکردی و نیز عامل مؤثری در جلوگیری و کنترل محدوده‌ای از بیماری‌ها شناخته شده است (۳۲). مزایای فعالیت فیزیکی به معنای حرکت بدن تولیدشده توسط انقباض عضلات اسکلتی در بهبود و حفظ سلامت بدن سالمندان مستند شده است (۳۹، ۱۷). کم‌ تحرکی

و فعالیت بدنی در زندگی امروزی که متعاقب توسعه و گسترش امکانات و وسایل رفاهی و شیوه‌های نوین زندگی به‌وجود آمده، ضرورت پرداختن به ورزش و تربیت بدنی را بیش از پیش ایجاب می‌کند. در این زمینه انجام مستمر و منظم حرکات بدنی، امری حیاتی و لازم به‌نظر می‌رسد (۲۹). تحقیقات زیادی تأثیرات سودمند ورزش بر سلامتی سالمندان را گزارش کرده‌اند. بهبود در توانایی‌های جسمانی، مانند قدرت عضلات پا (۲۲)، تعادل و توانایی راه رفتن (۱۹)، به کاهش خطر افتادن و صدمات در سالمندان کمک می‌کند. در یکی از این تحقیقات که به بررسی اثر پنج ماهه برنامه تمرینات تعادلی، قدرت عضلانی و توانایی راه رفتن در پیشگیری از افتادن در سالمندان انجام گرفت، تأثیر سودمند برنامه ورزشی بر بهبود انعطاف‌پذیری، تعادل بدن، قدرت عضلانی و توانایی راه رفتن در جلوگیری از افتادن مشاهده شد (۲۳). سبک زندگی فعال و فعالیت جسمانی موجب توانمندسازی افراد سالمند می‌شود، چراکه بیشتر جمعیت سالمند به‌طور داوطلبانه سبک زندگی بی‌تحرک را اتخاذ می‌کنند که این شیوه سرانجام به کاهش استقلال و خودکفایی فرد منجر می‌شود (۱۸). شناخت انگیزه‌ها و عوامل تسهیل‌کننده و بازدارنده مشارکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی ضروری به‌نظر می‌رسد. شناخت عوامل تسهیل‌کننده انجام فعالیت جسمانی در سالمندان، به تدوین راهبردهای آموزشی مناسب‌تر و مؤثرتر در این گروه منجر خواهد شد (۲۴). در همین زمینه بررسی ادبیات تحقیق نشان می‌دهد که مطالعات متعددی به بررسی نقش عوامل تسهیل‌کننده و بازدارنده انجام فعالیت بدنی سالمندان پرداخته و از این مطالعات نتایج متفاوتی حاصل شده است.

تا کنون تحقیقات بسیاری انگیزه‌های شرکت افراد سالمند در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی را بررسی کرده‌اند (۱۵، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۳۴، ۳۶). بیشتر پژوهش‌های انجام‌گرفته در این حوزه، توصیفی و شامل دلایل مشارکت‌کنندگان برای شرکت در فعالیت‌های جسمانی است. برخی از مهم‌ترین دلایل سالمندان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی، سلامتی، حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی، لذت و نشاط، تعاملات اجتماعی و کنترل استرس است. دیسی^۱ و همکاران (۲۰۰۸)، کولت^۲ و همکاران (۲۰۰۴) و بردلی^۳ و همکاران (۲۰۰۵)، مهم‌ترین انگیزه شرکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی را سلامتی و آمادگی جسمانی بیان کردند. کرکبای^۴ و همکاران (۱۹۹۸) انگیزه‌های اجتماعی و پیشرفت را

-
- 1 . Dacy
 - 2 . Kolt
 - 3 . Bradly
 - 4 . Kirkby

دلیل اصلی شرکت سالمندان در ورزش دانستند (۳۱،۲۶،۲۰،۱۵). ثالثی و جوکار (۱۳۹۰) در تحقیقی با عنوان «اثر ورزش و فعالیت بدنی بر میزان شادی زنان یائسه» بدین نتیجه رسیدند که فعالیت‌های منظم ورزشی تأثیرات مثبتی بر شادی زنان یائسه داشته است، با توجه به نتایج این مطالعه و پژوهش‌های مشابه، مشخص می‌شود که فعالیت‌های ورزشی از منابع عمده شادی محسوب می‌شوند (۲). مظفری و همکاران (۱۳۸۹) تحقیقی با عنوان «توصیف و نگرش مردم به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در جمهوری اسلامی ایران» روی ۱۲۷۴۵ نفر (۶۶۱ مرد و ۶۱۳۰ زن) انجام دادند. نتایج نشان داد که عواملی چون کسب نشاط و شادابی، تقویت جسم و روان، کسب اعتمادبه‌نفس و داشتن رفتار و اخلاق نیکو مهم‌ترین علل و انگیزه شرکت در فعالیت‌های ورزشی بودند (۱۱). نوربخش و همکاران (۱۳۸۹) در تحقیقی با عنوان «مقایسه انگیزه شرکت زنان و مردان سالمند تهران در فعالیت‌های بدنی» نشان داد که بین اولویت عوامل گوناگون انگیزه شرکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی تفاوت معناداری وجود دارد و انگیزه آمادگی جسمانی، مهم‌ترین دلیل مشارکت ورزشی سالمندان است (۱۳). همچنین صالحی و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهشی در خصوص عوامل تسهیل‌کننده، از عواملی چون ملاقات با تعداد بیشتری از افراد، "سرگرم شدن"، و "ملاقات دوستان" به‌عنوان مهم‌ترین عوامل نام بردند. البته عواملی چون خواب شبانه بهتر، کاهش وزن، بهبود قابلیت انعطاف‌پذیری و بهبود عملکرد روانی از جمله سایر منافع ذکرشده انجام فعالیت جسمانی منظم بودند (۷). پاملا ویکر^۱ و همکاران (۲۰۱۳) در تحقیقی با عنوان «تجزیه و تحلیل تأثیر زیرساخت‌های ورزشی در مشارکت ورزشی» که از ۱۱۱۷۵ نفر در شهر مونیخ آلمان جمع‌آوری شده بود، وجود امکانات ورزشی و زیرساخت‌های ورزشی را عاملی برای مشارکت ورزشی ذکر کردند (۳۰). ماتیاس^۲ و همکاران (۲۰۰۹)، در تحقیق روی جامعه سالمندان نشان دادند که شرکت منظم در فعالیت‌های بدنی ورزشی به افراد مسن کمک می‌کند استقلال و تحرک خود را حفظ کنند، تکرار آسیب‌های سقوط و افتادن را کاهش دهند، تعادل و هماهنگی‌شان را بهبود بخشند و بتوانند قدرت و استقامت عضلانی را در این دوره حفظ کنند (۳۵). فعالیت جسمانی منظم پدیده‌ای متأثر از عوامل متفاوت روانی - اجتماعی، فرهنگی و محیطی است و توسعه ورزش در میان جوامع اجبار و وظیفه اجتماعی دولت‌ها در قبال شهروندان و یکی از حقوق شهروندی تلقی می‌شود. پس دولت‌ها همواره باید در سیاست‌ها و برنامه‌ریزی مقوله ورزش و فعالیت بدنی و نیز فراهم‌سازی امکانات ورزشی مناسب با نیازها و

1 . Pamela Wicker

2 . Matthias

خواسته‌های متفاوت شهروندان سالمند مبادرت ورزند، همچنین با توجه به رشد روزافزون سالمندان کشور و مشکلات آنان و همچنین هزینه‌هایی که دولت در مقابل مشکلات جسمانی و روانی متحمل می‌شود، ضرورت دارد که تحقیقی در زمینه رتبه‌بندی عوامل تسهیل‌کننده شرکت سالمندان در فعالیت‌های صورت گیرد. بنابراین پژوهش حاضر به منظور تدوین راهبردهای آموزشی و مداخلاتی مناسب در زمینه رتبه‌بندی عوامل تسهیل‌کننده شرکت سالمندان شهر اهواز در فعالیت‌های فیزیکی درصدد است برای پاسخ به پرسش‌های ذیل، به بررسی رتبه‌بندی آنان با استفاده از مدل TOPSIS پردازد. مهم‌ترین عوامل تسهیل‌کننده شرکت سالمندان شهر اهواز در فعالیت‌های بدنی کدام‌اند؟ درجه اهمیت و تأثیرگذاری این عوامل بر مشارکت سالمندان با استفاده از مدل TOPSIS چگونه است؟

روش‌شناسی تحقیق

تحقیق حاضر به روش توصیفی-تحلیلی و گردآوری داده‌ها، به روش پیمایشی-میدانی انجام گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزارهای SPSS22، لیزرل 8/5 و برای رتبه‌بندی هر یک از عوامل از مدل TOPSIS به وسیله نرم‌افزار EXCEL استفاده شد (۱۲). در این پژوهش به منظور رتبه‌بندی عوامل تسهیل‌کننده شرکت سالمندان شهر اهواز در فعالیت جسمانی از پرسشنامه محقق‌ساخته استفاده شد. جامعه آماری تحقیق کلیه سالمندان شهر اهواز (۷۰-۵۵ سال) بودند. حجم نمونه در این تحقیق از فرمول کوکران ۳۸۳ نفر به دست آمد. برای بررسی روایی سازه ابتدا از تحلیل عاملی اکتشافی به روش مؤلفه‌های اصلی از طریق چرخش واریماکس استفاده شد. پیش از تحلیل عاملی از کافی بودن داده‌ها و نرمال بودن آنها اطمینان حاصل شد. مقادیر $KMO=0/81$ و سطح معناداری $P < 0/0001$ برای آزمون کرویت بارتلت بیانگر قابلیت داده‌ها برای عامل شدن بود. نتیجه تحلیل عاملی به استخراج شش عامل اصلی منجر شد. این عوامل در مجموع ۶۷ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کنند. با توجه به محتوای پرسشنامه شش عامل استخراج‌شده با استفاده از نظرهای کارشناسان خبره نامگذاری شدند. در مرحله بعد با استفاده از مدل‌های اندازه‌گیری معادلات ساختاری، صحت سنجش سازه‌ها (عامل‌ها) توسط مؤلفه‌های (سؤالات) مربوط بررسی شد. با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی مشخص می‌شود که آیا سؤالات طراحی‌شده در هر سازه واقعاً می‌تواند سازه مورد نظر را بسنجد؟ به عبارت دیگر آیا سؤالات پرسشنامه از روایی لازم برخوردارند یا خیر؟ تحلیل عاملی بر مبنای ۳۶ سؤال پرسشنامه و شش عامل تعیین‌شده با استفاده از روش حداکثر احتمال در نرم‌افزار لیزرل نسخه 8/5 صورت گرفت.

جدول ۱ شاخص‌های برازش مدل را نشان می‌دهد. در مدل حاضر مقدار کای دو به درجه آزادی ۲/۵۳ و کوچک‌تر از ۳ است. همچنین ریشه میانگین مربعات خطای برآورد (RMSEA) برابر با ۰/۰۶۳ و کوچک‌تر از ۰/۰۸ است. مقادیر شاخص برازش تطبیقی (CFI)، شاخص نیکویی برازش (GFI)، شاخص نیکویی برازش تعدیل‌یافته (AGFI)، شاخص برازش افزایشی (IFI)، شاخص برازش هنجاریافته (NFI) و شاخص برازش هنجاریافته (NNFI) همگی نزدیک به ۰/۹ یا بزرگ‌تر از آن‌اند، بنابراین مدل به‌خوبی برازش یافته و مورد تأیید است.

یافته‌ها

یافته‌های تحقیق نشان داد از ۳۸۳ نفر حجم نمونه، ۲۱۸ نفر (۵۷ درصد) مرد و ۱۶۵ نفر (۴۳ درصد) زن در گروه سنی ۷۴-۵۶ سال هستند. حدود ۶۵/۵ درصد آزمودنی‌ها در فعالیت بدنی مشارکت می‌کنند و حدود ۳۲/۱ درصد آنها در فعالیت بدنی مشارکت نمی‌کنند. بیشترین شیوه مشارکت آزمودنی‌ها برای مشارکت در فعالیت بدنی پیاده‌روی با میانگین ۴۲ درصد است. بیشترین میزان مشارکت آزمودنی‌ها در فعالیت بدنی یک جلسه در هفته یا بیشتر برابر با ۵۴/۶ درصد و کمترین میزان مشارکت آزمودنی‌ها یک جلسه در سال یا بیشتر برابر با ۷/۳ درصد است.

بیشترین تعداد آزمودنی‌ها برابر با ۵۹/۸ درصد برای مشارکت در فعالیت بدنی هزینه‌ای پرداخت نمی‌کنند و کمترین میزان آزمودنی‌ها (۱۵/۱ درصد) هزینه کمتر از بیست هزار تومان صرف مشارکت در فعالیت بدنی می‌کنند. بیشترین تعداد آزمودنی‌ها (۴۵/۶ درصد) ترجیح می‌دهند از ساعت ۶ عصر تا ۱۲ شب در فعالیت بدنی مشارکت کنند.

کمترین میزان آزمودنی‌ها (۹ درصد) ترجیح می‌دهند که از ساعت ۱۲ ظهر تا ۶ عصر در فعالیت بدنی مشارکت کنند. بیشترین تعداد آزمودنی‌ها (۳۸/۱ درصد) ترجیح می‌دهند در باشگاه‌ها و سالن‌های ورزشی در فعالیت بدنی مشارکت کنند و کمترین میزان آزمودنی‌ها (۵ درصد) آزمودنی‌ها ترجیح می‌دهند در منزل به فعالیت بدنی بپردازند. بیشتر سالمندان از اقشار متوسط و پایین از نظر سطح اقتصادی و اجتماعی هستند و ماهیانه هزینه‌ای برای ورزش در نظر نمی‌گیرند. مهم‌ترین مؤلفه بازدارنده شرکت سالمندان در فعالیت‌های بدنی عدم حمایت و برنامه‌ریزی مسئولان از ورزش سالمندان است. بیشترین تعداد آزمودنی‌ها (۵۰/۱ درصد) ترجیح می‌دهند به شکل گروهی و دوستانه در فعالیت بدنی مشارکت

کنند و کمترین میزان آزمودنی‌ها (۲۲/۵ درصد) آزمودنی‌ها ترجیح می‌دهند با خانواده در فعالیت بدنی مشارکت کنند.

جدول ۱. رتبه‌بندی عوامل تسهیل‌کننده مشارکت سالمندان شهر اهواز با استفاده از مدل TOPSIS

ردیف	عوامل	d_+	d_-	c_i
عوامل محیطی و امکاناتی				
۱	سهولت دسترسی به فضاهای تفریحی و ورزشی	۰/۱۴	۰/۰۱	۰/۸۹
۲	وجود اماکن و فضاهای تفریحی و ورزشی مناسب	۰/۱۱	۰/۰۲	۰/۸۴
۳	سهولت دسترسی به وسایل حمل‌ونقل عمومی	۰/۱۲	۰/۰۲	۰/۸۳
۴	وجود وسایل و تجهیزات متناسب باسن	۰/۵۰	۰/۰۸	۰/۸۳
	میانگین کل چهار عامل	۰/۱۲	۰/۰۲	۰/۸۵
عوامل اطلاع‌رسانی و تبلیغاتی				
۱	وجود بنرهای تبلیغاتی و ترغیبی ورزش سالمندان	۰/۱۱	۰/۰۱	۰/۸۸
۲	اطلاع‌رسانی از طریق کتاب‌ها و نشریات ورزشی سالمندان	۰/۱۲	۰/۰۱	۰/۸۷
۳	اطلاع‌رسانی از خدمات ورزشی از طریق رسانه‌ها	۰/۱۲	۰/۰۲	۰/۸۴
۴	پوشش خبری مسابقات و دوره‌های آموزشی ورزش سالمندان از طریق رسانه‌ها	۰/۱۰	۰/۰۳	۰/۸۱
۵	اطلاع‌رسانی از تجهیزات و خدمات ورزشی سالمندان از طریق مسئولان و رسانه‌ها	۰/۱۰	۰/۰۲	۰/۸۰
	میانگین کل پنج عامل	۰/۰۹	۰/۰۲	۰/۸۴
ادامه جدول ۱ عوامل سلامتی و تندرستی				
۱	پیشگیری از بیماری روانی با مشارکت در فعالیت بدنی	۰/۱۳	۰/۰۰	۰/۹۴
۲	پیشگیری از بیماری جسمانی با مشارکت در فعالیت بدنی	۰/۱۳	۰/۰۱	۰/۹۰
۳	حفظ سلامتی و تندرستی	۰/۱۳	۰/۰۲	۰/۸۳
۴	بهبود بیماری و کاهش دردهای جسمانی	۰/۱۰	۰/۰۲	۰/۸۲
۵	کنترل وزن و تناسب اندام	۰/۱۰	۰/۰۲	۰/۷۹
۶	دستور پزشک	۰/۰۹	۰/۰۴	۰/۶۶
	میانگین کل شش عامل	۰/۱۱	۰/۰۲	۰/۸۲
اجتماعی و فرهنگی				
۱	برگزاری برنامه‌های ورزشی (همایش پیاده‌روی و...)	۰/۱۲	۰/۰۱	۰/۸۷
۲	پخش برنامه‌های آموزشی ورزش سالمندان از رسانه‌های گروهی	۰/۱۰	۰/۰۲	۰/۸۳
۳	تشویق دیگران به فواید جسمانی فعالیت بدنی	۰/۱۲	۰/۰۲	۰/۸۳
۴	وجود فرهنگ ورزش سالمندان در خانواده	۰/۱۱	۰/۰۲	۰/۸۲
۵	تشویق دیگران به فواید روانی فعالیت بدنی	۰/۱۰	۰/۰۳	۰/۷۴
۶	داشتن اعتقادات مذهبی در خصوص فعالیت بدنی	۰/۱۰	۰/۰۳	۰/۷۴
	میانگین کل شش عامل	۰/۱۱	۰/۰۲	۰/۸۰

ادامه جدول ۱. رتبه‌بندی عوامل تسهیل‌کننده مشارکت سالمندان شهر اهواز با استفاده از مدل TOPSIS

ادامه جدول			عوامل فردی و شخصیتی
۰/۸۲	۰/۱۲	۰/۰۲	کسب آرامش روانی حین انجام حرکات بدنی
۰/۷۹	۰/۱۲	۰/۰۳	افزایش کیفیت زندگی و افزایش امید به زندگی
۰/۷۶	۰/۱۰	۰/۰۳	پیدا کردن دوستان جدید
۰/۷۳	۰/۱۰	۰/۰۳	احساس مهم بودن و مورد توجه دیگران قرار گرفتن
۰/۷۲	۰/۰۹	۰/۰۳	در جمع گروه و دوستان بودن
۰/۷۱	۰/۱۰	۰/۰۴	فرار از خانه و آپارتمان
۰/۷۰	۰/۰۹	۰/۰۴	داشتن خوابی راحت پس از انجام فعالیت بدنی
۰/۶۸	۰/۰۹	۰/۰۴	داشتن همراه مناسب برای شرکت در فعالیت بدنی
۰/۶۷	۰/۰۹	۰/۰۴	کسب شادی و نشاط
۰/۶۶	۰/۰۹	۰/۰۴	فرار از مشکلات و گرفتاری‌های روزمره
۰/۶۲	۰/۰۷	۰/۰۴	احساس موفقیت و پیشرفت در کارهای روزمره
۰/۵۴	۰/۰۵	۰/۰۴	علاقه به شرکت در ورزش و فعالیت بدنی
۰/۷۰	۰/۰۹	۰/۰۳	میانگین کل دوازده عامل
عوامل مالی و اقتصادی			
۰/۷۱	۰/۱۱	۰/۰۴	رایگان بودن فضاها و تجهیزات ورزشی
۰/۶۱	۰/۰۷	۰/۰۴	هزینه‌های کم برای شرکت در فعالیت بدنی
۰/۱۱	۰/۰۰	۰/۰۵	رایگان بودن خدمات ورزشی بخش دولتی
۰/۴۷	۰/۰۶	۰/۰۴	میانگین کل ۳ عامل

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج جدول ۱، عوامل محیطی و امکاناتی با میانگین وزنی ۰/۸۵۴۸ رتبه اول عوامل تسهیل‌کننده شرکت در فعالیت بدنی را به خود اختصاص داده است که می‌توان به اهمیت بسیار این عامل اشاره کرد. برای بهبود وضعیت محیطی و امکاناتی ورزش سالمندان پیشنهاد می‌شود، رؤسای هیأت‌های ورزش همگانی از بین متخصصان رشته تربیت بدنی انتخاب شوند؛ احداث اماکن ورزشی ویژه ورزش سالمندان در اولویت طرح‌های ادارات تربیت بدنی شهرستان‌ها قرار گیرد؛ با همکاری متخصصان دانشگاهی تربیت بدنی و ورزش، مراکز مشاوره ورزشی برای سالمندان ایجاد شود، تا سالمندان با مراجعه به آنها، راهنمایی لازم را دریافت کنند؛ بخش خصوصی و تعاونی‌ها و NJOهای فعال به‌منظور احداث

اماکن ورزشی مورد نیاز ورزش سالمندان، حمایت و تشویق شوند؛ شرایطی فراهم شود تا هیأت‌های ورزش همگانی با بهره‌گیری از نیروهای متخصص تربیت بدنی، برنامه‌ریزی‌های راهبردی و کاربردی برای ورزش سالمندان را تدوین و اجرا کنند و امکانات مورد نیاز برای شرکت سالمندان در ورزش‌های همگانی را فراهم سازند. همچنین اطلاعات و تبلیغاتی با میانگین وزنی $0/۸۴۵۷$ رتبه دوم از عوامل تسهیل‌کننده شرکت سالمندان در فعالیت بدنی را به خود اختصاص داده است که به نظر می‌رسد از طریق اطلاع‌رسانی و تبلیغات انگیزه سالمندان برای شرکت در فعالیت ورزشی افزایش یابد. بنابراین پیشنهاد می‌شود تحقیقات و انتشارات مربوط به ورزش سالمندان در اولویت قرار گیرد. فدراسیون‌های ورزش‌های همگانی، با چاپ پوستر و بروشور و در اختیار گذاردن رایگان آنها، آموزش غیرمستقیم را برای انجام حرکات و فعالیت‌های بدنی به سالمندان بدهند و از این طریق سالمندان را به انجام حرکت و ورزش در منزل و محل کار تشویق کنند. با هماهنگی با متخصصان تربیت بدنی و ورزش و مسئولان هیأت‌ها و با استفاده از برنامه‌های صداوسیما، پیوسته آگاهی و شناخت سالمندان و خانواده‌های آنان در زمینه انجام حرکت و ورزش برای سلامتی و گذران اوقات فراغت سالمندان افزایش یابد. از طرف دیگر، نقش حرکت و فعالیت‌های ورزشی در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها و معضلات اجتماعی برای سالمندان به‌نحو قابل فهم برای اقشار مردم، با استفاده از وسایل متنوع سمعی و بصری که در اختیار دارند، تبیین و نهادینه شود، به‌گونه‌ای که در سالمندان انگیزه ورزش کردن مستمر به‌وجود آید. با عنایت به اینکه آموزش نقش مهمی در توسعه ورزش سالمندان دارد، از کلیه امکانات رسانه‌ای برای افزایش آگاهی و شناخت ورزشی تمامی مدیران و مردم کشور استفاده شود تا رشد و گسترش ورزش‌های همگانی برای سالمندان به‌عنوان یک فرهنگ، در زندگی آنان نهادینه شود. سلامتی و تندرستی با میانگین وزنی $0/۸۲۳۷$ رتبه سوم از عوامل تسهیل‌کننده شرکت سالمندان در فعالیت بدنی را به خود اختصاص داده است که با تربیت مربیان متخصص و مجرب، همچنین ارائه ورزش‌های منحصربه‌فرد برای سالمندان و ورزش‌ها و حرکات بدنی کاملاً تخصصی بر حسب نوع بیماری روحی و جسمانی به آنان و کسب رضایت آنان در حین و پس از انجام حرکات بدنی می‌توان این بینش و تفکر را در ذهن آنان ایجاد کرد که حرکات بدنی به بهبود بیماری آنان کمک شایانی می‌کند و کیفیت زندگی آنان را بهبود می‌بخشد و سلامت جسمانی آنان بهبود می‌یابد و حداقل از بدتر شدن سلامت آنان جلوگیری می‌شود. عوامل فرهنگی و اجتماعی با میانگین وزنی $0/۸۰۸۵$ رتبه چهارم از عوامل تسهیل‌کننده شرکت سالمندان در فعالیت بدنی را به خود اختصاص داده است. همچنین با توجه به

نتایج دیگر تحقیق که نشان داده است بیشترین میزان مشارکت آزمودنی‌ها در فعالیت بدنی یک جلسه در هفته یا بیشتر برابر با ۵۴/۶ درصد و کمترین میزان مشارکت آزمودنی‌ها یک جلسه در سال یا بیشتر برابر با ۷/۳ درصد است که با توجه به راهکارهای زیر امید است که توان وضعیت فرهنگی و اجتماعی سالمندان برای شرکت در فعالیت بدنی را بهبود بخشید. از این‌رو لازم است به سالمندان آموزش داده شود که ورزش همانند کار، خوراک و استراحت در زندگی اهمیت دارد و همزمان باید با سیاستگذاری‌های کلان، میزان اوقات فراغت افزایش یابد و برای آن برنامه‌ریزی صورت گیرد. به‌نظر می‌رسد بهتر است کلیه فدراسیون‌ها و هیأت‌های ورزشی که در کنار توسعه ورزش‌های قهرمانی، به توسعه ورزش‌های همگانی به‌عنوان زیربنا و پشتوانه ورزش قهرمانی توجه خاص کنند. دست‌اندرکاران و ورزشکاران فدراسیون و هیأت‌های ورزش همگانی استان‌ها و شهرستان‌ها به‌خصوص متصدیانی که به ورزش سالمندان توجه دارند، همانند مسئولان رشته‌های مختلف ورزش قهرمانی، مورد ارزشیابی، تشویق و تقدیر قرار گیرند. به رشد ورزش‌های بومی، محلی، سنتی و گسترش رشته‌های ورزشی متنوع، ساده، کم‌هزینه و جذاب توجهی جدی برای سالمندان به‌عمل آید. مدیریت و برنامه‌ریزی واحد برای هماهنگی ورزش سالمندان در کلیه ارگان‌های کشور در نظر گرفته شود. همچنین عوامل فردی و شخصیتی با میانگین وزنی ۰/۷۰۴۳ رتبه پنجم را به خود اختصاص داده است. نتایج تحقیق نشان داد که بیشتر آزمودنی‌ها (۴۵/۶ درصد) ترجیح می‌دهند از ساعت ۶ عصر تا ۱۲ شب در فعالیت بدنی مشارکت کنند. کمترین تعداد آزمودنی‌ها (۹ درصد) ترجیح می‌دهند از ساعت ۱۲ ظهر تا ۶ عصر در فعالیت بدنی مشارکت جویند. با توجه به اینکه نشاطبخشی به کلیه فعالیت‌های ورزش همگانی با استفاده از ابزار مختلف مانند طراحی محیط زیبا و جذاب، موسیقی‌های مردم‌پسند، یکی از مهم‌ترین ارکان توسعه ورزش همگانی و تفریحی در کشور است، به فعالیت‌های ورزش همگانی باید رویکرد گروهی داده شود. فعالیت‌ها و ورزش‌های گروهی، مشخصه‌های بیشتری از ورزش همگانی و تفریحی را در خود جای داده‌اند. این فعالیت‌ها باید توأم با نشاط و در محیطی جذاب و ترجیحاً با موسیقی اجرا شوند. برنامه‌های ورزش همگانی باید در زمان‌های مورد علاقه سالمندان یعنی در اوقات فراغت (پس از کار)، و در روزهای تعطیل اجرا شوند. مناسب‌ترین ساعات اجرای برنامه‌های ورزش همگانی بین ۶ صبح تا ۱۲ ظهر و ۶ عصر تا ۱۲ شب است. رواج ورزش‌ها و تفریحات شبانه می‌تواند خیل عظیمی از مردم را به سمت خود بکشاند. از این‌رو با توجه به اینکه این زمان از سوی مردم برای پرداختن به ورزش مطلوب محسوب می‌شود، پیشنهاد می‌گردد با اصلاح بعضی از پیش‌فرض‌های غلط در زمینه زمان ورزش کردن،

امکان پرداختن به ورزش و تفریح به صورت شبانه و با برگزاری رویدادهای ورزشی و تفریحی فراهم شود. لازم است برای موفقیت دائمی برنامه‌های ورزش همگانی، پژوهش‌های دائمی برای شناسایی نیازها و علایق ورزشی مردم انجام گیرد. وجود نشاط، شادابی و جذابیت در برنامه‌های ورزش همگانی بسیار اهمیت دارد. برای این منظور باید به محیط ورزش از نظر ارائه خدمات مناسب با استاندارد مناسب، احترام به مشتری و مدیریت کیفیت توجه شود. با توجه به متفاوت بودن سلیق و علایق، لازم است که ورزش‌ها و خدمات ارائه‌شونده در برنامه‌های ورزش همگانی، متنوع، گسترده، و مطابق با شرایط سنی و جسمی شرکت‌کنندگان باشد. همچنین عوامل مالی و اقتصادی با میانگین وزنی $0/4779$ رتبه ششم را به خود اختصاص داده است. همچنین نتایج نشان داد که بیشتر آزمودنی‌ها ($59/8$ درصد) برای مشارکت در فعالیت بدنی هزینه‌ای پرداخت نمی‌کنند و کمترین آنها ($15/1$ درصد) هزینه کمتر از بیست هزار تومان صرف مشارکت در فعالیت بدنی می‌کنند که به نظر می‌رسد با به‌کارگیری روش‌های زیر بتوان شرایط را بهبود بخشید. پیشنهاد می‌شود در تدوین بودجه سالانه، سرانه ورزش همگانی گروه‌های سنی متفاوت به‌طور جداگانه و به نسبت جمعیت هر شهر و استان تعیین شود و به ادارات کل تربیت بدنی استان‌ها تخصیص داده شود و در اختیار هیأت‌ها قرار گیرند تا بودجه سرانه ورزش در گروه سنی خود برنامه‌ریزی و مصرف شود. با عنایت فدراسیون ورزش همگانی، سازمان مردمی به نام حمایت‌کنندگان و خیرین احداث اماکن ورزشی در هر شهر تأسیس شود و به شیوه‌های مختلف حمایت‌های مالی و پشتیبانی خیرین و علاقه‌مندان به ورزش‌های همگانی برای رشد و توسعه ورزش و فعالیت بدنی سالمندان و شرکت هرچه بیشتر سالمندان در ورزش همگانی جذب شود. با ایجاد تسهیلاتی بخش خصوصی به سرمایه‌گذاری در بخش ورزشی همگانی تشویق شوند. در جمع‌بندی کلی، نتایج این تحقیق نشان داد که بین اولویت عوامل گوناگون انگیزه شرکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی تفاوت معناداری وجود دارد و عوامل محیطی و امکاناتی، مهم‌ترین دلیل مشارکت ورزشی سالمندان است. دستاوردهای حاصل از این پژوهش، ممکن است در توسعه مداخلات تمرینی که می‌توانند موجب افزایش مشارکت سالمندان در فعالیت‌های ورزشی شود، مفید باشد.

منابع و مأخذ

۱. اصلانخانی، محمدعلی (۱۳۸۷). «رابطه میزان فعالیت‌های بدنی با سطح سلامت عمومی سالمندان زن و مرد شهر تهران»، مجله علوم حرکت انسان، ش ۱، ص ۵۷-۵۱.

۲. ثالثی، محسن؛ جوکار، بهرام (۱۳۹۰). «اثر ورزش و فعالیت بدنی بر میزان شادی زنان یائسته»، مجله سالمندی ایران، سال ششم، ش ۲۰، ص ۱۴-۷.
۳. ثنائی، محمد؛ زردشتیان، شیرین؛ نوروزی سید حسینی، رسول (۱۳۹۲). «اثر فعالیت‌های بدنی بر کیفیت زندگی و امید به زندگی سالمندان در استان مازندران»، مطالعات مدیریت ورزشی، ش ۱۷، ص ۱۵۷-۱۳۷.
۴. خدایی، غلامحسین؛ توکلی راد، محمود؛ صفاحی، فرزانه؛ سالک، مریم؛ لطف‌آبادی، مریم؛ اقبالی، بابک؛ کیخا، محبوبه؛ وفا، فرشید؛ ناظریان‌پور، فهیمه؛ دهقان؛ مهدی (۱۳۹۱). سالمندی و سلامت، چ اول، تهران، همسایه آفتاب، ص ۱۴.
۵. سازمان ثبت احوال (۱۳۹۱). گزیده‌های آماری. ناشر: وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، مرکز آمار و اطلاعات راهبردی، ش ۱۱، ص ۱۱.
۶. صالحی، لیلی؛ تقدیسی، محمدحسین؛ قاسمی، همایون؛ شکروش، بهجت (۱۳۸۹). «بررسی عوامل تسهیل‌کننده و بازدارنده انجام فعالیت فیزیکی سالمندان در شهر تهران». مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران، دوره ۶، ش ۲، ص ۱۵-۷.
۷. صالحی، لیلی؛ افتخارارذبیلی، حسن؛ کاظم، محمد؛ تقدیسی، محمدحسین؛ جزایری، ابوالقاسم؛ شجاعی‌زاده، داوود؛ رشیدیان، آرش (۱۳۷۸). «عوامل تسهیل‌کننده و بازدارنده شیوه زندگی سالم در سالمندان»، مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقاتی بهداشت، دوره ۶، ش ۲، ص ۵۷-۴۹.
۸. فروغان، مهشید (۱۳۸۱). «زن و سالمندی، نگاهی به وضعیت زنان سالمند در ایران»، مجموعه مقالات بررسی سالمندی در ایران و جهان، تهران، انتشارات آشنا، ص ۱۶-۱۴.
۹. مرکز آمار ایران (۱۳۹۰). «گزارش اجمالی از سرشماری سال ۱۳۹۱». تهران، مرکز آمار ایران، دفتر ریاست، روابط عمومی و همکاری‌های بین‌الملل، ص ۴۵.
۱۰. مقصودی‌نیا، شهربانو؛ شجاعی، هادی (۱۳۸۴). کلیات سالمندشناسی و طب سالمندان، ناشر: پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان، چ اول، ص ۷.
۱۱. مظفری، امیراحمد؛ صفانیا، علی‌محمد (۱۳۸۱). «نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی»، المپیک، سال دهم، ش ۱، ص ۲۰ (پیاپی ۲۱)، ص ۸-۴.

۱۲. مؤمنی، منصور (۱۳۹۲). مباحث نوین تحقیق در عملیات، ناشر: مؤلف، چ پنجم، چاپ گنج شایگان، ص ۲۴-۲۵.

۱۳. نوربخش، مهوش؛ فرخی، احمد؛ خاکپور، سعیده؛ فراهانی، همایون (۱۳۸۹). «مقایسه انگیزه‌ی شرکت زنان و مردان سالمند تهران در فعالیت‌های بدنی»، رشد و یادگیری-ورزشی، ش ۵، ص ۶۹-۴۹.

۱۴. هزاوه ئی، محمدمهدی (۱۳۸۱). ورزش و درمان بیماری‌ها، بریان لئوتولتو اگناسیو ریپول، انتشارات فناوران، چ اول، ص ۱۵۵.

15. Bradly, K., Kolt, G. and Williams, M. (2005) "Motives for participation in international level masters athletics". *New Zealand journal of sports medicine*.33(1):PP: 4-12.
16. Canbaz, s., Santer, A., Dabak, s., Peksen, Y. (2002) "The prevalence of chronic diseases and quality of life in elderly people in samsun". *Turkish Journal Medical Sciences*, 33:pp:335-340.
17. Cassel CK.(2002) "Use it or lose it: Activity may be the best treatment for aging". *JAMA*; 288(18):pp:233-5.
18. Chodzko-Zajko, W., Schwingel, A., Park, C. H. (2009) "Successful Aging: The Role of Physical Activity", *American Journal of Lifestyle Medicine*, 3: pp:20-28.
19. Cromwell , R.L., Meyers, P. M., Meyers, P. E., & Newton, R. A. (2007) "Tae Kwon Do: An Effective Exercise for Improving Balance and Walking Ability in Older Adults". *Journal of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences*, 62(6):PP: 641-6.
20. Dacey, M., Baltzell, Z. and Zaichkowsky, L. (2008) "Older adults intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity". *American journal of health behavior*, 32(6): PP: 570-582.
21. De Andrade Bastos, A., Sagluero, A., Gonzalez – Boto, R. and Marquez, S.(2006). "Motives for participation in physical activity by Brazilian adults". *Perceptual Motor Skills*, 102(2). PP: 358-367.
22. Hardman, Adrienne E., Stensel, & David J. (2009) "Physical Activity and Health; the evidence explained", second edition: p: 238.
23. Iwamoto, J., Suzuki, H., Tanaka, K., Kumakubo, T., Hirabayashi, H., Miyazaki, Y., Sato, YSato, Y., Takeda, T., & Matsumoto, H. (2009) "Preventative effect of exercise against falls in the elderly: a randomized controlled trial". *Journal of established as result of cooperation between the European Foundation for Osteoporosis and the National Osteoporosis Foundation of the USA*, 20(7):PP: 123-۳40.
24. King AC, Rejeski WJ, Buchner DM(1998) "Physical Activity Interventions Targeting Older Adults: A Critical Review and Recommendations". *Am J Pre Med*. 15:PP: 316-34.
25. Kirkby, R.J. Kolt, G. S., Habel, K. and Adams, J. (1999) "Exercise in older

- women: motives for participation". Australian psychologist, 34(2): PP: 122-127.
26. Kirkby, R.J., Kolt, G.S. and Habel, K. (1998) "Cultural factors in exercise participation of older adults". Perceptual Motor Skills, 87: P: 890.
 27. Kolt, G.S. (2000). "Physical activity in older Australians: reason for participation". International congress on sport science. Sep. Brisbane, Australia.: PP: 7-13
 28. Kolt, G.S. Driver, R.P., and Giles, L.C. (2004) "Why older Australians participate in exercise and sport". Journal of Aging and Physical Activity, 11: PP:1-5.
 29. Krous, W. Hounrad, T. & Duscha, and Koetzoer (2003) "effects of the amount and intensing of exercise on plasma lipoproteins". New england journal medicine, 347 (19) :PP:1483 – 1492 .
 30. Lee Morgan (2013) "Exercise Barriers in Cancer Survivors: A Multi-Dimensional Approach University of South Florida Scholar Commons". 1: P: 74.
 31. Lee, T.W., Ko, I.S., Lee, K.J. (2005). "Health promotion behaviors and quality of life among community dwelling elderly in Korea". International Journal of Nursing student, 49(2): pp:129-137.
 32. Leopold Busse, A., Gil, G., Maria Santarém, J., & Jacob Filho, W. (۲۰۰۹) . "Physical activity and cognition in the elderly (A review)". Dementia & Neuropsychologia, 3(3): PP: 204-208.
 33. Lin W, Lee YW (2008) "Nutrition Knowledge, attitudes, and dietary restriction behavior of the Taiwanese elderly". Asia Pac J Clin Nutr: PP:14: 221.
 34. Lynne Fife, D. (2008) "Reasons for physical activity and exercise participation in senior athletes". Master's thesis, Brigham Young University: PP:1-3.
 35. Matthias Richter, Michael Erhart, Carine A. Vereecken, Alessio Zambon, William Boyce, Saoirse Nic Gabhainn (2009) "The role of behavioral factors in explaining socio-economic differences in adolescent health: A multilevel study in 33 countries". Journal of Social Science & Medicine, 69: pp: 396-403.
 36. Mouton, C.P., Calmbach, W.L., Dhanda, R., Espino, D.V. and Hazuda, H. (2000). "Barriers and benefits to leisure – time physical activity among older Mexican Americans". Arch Fam Medicine, 9: PP: 892-897.
 37. Tajvar, M. (2003) "Geriatric Health and Review of Different OF Aspects of Their Life. Tehran". Nasle Farda, pp: 11-20, pp: 86-92.
 38. Vahdanian, M.S., Goshtasbi, A., Montazeri, A., Maftoon, F. (2005) "Health- Related Quality of life in Elderly People". Population Survey. Payesh, 4(2): PP:113-120.
 39. Wenger NK. "Exercise and elderly persons". Am J Geriatr Cardiol; 10(5): PP:241-242.