



1. 4264

۸۷/۱/۱۰۷۲۷۴
۸۷/۱۲/۱۱



دانشگاه اصفهان

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه ی کارشناسی ارشد رشته ی تربیت بدنی و علوم ورزشی

مقایسه برخی موانع مشارکت جوانان و سالمندان شهرستان شهرضا در فعالیت های

ورزشی تفریحی

استاد راهنما:

دکتر مسعود نادریان

استاد مشاور:

دکتر محمد سلطان حسینی

پژوهشگر:

علی نقی انصاری

مهر ماه ۱۳۸۷

۱۰۹۲۷۶

کتابخانه تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

۱۳۸۷ / ۱۲ / ۱۱

کلیه حقوق مادی مترتب بر نتایج مطالعات،
ابتکارات و نوآوری های ناشی از تحقیق
موضوع این پایان نامه متعلق به دانشگاه
اصفهان است.



دانشگاه اصفهان

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه ی کارشناسی ارشد رشته ی تربیت بدنی و علوم ورزشی

آقای علی نقی انصاری تحت عنوان

مقایسه موانع مشارکت جوانان و سالمندان شهرستان شهرضا در فعالیت های

ورزشی تفریحی

در تاریخ ۱۳۸۷/۰۷/۲۸ توسط هیأت داوران زیر بررسی و با درجه عالی به تصویب نهایی رسید.

امضاء

با مرتبه ی علمی استادیار

۱- استاد راهنمای پایان نامه دکتر مسعود نادریان

امضاء

با مرتبه ی علمی استادیار

۲- استاد مشاور پایان نامه دکتر محمد سلطان حسینی

امضاء

با مرتبه ی علمی استادیار

۳- استاد داور داخل گروه دکتر رضا مهدوی نژاد

امضاء

با مرتبه ی علمی استادیار

۴- استاد داور خارج از گروه دکتر مجید رشید کابلی



باسپاس بی حد و اندازه از خداوند یکتا برای تمامی الطافش...

دپاسکزاری میماند و خالصانه از:

دکتر مسعود نادریان به جهت راهنمایی‌ها و زحمات بی دریغی که در راه انجام این پژوهش متحمل شدند...

و دکتر محمد سلطان حسینی به جهت مشاوره ارزشمند و موثر در راه اتمام این پژوهش...

تقدیم ہے:

روح مادرم کہ ہرچہ دارم و ہستم از اوست...

ہمسر عزیزم کہ مراد تمام مراحل زندگی یار و یاور بوده و با صبوری بہترین کار را بہ من ہدیہ کردہ است...

چکیده:

هدف این پژوهش بررسی و مقایسه برخی از موانع شرکت جوانان و سالمندان شهرستان شهرضا در فعالیت های ورزشی تفریحی است. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه جوانان (افراد ۱۵ تا ۲۵ سال) و سالمندان (افراد بالای ۵۰ سال) شهرستان شهرضا بودند که با توجه به جدول مورگان، حجم نمونه برای جوانان برابر با ۳۸۰ نفر و برای سالمندان برابر با ۳۷۰ نفر تعیین شد و مورد ارزیابی قرار گرفتند. روش و طرح نمونه برداری، نمونه گیری در دسترس بوده است. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه محقق ساخته تعدیل شده عوامل بازدارنده فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت (داداشی، ۱۳۸۰) با آلفای کرونباخ ۰/۸۵ استفاده شده است. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون t مستقل، آزمون t تک متغیری و آزمون فریدمن استفاده شده است. نتایج بررسی داده ها نشان داد که در جوانان مهمترین موانع شرکت در فعالیت های ورزشی امکانات و تسهیلات ($M=7/44$)، عوامل اجتماعی ($M=6/70$) و وضعیت اقتصادی ($M=4/87$) هستند. همچنین در بررسی نتایج حاصل شده از سالمندان عوامل اجتماعی ($M=6/93$)، امکانات و تسهیلات ($M=6/80$) و آمادگی و سلامتی ($M=5/18$) سه اولویت اول در عدم مشارکت ورزشی آنها محسوب می شود.

واژه های کلیدی: جوانان، سالمندان، برخی از موانع مشارکت در فعالیت های ورزشی تفریحی.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: طرح تحقیق

۱-۱-۱- مقدمه.....	۱
۲-۱- شرح و بیان مساله پژوهشی.....	۲
۳-۱- اهمیت و ضرورت پژوهش.....	۵
۴-۱- کاربرد نتایج پژوهش.....	۷
۵-۱- اهداف پژوهش.....	۸
۱-۵-۱- هدف کلی.....	۸
۲-۵-۱- اهداف فرعی.....	۸
۶-۱- سوال های پژوهش.....	۹
۷-۱- پیش فرض های پژوهش.....	۹
۸-۱- محدودیت های پژوهش.....	۱۰
۱-۸-۱- محدودیت های محقق خواسته.....	۱۰
۹-۱- قلمرو و محدوده پژوهش.....	۱۰
۱۰-۱- تعریف واژه ها و اصطلاحات پژوهش.....	۱۱
۱-۱۰-۱- تعاریف نظری.....	۱۱
۲-۱۰-۱- تعاریف عملیاتی.....	۱۱

فصل دوم: ادبیات تحقیق

۱-۲- مقدمه.....	۱۲
۲-۲- الگوهای گذران اوقات فراغت.....	۱۳
۳-۲- فراغت، سن و فعالیت های ورزشی.....	۱۳
۱-۳-۲- فراغت جوانان و انگیزه های مشارکت در فعالیت های ورزشی.....	۱۴
۲-۳-۲- فراغت سالمندان و انگیزه های مشارکت در فعالیت های ورزشی.....	۱۶
۴-۲- موانع مشارکت در فعالیت های ورزشی.....	۱۷
۱-۴-۲- عامل زمان.....	۱۷
۲-۴-۲- علاقه.....	۱۸

صفحه	عنوان
۱۸	۲-۴-۳- عوامل اجتماعی.....
۱۹	۲-۴-۴- وضعیت مالی.....
۱۹	۲-۴-۵- امکانات و تسهیلات.....
۲۰	۲-۴-۶- عدم آگاهی.....
۲۰	۲-۴-۷- مهارت و توانایی.....
۲۱	۲-۴-۸- مشکلات مربوط به آمادگی و سلامتی.....
۲۲	۲-۵-۵- تحقیقات انجام شده در رابطه با موانع مشارکت جوانان و سالمندان در فعالیتهای ورزشهای تفریحی.....
۲۲	۲-۵-۱- مروری بر تحقیقات انجام شده در داخل کشور.....
۲۶	۲-۵-۲- مروری بر تحقیقات انجام شده در خارج از کشور.....
۳۳	۲-۶- نتیجه گیری از تحقیقات پیشین.....

فصل سوم: روش تحقیق

۳۴	۳-۱- مقدمه.....
۳۵	۳-۲- روش پژوهش.....
۳۵	۳-۳- مشخصات آزمودنی ها و چگونگی گزینش آنها.....
۳۵	۳-۳-۱- جامعه آماری.....
۳۵	۳-۳-۲- نمونه آماری.....
۳۶	۳-۴- متغیرهای مورد مطالعه در پژوهش.....
۳۷	۳-۵- آزمون پژوهش.....
۳۸	۳-۶- روش اجرای آزمون.....
۳۹	۳-۷- روشهای آماری.....

فصل چهارم: تحلیل آماری داده ها

۴۰	۴-۱- مقدمه.....
۴۱	۴-۲- ویژگیهای توصیفی آزمودنی ها.....
۴۵	۴-۳- یافته های پژوهش.....

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۱-۵- مقدمه.....	۶۶
۲-۵- بحث و نتیجه گیری پیرامون اطلاعات توصیفی پژوهش.....	۶۷
۳-۵- بحث و نتیجه گیری پیرامون اطلاعات استنباطی پژوهش.....	۶۸
۱-۲-۵- موانع مشارکت جوانان در فعالیت های ورزش های تفریحی.....	۶۸
۲-۲-۵- موانع مشارکت سالمندان در فعالیت های ورزش های تفریحی.....	۷۰
۳-۵- پیشنهاد های کاربردی.....	۸۰
۴-۵- پیشنهاد های پژوهشی.....	۸۰
پیوست ها	۸۱
پیوست شماره ۱: پرسشنامه عوامل بازدارنده فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت.....	۸۱
منابع و مأخذ	۸۴

فهرست جدول ها

صفحه	عنوان
۴۱	جدول شماره (۱-۴) توزیع فراوانی آزمودنی ها بر اساس جنسیت.....
۴۲	جدول (۲-۴) توزیع فراوانی آزمودنی ها بر اساس وضعیت اشتغال.....
۴۳	جدول (۳-۴) توزیع فراوانی آزمودنی ها بر اساس وضعیت مالی.....
۴۴	جدول (۴-۴) توزیع فراوانی آزمودنی ها بر اساس میزان مشارکت در فعالیت های ورزشی.....
۴۵	جدول (۵-۴) نتایج آزمون t تک متغیره، مقایسه میانگین تاثیر موانع مربوط به عامل زمان بر مشارکت در فعالیت های ورزشی با سطح متوسط.....
۴۶	جدول (۶-۴) نتایج آزمون t تک متغیره، مقایسه میانگین تاثیر موانع مربوط به عامل زمان بر مشارکت در فعالیت های ورزشی با سطح متوسط.....
۴۷	جدول (۷-۴) نتایج آزمون t مستقل، مقایسه میانگین نظرات جوانان و سالمندان در خصوص موانع مربوط به عامل زمان بر مشارکت در فعالیت های ورزشی
۴۷	جدول (۸-۴) نتایج آزمون t تک متغیره، مقایسه میانگین تاثیر موانع مربوط به علاقه بر مشارکت در فعالیت های ورزشی با سطح متوسط.....
۴۸	جدول (۹-۴) نتایج آزمون t تک متغیره، مقایسه میانگین تاثیر موانع مربوط به علاقه بر مشارکت در فعالیت های ورزشی با سطح متوسط.....
۴۹	جدول (۱۰-۴) نتایج آزمون t مستقل، مقایسه میانگین نظرات جوانان و سالمندان در خصوص موانع مربوط به علاقه بر مشارکت در فعالیت های ورزشی
۴۹	جدول (۱۱-۴) نتایج آزمون t تک متغیره، مقایسه میانگین تاثیر موانع مربوط به عوامل اجتماعی بر مشارکت در فعالیت های ورزشی با سطح متوسط.....
۵۰	جدول (۱۲-۴) نتایج آزمون t تک متغیره، مقایسه میانگین تاثیر موانع مربوط به عوامل اجتماعی بر مشارکت در فعالیت های ورزشی با سطح متوسط.....
۵۱	جدول (۱۳-۴) نتایج آزمون t مستقل، مقایسه میانگین نظرات جوانان و سالمندان در خصوص موانع مربوط به عوامل اجتماعی بر مشارکت در فعالیت های ورزشی
۵۲	جدول (۱۴-۴) نتایج آزمون t تک متغیره، مقایسه تاثیر موانع مربوط به وضعیت مالی بر مشارکت در فعالیت های ورزشی با سطح متوسط.....
۵۳	جدول (۱۵-۴) نتایج آزمون t تک متغیره، مقایسه میانگین تاثیر موانع مربوط به وضعیت مالی بر مشارکت در فعالیت های ورزشی با سطح متوسط.....

جدول (۱۶-۴) نتایج آزمون t مستقل، مقایسه میانگین نظرات جوانان و سالمندان در خصوص موانع مربوط به وضعیت مالی بر مشارکت در فعالیت های ورزشی.....	۵۴
جدول (۱۷-۴) نتایج آزمون t تک متغیره، مقایسه میانگین تاثیر موانع مربوط به امکانات و تسهیلات بر مشارکت در فعالیت های ورزشی با سطح متوسط.....	۵۴
جدول (۱۸-۴) نتایج آزمون t تک متغیره، مقایسه میانگین تاثیر موانع مربوط به امکانات و تسهیلات بر مشارکت در فعالیت های ورزشی با سطح متوسط.....	۵۵
جدول (۱۹-۴) نتایج آزمون t مستقل، مقایسه میانگین نظرات جوانان و سالمندان در خصوص موانع مربوط به امکانات و تسهیلات بر مشارکت در فعالیت های ورزشی.....	۵۶
جدول (۲۰-۴) نتایج آزمون t تک متغیره، مقایسه میانگین تاثیر موانع مربوط به عدم آگاهی بر مشارکت در فعالیت های ورزشی با سطح متوسط.....	۵۷
جدول (۲۱-۴) نتایج آزمون t تک متغیره، مقایسه میانگین تاثیر موانع مربوط به عدم آگاهی بر مشارکت در فعالیت های ورزشی با سطح متوسط.....	۵۷
جدول (۲۲-۴) نتایج آزمون t مستقل، مقایسه میانگین نظرات جوانان و سالمندان در خصوص موانع مربوط به عدم آگاهی بر مشارکت در فعالیت های ورزشی.....	۵۸
جدول (۲۳-۴) نتایج آزمون t تک متغیره، مقایسه میانگین تاثیر موانع مربوط به مهارت و توانایی بر مشارکت در فعالیت های ورزشی با سطح متوسط.....	۵۹
جدول (۲۴-۴) نتایج آزمون t تک متغیره، مقایسه میانگین تاثیر موانع مربوط به مهارت و توانایی بر مشارکت در فعالیت های ورزشی با سطح متوسط.....	۶۰
جدول (۲۵-۴) نتایج آزمون t مستقل، مقایسه میانگین نظرات جوانان و سالمندان در خصوص موانع مربوط به مهارت و توانایی بر مشارکت در فعالیت های ورزشی.....	۶۱
جدول (۲۶-۴) نتایج آزمون t تک متغیره، مقایسه میانگین تاثیر مشکلات مربوط به آمادگی و سلامتی بر مشارکت در فعالیت های ورزشی با سطح متوسط.....	۶۱
جدول (۲۷-۴) نتایج آزمون t تک متغیره، مقایسه میانگین تاثیر مشکلات مربوط به آمادگی و سلامتی بر مشارکت در فعالیت های ورزشی با سطح متوسط.....	۶۲
جدول (۲۸-۴) نتایج آزمون t مستقل، مقایسه میانگین نظرات جوانان و سالمندان در خصوص مشکلات مربوط به آمادگی و سلامتی بر مشارکت در فعالیت های ورزشی.....	۶۳
جدول (۲۹-۴) نتایج آزمون فریدمن جهت اولویت بندی موانع مشارکت ورزشی سالمندان.....	۶۴
جدول (۳۰-۴) نتایج آزمون فریدمن جهت اولویت بندی موانع مشارکت ورزشی جوانان.....	۶۵

فهرست شکل ها

صفحه	عنوان
۴۱.....	شکل (۱-۴) توزیع درصدی آزمودنی ها بر اساس جنسیت.....
۴۲.....	شکل (۲-۴) توزیع درصدی آزمودنی ها براساس وضعیت اشتغال.....
۴۳.....	شکل (۳-۴) توزیع درصدی آزمودنی ها براساس وضعیت مالی.....
۴۴.....	شکل (۴-۴) توزیع درصدی آزمودنی ها براساس میزان مشارکت در فعالیت های ورزشی.....

فصل اول

طرح پژوهش

۱-۱- مقدمه

در دهه‌های اخیر همگام با بروز تحولات بنیادین و همه‌جانبه در جامعه، چاقی و شیوع بیماری‌هایی نظیر دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی که عموماً ناشی از کم‌تحرکی و مصرف غذاهای پرکالری می‌باشد نیز رشد یافته‌اند. به همین دلیل توجه به ورزش و اثرات سودبخش آن بر سلامتی و نشاط، به ویژه در سالمندان بیش از گذشته مورد توجه قرار گرفته است. با وجود آنکه فعال بودن از سنین پایین از بسیاری بیماریها جلوگیری می‌کند، تحرک و فعالیت منظم در سنین بالا نیز به کاهش درد و ناتوانی مرتبط با بیماریهای نظیر آرتروز، استئوپروز و فشار خون بالا کمک کند. زندگی به شیوه رفتارهای سالم در همه مراحل زندگی می‌بایست مورد نظر باشد. این شیوه بخصوص در بزرگسالی و سالمندی بیشتر باید مورد توجه قرار گیرد. چرا که سالمندان با توجه به شرایط ویژه جسمانی از تحرک کمتری برخوردارند و به همین دلیل بیشتر در معرض بیماریهای حاصل از کم‌تحرکی

قرار دارند. به نظر می‌رسد مناسب‌ترین و موثرترین شیوه برای پیشگیری از این بیماریها مشارکت در فعالیت‌های ورزشی می‌باشد (خالدان، ۱۳۷۹).

از سوی دیگر در دو دهه اخیر چاقی در رده سنی جوانان در تمام نژادها و اقوام رو به افزایش است. در حقیقت چاقی به سرعت تبدیل به یک مشکل جهانی شده است که محدود به کشورهای صنعتی هم نشده و تمام دنیا را درگیر کرده است (مرکز چاقی آمریکا^۱، ۲۰۰۳). چاقی بطور واضح باعث افزایش مشکلات برای سلامتی افراد و همچنین افزایش خطر مرگ در آنها می‌شود. این مشکل می‌تواند به شدت آینده جامعه را مورد تهدید قرار داده و سلامت آن را به مخاطره اندازد. با این وجود درمان چاقی بسیار راحت است و می‌توان با یک برنامه دقیق و استفاده از رژیم غذایی مناسب و افزایش فعالیت‌های بدنی آن را بهبود بخشید. از این رو بررسی مشکلات موجود بر سر راه فعالیت‌های بدنی که یکی از اساسی‌ترین درمان‌های این مشکل است و کمک به رفع این موانع می‌تواند راهی برای پیشگیری از خطری که در آینده جامعه ما را تهدید می‌کند باشد (گالاسی^۲، ۲۰۰۴).

۱-۲- شرح و بیان مساله پژوهشی

زندگی بی‌تحرك يك مشکل جهانی برای سلامت جامعه است. بی‌تحركی علت عمده مرگ و میر، بیماری و ناتوانی می‌باشد. شاید در سالهای گذشته ورزش فقط به عنوان يك سرگرمی برای پر کردن اوقات فراغت در جوامع بشری مطرح بوده است. ولی انجام ورزش‌های تفریحی در زمان حال، علاوه بر سرگرمی که باعث نشاط و شادی می‌شود، موجب افزایش سطح سلامتی در افراد نیز می‌شود و بشر رفته رفته پی به اهمیت و ارزش آن برای حفظ سلامتی و بقای خود نیز برده است و در تلاش روزافزون در جهت گسترش و ترویج آن در سطح عمومی پرداخته است. سازمان ملی قلب استرالیا^۳ در سال ۲۰۰۷ عواملی را که در زمینه حفظ سلامتی در سالمندان باید مورد توجه قرار گیرند و مربوط به شیوه زندگی آنها می‌باشد را اینگونه بیان می‌کند: «فعالیت بدنی مناسب و حفظ وزن، استعمال نکردن دخانیات، تغذیه مناسب، عدم استفاده از مشروبات الکلی».

حدود ۲ میلیون مرگ هر سال به علت کمبود فعالیت بدنی اتفاق می‌افتد و یافته‌های اولیه از تحقیق سازمان بهداشت جهانی حاکی از آنست که زندگی بی‌تحرك یکی از ۱۰ علت عمده مرگ و میر در جهان می‌باشد. (گروور^۴ و همکاران، ۲۰۰۸). عدم فعالیت بدنی باعث افزایش تمام انواع مرگ و میر، دو برابر شدن خطر

1 American Obesity Center

2 Galassie

3 National Heart Foundation of Australia

4 Grover

بیماریهای قلبی عروقی، دیابت نوع دوم و چاقی می شود. همچنین خطر سرطان روده و پستان، بالا رفتن فشار خون، اختلالات چربی، استئوپروز، افسردگی و اضطراب را افزایش می دهد (چاوو^۱ و همکاران، ۲۰۰۴)

در سطح جهان، بیماری های ناشناخته ای بشر را درگیر خود کرده است. یکی از مهمترین نوع این بیماری های عجیب و خطرناک سرطان است و تعداد بیماران مبتلا به انواع مختلف سرطان روز به روز رو به افزایش هستند. این بیماری به شکل های گوناگون و با علل ناشناخته بشر را در دام مشکلات متعدد و هزینه های بسیار سنگین درمانی می اندازد. امروزه با بررسی های پزشکی دقیق و بطور باور نکردنی مشخص شده است که تعداد زیادی از انواع سرطان ها نیاز به داروهای بسیار گران قیمت و پیچیده ندارند و با افزایش فعالیت های ورزشی در فرد بیمار، نشانه های بیماری رو به کاهش می روند و بهبودی و مهار بیماری روی می دهد. بهبود سرطان سینه در بین زنان (لاهمن^۲ و همکاران، ۲۰۰۷ و آبراهامسون^۳ و همکاران، ۲۰۰۶)، بهبود سرطان روده و مقعد در افراد سالمند (چاوو^۴ و همکاران، ۲۰۰۴) و بهبود سرطان پروستات در بین مردان سالمند (پاتل^۵ و همکاران، ۲۰۰۵) نمونه هایی از این نتایج قابل توجه در اهمیت شرکت در فعالیت های ورزشی در افراد جامعه و حفظ و افزایش سلامتی در آنها است.

در شرایط طبیعی با گذشت عمر، قابلیت های فیزیولوژیکی و کارکردی بدن رو به افول می گذارد. برخی از این قابلیت ها که بیشتر تحت تاثیر قرار می گیرند، عبارتند از: قدرت عضلانی، کارکرد عصبی، کارکرد ریوی، کارکرد قلبی-عروقی، ترکیب بدن و توده استخوانی. در جامعه ماشینی امروز که تحرک بدنی به دلیل استفاده از وسایل و تجهیزات پیشرفته بسیار کاهش یافته است تمرینات ورزشی، قادر به مقابله با تاثیرات منفی حاصل از کشیدن سیگار، چاقی و پرفشارخونی و کاهش قابلیت های بدنی که در نتیجه افزایش سن حاصل می شود است. به هر حال، چنین به نظر می رسد که فعالیت های جسمانی برنامه ریزی شده و منظم، در طول زندگی، بیمه نامه ای را به صورت سلامتی و عمر طولانی، در اختیار شرکت کنندگان در چنین برنامه هایی می گذارد (خالدان، ۱۳۷۹).

در بین افراد جامعه نقش فعالیت های ورزشی برای سالمندان بسیار حائز اهمیت است. در دوره سالمندی کاهش در کنترل وضعیت بدنی، که در اثر رابطه بین اطلاعات حسی فرد و فعالیت های حرکتی او بوجود می آید، مشخص می شود. بنابراین تغییرات در کنترل وضعیت بدنی در افراد سالمند می تواند در نتیجه تغییرات در میزان فعالیت بدنی و یا دریافت اطلاعات حسی از محیط بوسیله آنها صورت گیرد. به علاوه تحقیقات نشان داده

¹ Chao

² Lahmann

³ Abrahamson

⁴ Chao

⁵ Patel

اند که فعالیت بدنی می تواند کنترل وضعیت بدنی را در سالمندان افزایش دهد (کارولین^۱ و همکاران، ۲۰۰۵). از سوی دیگر یکی از مهمترین ابعاد توجه به افراد سالمند (سنین بالای ۵۵ سال) تلاش در جهت افزایش سطح فعالیت بدنی و سلامت جسمانی و روانی آنها بر می گردد. سالمند سالم و با نشاط می تواند باعث رشد و ترقی جامعه خود و راهنمایی و هدایت جوانان جامعه به سمت مسیر رشد و ترقی شود (کارپ^۲، ۲۰۰۲).

فعالیت بدنی در جوانان در کشورهای مختلف دنیا کاهش یافته است و این مخصوصاً در مناطق فقیرنشین شهری دیده می شود. تخمین زده می شود کمتر از یک سوم جوانان دارای فعالیت کافی برای سلامت و شادابی حال و آینده شان هستند. این کاهش عمدتاً مربوط به گسترش شیوه زندگی بی تحرک می باشد. جوانان در محیط های ورزشی با دوستان جدید آشنا می شوند، زندگی اجتماعی را تجربه می کنند، طرز برخورد با دیگران را فرا می گیرند و ... که می تواند برای آنها حاوی مزایای زیادی باشد. متأسفانه در جامعه امروز شرکت جوانان در فعالیت های ورزشی به دلایل گوناگونی کم رنگ شده است. از این رو تلاش برای شرکت دادن هر چه بیشتر جوانان در فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت بسیار مهم است (شفارد^۳، ۲۰۰۲).

ورزش های تفریحی نقش مهمی در سلامتی بدنی و روانی افراد و به خصوص در جوانان و سالمندان دارد. اما با این وجود، مشکلات فراوانی بر سر راه ورزش در سطح همگانی در جامعه وجود دارد که باعث می شود که آنها نتوانند در اینگونه فعالیت ها شرکت کنند و رفته رفته سلامتی و نشاط زندگی خود را از دست دهند. در مجموع شرایط ورزش سالمندان متفاوت از جوانان می باشد؛ بر همین اساس محقق در این پژوهش تلاش کرده است تا برای فراهم نمودن زمینه های مشارکت بهتر و بیشتر جوانان و سالمندان در فعالیتهای ورزشی، با یک مطالعه، به بررسی و مقایسه موانع مشارکت جوانان و سالمندان شهرستان شهرضا در فعالیت های ورزشی پردازد. در این راستا پژوهشگر با بررسی برخی از موانع مشارکت جوانان و سالمندان در فعالیتهای ورزشی در هشت حوزه: عامل زمان، علاقه، عوامل اجتماعی، وضعیت مالی، امکانات و تسهیلات، عدم آگاهی، مهارت و توانایی، مشکلات مربوط به آمادگی و سلامتی را از دیدگاه جوانان و سالمندان ارزیابی نموده و نتایج را مقایسه و ارائه نموده است.

1 Caroline
2 Carp
3 Shephard

۱-۳- اهمیت و ضرورت پژوهش

فعالیت بدنی می تواند کیفیت زندگی را در تمام سنین برای همگان بهبود بخشد. شیوه زندگی فعال باعث می شود افراد مسن دوستان جدیدی پیدا کنند، در فعالیت های اجتماعی باقی بمانند و با سایرین در تمام سنین مرادده داشته باشد. بهبود انعطاف پذیری، تعادل و حفظ قدرت عضلانی به پیشگیری از افتادن که دلیل عمده ناتوانی در افراد مسن است کمک می کند. مشخص شده است که شیوع بیماری های مغزی در افرادی که از نظر بدنی فعال هستند کمتر است. فعالیت بدنی می تواند کمک شایانی به درمان برخی اختلالات فکری مثل افسردگی نماید (کیمبرلی^۱، ۲۰۰۵).

انواع فعالیت های ورزشی غیر رقابتی، آرام و سبک همچون پیاده روی، دوچرخه سواری در اماکن و فضاهای مخصوص، ماهی گیری، کوهنوردی های تفریحی و سایر فعالیت های جسمانی سبک و آرام برای افراد سالمند بسیار مفید است (نادریان، ۱۳۸۴). کاهش تعادل و کنترل وضعیت بدنی در سالمندان که متعاقب برخی بیماری ها یا در اثر فرایند سالمندی رخ می دهد، باعث بروز عوارض ناگواری نظیر زمین خوردن می شود. با توجه به شیوع این مشکل در دوره سالمندی به کارگیری روش های درمانی مناسب در کاردرمانی جهت پیشگیری از زمین خوردن و حفظ عملکرد مناسب و استقلال در فعالیت های روزمره زندگی ضروری می باشد (فلاح پور، ۱۳۸۱).

غالباً اثر متقابل نزدیکی بین فعالیت بدنی و نشانه های روانی در افراد سالمند وجود دارد و افراد سالمند غالباً از بیمار شدن و وابسته شدن به افراد دیگر ترس و وا همه دارند. فعالیت بدنی به عنوان بخش جدانشدنی از اقدامات پیشگیری کننده در جهت افزایش سلامتی جسمی و روانی در افراد سالمند مطرح است و همچنین می تواند باعث افزایش اعتماد به نفس و رضایت از خود در این افراد شود (اینگبرتسن^۲، ۱۹۸۲). همچنین تحقیقات اثرات مثبت ورزش بر روی سلامت روانی و احساس خشنودی از زندگی را در افراد سالمند تایید کرده اند (کیمبرلی^۳، ۲۰۰۵). در ایالات متحده سالمندان دارای کمترین سطح آمادگی و فعالیت بدنی در بین افراد جامعه هستند و تحقیقات نشان می دهد که بیشترین هزینه های درمانی در سال به این گروه تعلق دارد. افزایش فعالیت بدنی در افراد سالمند می تواند سطح سلامتی را در بین سالمندان جامعه افزایش داده و همچنین باعث کاهش بسیاری از هزینه های درمانی گردد (کراوورد^۴، ۲۰۰۸).

1 Kimberlee

2 Ingebretsen

3 Kimberlee

4 Crawford

فعالیت بدنی منظم باعث فواید جسمی، روحی و اجتماعی بسیاری برای جوانان می شود. فعال بودن بصورت بالقوه باعث کمک به جوانان در داشتن استخوان ها، عضلات و مفاصل سالم می شود. وزن بدن را تنظیم کرده و چربی را کاهش می دهد و عملکرد موثر قلب و شش ها را فراهم می کند. بازی، ورزش و سایر فعالیت های بدنی این فرصت را به جوانان می دهند که ابراز وجود کنند، خودشان را باور کنند و اتکاء به نفس داشته باشند و موفقیت و مشارکت و اتحاد جمعی را تجربه کنند. همچنین این ها کمک می کنند تا از اضطراب و افسردگی پیشگیری شود (تامینی، ۱۳۷۹). انجام ورزش و فعالیت های بدنی هدایت شده و منظم می تواند باعث پرورش سایر رفتارهای بهداشتی مثل پرهیز از مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر و رفتارهای خشونت بار گردد. الگوهای فعالیت بدنی که در کودکی و دوران بلوغی و جوانی کسب می شوند بیشتر در طول زندگی باقی می مانند و پایه ای برای زندگی فعال و سالم هستند. از طرف دیگر، زندگی غیر سالم مثل غیر فعال بودن، تغذیه نامناسب و سوء مصرف مواد که در دوران جوانی پذیرفته شوند بیشتر در دوران بزرگسالی باقی می مانند (والکر^۱، ۲۰۰۱).

فعالیت بدنی گذشته از اینکه اثرات مثبتی در جسم جوانان می گذارد می تواند بوسیله افزایش در هورمونهای اپی نفرین و سروتونین باعث تغییرات در ساختار مغزی جوان شده و از این طریق باعث کاهش رفتارهای پرخطرانه در آنها شود (ادوین^۲ و همکاران، ۱۹۹۹).

خیزش آرام و نهانی تهاجم فرهنگی در کشور ما در حال پیشروی است که باعث تغییرات بسیار زیادی در روش زندگی جامعه و بخصوص در قشر جوان این مرز و بوم شده است. یکی از خطرناک ترین این تغییرات در زندگی جوانان، گسترش کم تحرکی و ایجاد ابزاری است در جهت کاهش تحرک در جوانان و در نتیجه آن، جامعه ای بی روح و بیمار است که پیشگیری در این زمینه و تامین برنامه ریزی های دقیق برای گسترش ورزش و جذب جوانان به فعالیت های بدنی یکی از نیازهای اساسی جامعه امروز ما است. فعالیت بدنی منظم برای جوانان فواید جسمی، روحی و اجتماعی مهمی از نظر بهداشت و سلامت به همراه دارد. داشتن فعالیت بدنی در ایجاد هماهنگی حرکت مشارکت نموده و به پیشگیری و تنظیم اضطراب و افسردگی در آنها کمک می کند. (تامینی، ۱۳۷۹).

متأسفانه چاقی در جوانان به شکل همه گیری رایج شده است. جوانان چاق بیشتر دچار بیماری می شوند، اجرای های بسیار ضعیفی در بین دیگر جوانان از خود نشان می دهند، احتمال بروز بسیاری از بیماری های جوانان

¹ Walker

² Edwin

در آنها بالا می رود و تا حد بسیار زیادی با بیماری های سنین سالمندی از قبیل دیابت نوع دوم، فشارخون بالا و بالا رفتن کلسترول خون و ... درگیر می شوند (والکر^۱، ۲۰۰۱). به علاوه جوانان چاق اغلب تبعیض و بدنامی را از طرف دوستان و جامعه حس می کنند که می تواند در ابعاد روانی شخصیت و همچنین خودباوری آنها اثرات نامطلوبی بر جا گذارد. هر چه جوانان بیشتر در فعالیت بدنی شریک باشند، کمتر به مصرف سیگار روی می آورند و همچنین جوانانی که فعالیت بدنی بیشتری دارند نتایج تحصیلی بالاتری نشان داده اند (گارسیا^۲، ۲۰۰۷).

با توجه به ضرورت و اهمیت سازماندهی ورزشی برای افراد جامعه، بسیاری از کشورهای توسعه یافته در خصوص نحوه گذراندن اوقات فراغت افراد جامعه برنامه ریزی های کلان و مدون انجام داده اند (نادریان، ۱۳۸۴) و لازم است تا در کشور ما هم این اقدامات آغاز گردد. همچنین با توجه به تاثیر مثبت ورزش بر سلامت جسمانی و روانی جوانان و سالمندان نیاز است که برای جوانان و سالمندان ورزشهای مناسب آنها طراحی و موانع مشارکت آنها در فعالیت های ورزشی بررسی گردد تا بتوان با برطرف نمودن یا به حداقل رساندن موانع و مشکلاتی که در سر راه مشارکت جوانان و سالمندان وجود دارد شرایط حضور بیشتر آنها را در فعالیت های ورزشی فراهم ساخت.

۱-۴- کاربرد نتایج پژوهش

- نتایج این پژوهش می تواند به بهبود و تقویت برنامه های فعالیت بدنی و ورزش همگانی، حرکتی که بوسیله کمیته بین المللی المپیک حمایت میشود و در جهت نیل به هدف ایده آل المپیک است که اعلام کرده ورزش جزو حقوق انسانی است و برای تمام بشر فارغ از جنس، نژاد و طبقه اجتماعی می باشد، موثر باشد.
- شناسایی و اصلاح دلایل عدم شرکت جوانان در فعالیت های بدنی و تلاش در جهت رفع موانع و مشارکت هرچه بیشتر جوانان در ورزش و در اثر آن شرکت بیشتر جوانان در فعالیت های اجتماعی.
- افراد سالمند و خانواده های آنها و مراکز نظیر سرای سالمندان می توانند از نتایج پژوهش جهت برنامه ریزی مناسب برای ورزش سالمندان بهره گیرند.

^۱ Walker
^۲ Garcia