



The Effect of Demographic Characteristics on Sport Motivation in the Elderly of North Khorasan Province (Year 2018)

Zahra Ghadimi Kalate[✉] 

Corresponding Author, Ph.D. in Motor Behavior, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran.
E-mail: z_ghadimi@yahoo.com

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research Article history: Received: 06 Feb 2024 Received in revised form: 06 Mar 2024 Accepted: 16 Apr 2024 Published online: 20 Jun 2024 Keywords: elderly, sport motivation, demographic characteristics.	Introduction: Various studies have shown that motivation in sports activities contributes to the quality of life of elder people. The main purpose of this study was to investigate the relationships effect of demographic characteristics of elderly people in North Khorasan province on the sport motivation in these subjects. Methods: In this descriptive-correlational study, the population of the study included elderly people in North Khorasan Province (47700 people). Using a multi-stage random sampling method, 381 people were enrolled in this study. Data collection tools were demographic and sports motivation questionnaire. For data analysis, Software SPSS version 16 used and the level of significance was set at $\alpha = 0.05$. Results: The results of the study showed that there is a significant negative relationship between the level of sport motivation and age ($P < 0.05$). Also, there was a significant difference between sport motivation based on job status and educational qualification ($P < 0.05$). However, there was no significant difference between the amount of sport motivation based on gender, marital status and life status ($P < 0.05$). Conclusion: According to the results of this study, some of the demographic factors such as age, level of education and Job status affect the motivation rate of elderly people in North Khorasan province in sporting activities. Therefore, the relationship between socio-economic factors (education, income) and sports motivation in elderly people can be considered.
Cite this article: Ghadimi Kalate Z. The Effect of Demographic Characteristics on Sport Motivation in the Elderly of North Khorasan Province (Year 2018). Journal of Modern Approaches in Education Management and Health Sciences. 2024; 01 (01): 54-62. Doi: 10.22034/edus.2025.546582.1023 Journal of Modern Approaches in Education Management and Health Sciences is licensed under CC BY-NC 4.0. Web site: https://www.eduhealthsci.ir Email: eduhealthsci@gmail.com. © The Author(s). Publisher: Academic Center for Education, Culture and Research (ACECR), Mazandaran Branch, Mazandaran, Iran.	





Extended Abstract

Introduction

The global aging population has emerged as one of the most significant demographic transformations of the 21st century. With advancements in medicine, improved living standards, and decreased fertility rates, the number of elderly individuals is growing at an unprecedented rate. Alongside increased life expectancy, however, there are challenges related to maintaining health, independence, and quality of life among older adults. One of the key determinants of healthy aging is participation in regular physical activity, which has been proven to reduce the risk of chronic diseases, enhance mobility, and promote psychological well-being. Motivation plays a central role in determining whether elderly individuals engage in and sustain sports activities. Without sufficient motivation, even those who are aware of the benefits of exercise may not adopt or maintain an active lifestyle. Demographic characteristics, including age, gender, marital status, education, occupation, and living situation, are important contextual factors that influence motivation toward sports activities. For instance, educational attainment can shape awareness of health benefits, while occupational status may affect financial and social resources that support participation in sports. Similarly, age itself can act as both a physical limitation and a psychological barrier, as older individuals may perceive themselves as less capable of engaging in physical activity. Yet, it is important to examine these factors within specific cultural and regional contexts, since socioeconomic structures, traditions, and community support systems vary across populations. In Iran, and particularly in provinces such as North Khorasan, rapid social and demographic changes are shaping the lives of the elderly. Despite growing attention to aging-related issues, relatively few empirical studies have focused on how demographic variables influence sports motivation among Iranian older adults. Understanding these relationships can provide valuable insights for designing targeted interventions and public health programs that aim to encourage sports participation among this vulnerable group. Therefore, this study was designed to investigate the effects of demographic characteristics—including age, gender, marital status, education, job status, and living situation—on the level of sports motivation among elderly individuals in North Khorasan province.

Methods

In this descriptive-correlational study, the population of the study included elderly people in North Khorasan Province (47700 people). Using a multi-stage random sampling method, 381 people were enrolled in this study. Data collection tools were demographic and sports motivation questionnaire. For data analysis, Software SPSS version 16 used and the level of significance was set at $\alpha = 0.05$.

Results

The results of the study showed that there is a significant negative relationship between the level of sport motivation and age ($P < 0.05$). Also, there was a significant difference between sport motivation based on job status and educational qualification ($P < 0.05$). However, there was no significant difference between the amount of sport motivation based on gender, marital status and life status ($P < 0.05$).

Conclusion

The findings of this study highlight the crucial role of demographic factors in shaping the sports motivation of elderly individuals. A key result was the significant negative association between age and motivation, suggesting that as individuals grow older, their enthusiasm or willingness to engage in sports tends to decline. This finding aligns with international research showing that physical limitations, health concerns, and psychological perceptions of aging can reduce participation in sports and physical activities. It also underlines the need for designing age-sensitive motivational strategies that take into account the specific barriers faced by older adults. Moreover, the results demonstrated that educational attainment and job status significantly influence sports motivation. Elderly people with higher levels of education and those with more favorable occupational backgrounds showed stronger motivation to participate in sports. This could be attributed to greater awareness of the health benefits of exercise, better financial resources, and broader social support networks. By contrast, gender, marital status, and living situation did not show significant relationships with motivation levels. This suggests that, at least in this regional context, cultural and familial norms may equalize opportunities and attitudes toward sports participation across these variables. These results carry important implications for policymakers, health practitioners, and community organizations. First, interventions to promote sports activities among the elderly should prioritize individuals with lower education levels or disadvantaged occupational backgrounds, as they may be at greater risk of reduced motivation and inactivity. Educational campaigns, accessible exercise programs, and community-based activities could help bridge these gaps. Second, programs should be tailored to address the decline in motivation with age, for example by introducing low-intensity, culturally appropriate, and socially engaging forms of



physical activity that are appealing to older adults. Finally, the study emphasizes the broader socio-economic dimensions of sports motivation in later life. While individual factors such as age and education matter, they are embedded within structural determinants like income, community support, and healthcare access. Addressing these interconnected factors requires collaboration between healthcare providers, social services, and policymakers. Promoting sports motivation among the elderly is not merely a matter of improving physical health, but also of fostering social inclusion, mental well-being, and dignity in aging. In conclusion, demographic variables- particularly age, education, and occupational status- play a decisive role in shaping sports motivation among elderly individuals in North Khorasan. By acknowledging and addressing these factors, society can contribute to healthier, more active, and more fulfilling lives for its aging population.

Ethical Considerations

Funding

This research received no specific grant from any funding agency.

Authors' contribution

Conceptualization, Zahra Ghadimi Kalate; Methodology, Zahra Ghadimi Kalate; Analysis, Zahra Ghadimi Kalate; Investigation, Zahra Ghadimi Kalate; Data Curation, Zahra Ghadimi Kalate; Writing - Original Draft Preparation, Zahra Ghadimi Kalate; Supervision, Zahra Ghadimi Kalate; Project Administration, Zahra Ghadimi Kalate.

Conflict of interest

The authors declare that there is no conflict of interest regarding this article.

Acknowledgments

The authors of the article would like to thank the officials of the Faculty of Sport and Health Sciences, University of Tehran, for their support in conducting this research.





تأثیر ویژگی‌های جمعیت شناختی بر میزان انگیزه ورزشی در سالمندان استان خراسان شمالی (سال ۱۳۹۷)

زهرا قدیمی کلاته  [id ۱](https://orcid.org/0000-0001-9142-1023)

۱. نویسنده مسئول، دکتری تخصصی رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: z_ghadimi@yahoo.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	مقدمه: مطالعات مختلف نشان داده‌اند که انگیزه در فعالیتهای ورزشی به کیفیت زندگی افراد سالمند کمک می‌کند. هدف اصلی مطالعه حاضر، بررسی تأثیر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی سالمندان استان خراسان شمالی بر میزان انگیزه ورزشی این آزمودنی‌ها بود.
تاریخ دریافت:	روش پژوهش: در این مطالعه توصیفی-همبستگی، جامعه آماری تحقیق شامل سالمندان استان خراسان شمالی (۴۷۷۰۰ نفر) بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای چندمرحله‌ای تعداد ۳۸۱ نفر وارد این مطالعه شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات شامل پرسشنامه‌های جمعیت‌شناختی و انگیزه ورزشی بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶ استفاده شد.
تاریخ بازنگری:	یافته‌ها: نتایج تحقیق نشان داد که ارتباط معکوس معناداری بین سطح انگیزه ورزشی با سن وجود دارد. ($P < 0.05$). همچنین بین انگیزه ورزشی بر اساس وضعیت شغلی و مدرک تحصیلی از لحاظ آماری تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($P < 0.05$). اما بین میزان انگیزه ورزشی بر اساس جنسیت، وضعیت تاهل و وضعیت زندگی تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ($P > 0.05$).
تاریخ پذیرش:	نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از مطالعه، برخی از فاکتورهای جمعیت‌شناختی از قبیل سن، سطح تحصیلات و وضعیت شغلی بر میزان انگیزه سالمندان استان خراسان شمالی در فعالیتهای ورزشی تأثیرگذار هستند. بنابراین وجود ارتباط بین عوامل اجتماعی-اقتصادی (تحصیلات، درآمد) و انگیزه ورزشی در افراد سالمند می‌تواند مورد توجه قرار گیرد.
کلیدواژه‌ها: سالمندان، انگیزه ورزشی، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی.	

استناد: قدیمی کلاته، زهرا. تأثیر ویژگی‌های جمعیت شناختی بر میزان انگیزه ورزشی در سالمندان استان خراسان شمالی (سال ۱۳۹۷). نشریه رویکردهای نوین در مدیریت

آموزش و علوم سلامت. ۱۴۰۳؛ ۰۱ (۰۱): ۵۴-۶۲ Doi: 10.22034/edus.2025.546557.1023



دسترسی به این نشریه علمی، رایگان است و حق مالکیت فکری خود را بر اساس لایسنس کرییتیو کامنز (CC BY-NC 4.0) به نویسندگان واگذار کرده است.

| آدرس نشریه: <https://www.eduhealthsci.ir/> | ایمیل: eduhealthsci@gmail.com

ناشر: جهاد دانشگاهی واحد استان مازندران.

مقدمه

طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی در حال حاضر ۶۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان در سن ۶۰ سالگی یا بیشتر هستند و این تعداد تا سال ۲۰۲۵ به ۱/۲ میلیارد نفر خواهد رسید (۱). این پدیده به دلیل توسعه دانش پزشکی در موارد متعدد و ارتقای سطح بهداشتی- درمانی و اقتصادی در جوامع، می باشد (۲). از نظر سازمان جهانی بهداشت، عمر طولانی یکی از شاخص‌های سلامت عمومی به حساب می‌آید (۳). کاهش عملکرد سیستم‌های مختلف بدن، تغییرات آناتومیک و فیزیولوژیک در سیستم حسی- پیکری در سالمندان رایج است که باعث آسیب‌پذیری آن‌ها و بروز صدمات می‌شود (۴). همچنین عوامل متعددی از قبیل کهولت، بیماری و ناتوانی در انجام امور روزمره زندگی، وضعیت جسمانی، روانی و اجتماعی سالمندان را در معرض آسیب‌های جدی قرار می‌دهد (۵-۶).

در این رابطه مطالعات نشان می‌دهد در حدود ۶۰ درصد از هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی، ۳۵ درصد از ترخیص‌های بیمارستانی و ۴۷ درصد از روزهای بستری در بیمارستان‌ها را افراد سالمند تشکیل می‌دهند (۷). پیری موفق شامل فاکتورهایی از قبیل رضایت از زندگی، سلامت جسمی و ذهنی و کیفیت زندگی پایدار است. فعالیت‌ها شامل شرایطی هستند که افراد خلاقیت خود را بیان می‌کنند، احساس موفقیت می‌کنند، شایستگی و لذت را اغلب به شکل اوقات فراغت تجربه می‌کنند (۸). مطالعات نشان می‌دهند که انگیزه در فعالیت‌های اوقات فراغت به کیفیت زندگی افراد مسن‌تر کمک می‌کند (۹). نقش فعالیت‌های بدنی بر سلامت جسم و روان، به‌عنوان مؤثرترین عامل ارتقاء و تکامل انسان‌ها به ویژه در میان جمعیت سالمند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (۱۰)، به‌گونه‌ای که تغییر در الگوی زندگی مانند شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزش کردن در هر سنی، یکی از عوامل مهم افزایش طول عمر در افراد است (۱۱). نتایج مطالعات مختلف نشان داده‌اند که فعالیت بدنی و پیاده‌روی در سالمندان باعث راه رفتن خوب و افزایش توانایی‌های حرکتی می‌شود. برنامه‌های بدنی که به صورت چند بعدی و مداوم انجام پذیرد، نقش مؤثری در افزایش توانایی حرکتی سالمندان دارد (۱۲). به‌علاوه، این فعالیت‌های منظم و پیاده‌روی باعث استقلال فرد سالمند و کاهش وابستگی به سایرین شده و عملکردهای جسمی و ذهنی آنان را بهبود می‌بخشد، همچنین از مرگ‌ومیر زودرس در جوامع میانسال و سالمند جلوگیری می‌کند (۱۳).

از آنجایی که قلمرو ورزش تمام رده‌های سنی را در بر می‌گیرد، پس مسائل و چالش‌های مربوط به آن باید متناسب با افراد تحت پوشش تعریف شود. از جمله‌ی این چالش‌ها می‌توان به انگیزه‌ی شرکت در فعالیت‌های ورزشی و عوامل مختلف تأثیرگذار بر آن اشاره کرد. انگیزه ورزشی تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیرد (۲). به عنوان مثال قرار گرفتن در محیط آزاد، سوارکاری و یا بازی می‌تواند انگیزه مشارکت ورزشی و اجتماعی را افزایش دهد (۵). فعل و انفعالات پیچیده می‌تواند بر میزان انگیزه تأثیرگذار است تصویرسازی ذهنی که نمودی از ذهن آگاهی هست یکی از این موارد است (۴). سالمندان باید فواید سلامتی ناشی از فعالیت‌های بدنی از قبیل کاهش اثرات وابسته به سن، مناسب بودن و توانایی بازی کردن با نوه‌های خود، را شناسایی کنند (۷). داکاستا (da Costa) و همکاران (۲۰۲۱) دریافت که افراد مسن به انجام فعالیت‌های بدنی مشتاق هستند، اما هزینه‌ها و موانع زمانی، از مشکلات اصلی آن‌ها شناسایی شده است (۳). سرگرمی، لذت و حمایت اجتماعی، اغلب به عنوان پیش بینی کننده‌های انگیزه و عدم انگیزه در فعالیت‌های ورزشی، نسبت به درک فواید سلامتی آن گزارش شده‌اند. برای کودکان، به خصوص نوجوانان دختر، فشارها به منظور مطابقت با کلیشه‌های اجتماعی یک محرک کلیدی است. همراه با گروه‌های مسن، کودکان، لذت و تعامل اجتماعی با همسالان خود را به عنوان دلیلی برای فعالیت‌های

جسمانی می‌بینند (۱۰). بنابراین می‌توان چنین مواردی را برای تمایل به انگیزه در فعالیت‌های ورزشی، به‌خصوص در افراد مسن در نظر گرفت.

براساس داده‌های موجود بر روی سایت مرکز آمار ایران، درصد جمعیت افراد ۶۰ سال و بالاتر در سال ۱۳۸۵ و ۱۳۹۰ به ترتیب از ۷/۲۷ به ۸/۲۶ درصد افزایش یافته است. همچنین درصد جمعیت فعلی سالمندان ایرانی ۹/۲ درصد می‌باشد. برطبق سرشماری سال ۱۳۹۰ استان خراسان شمالی با جمعیتی حدود ۹۰۰ هزار نفر، ۱/۱۵ درصد از جمعیت کل کشور را به خود اختصاص داده است. از این تعداد ۵۰/۳ درصد را زنان و ۴۹/۷ درصد را مردان تشکیل می‌دهد. ۵/۳ درصد یعنی حدود ۴۷۷۰۰ نفر این جمعیت را افراد ۶۵ ساله و بالاتر تشکیل می‌دهند (۹). با توجه به این ارقام جمعیت سالمندان استان خراسان شمالی قابل چشم پوشی نیست و درصد قابل ملاحظه‌ای از جمعیت کل استان خراسان شمالی است که نیازمند مراقبت‌های بهداشتی، جسمانی، روانی و... می‌باشند. بنابراین شناخت دلایل عمده انگیزه در ورزش، به‌عنوان یکی از روش‌های پیشگیری ابتلا به بیماری‌ها و آسیب‌های ناشی از کاهش عملکرد سیستم‌های مختلف بدن، که هزینه‌های هنگفتی را در بر خواهد داشت، می‌تواند به‌عنوان راهنمایی برای مسئولین در امر سیاست‌گذاری و روش‌های انگیزه دادن سالمندان مورد استفاده قرار گیرد.

روش‌شناسی

روش تحقیق در این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی می‌باشد که به شکل پیمایشی و با استفاده از ابزار پرسشنامه، جمع‌آوری اطلاعات صورت پذیرفته است. مطالعه توسط هیأت بررسی دانشگاه تهران بر اساس اصول اخلاق انسانی مورد تایید قرار گرفت. جامعه آماری تحقیق حاضر را سالمندان استان خراسان شمالی (۴۷۷۰۰=تعداد) تشکیل می‌دادند و ۳۸۱ نفر از سالمندان استان خراسان شمالی به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. در مرحله اول تعدادی از پارک‌ها و فضای سبز واقع در همه‌ی شهرستان‌ها به صورت تصادفی انتخاب شدند و در مرحله‌ی بعد سالمندان حاضر در این مراکز به صورت تصادفی، پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. پرسشنامه محقق ساخته ویژگی‌های جمعیت شناختی برای جمع‌آوری داده‌های مربوط به سن، جنس، تأهل، مدرک تحصیلی، وضعیت شغلی و وضعیت زندگی استفاده شد و از پرسشنامه محقق ساخته انگیزه ورزشی بود، به منظور بررسی میزان، شدت و مدت فعالیت ورزشی و دلایل انگیزه و عدم انگیزه در ورزش این افراد استفاده شده است. بررسی همسانی درونی گویه‌های پرسشنامه نشان داد که تمام گویه‌های این پرسشنامه با نمره‌ی کل، همبستگی متوسط و یا بالایی (۰/۶۷ تا ۰/۸۵) دارند. جهت ارزیابی پایایی پرسشنامه‌ی انگیزه ورزشی از روش بازآزمایی در تعداد ۳۰ نفر از شرکت‌کنندگان استفاده گردید و میزان آلفای کرونباخ به دست آمده برای پرسشنامه ۰/۸۸ محاسبه شد. از آمار توصیفی نظیر میانگین، حداقل، حداکثر، فراوانی، درصد و انحراف استاندارد برای توصیف متغیرها در جامعه‌ی تحقیق استفاده شده است. در سطح آمار استنباطی با توجه به آزمون کالموگراف اسمیرنف، از آزمون یومن ویتنی، کروسکال والیس و ضریب همبستگی اسپیرمن در سطح معناداری $\alpha = 0/05$ ، و از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ استفاده شد.

یافته‌ها

همان‌طور که در **جدول (۱)** ملاحظه می‌شود، گروه سنی ۶۵ تا ۷۰ سال با ۵۶/۶۹ درصد دارای بیشترین فراوانی در بین رده‌های سنی متفاوت می‌باشند. ۶۲/۹۹ درصد از آزمودنی‌ها متأهل و ۳۵/۶۹ درصد بیوه (۱/۱۸ درصد سایر) می‌باشند.

بیشتر آزمودنی‌های تحقیق بی سواد (۶۲/۴۶ درصد) و یا دارای سواد ابتدایی بودند (۲۸/۳۴ درصد). تنها درصد کمی دارای تحصیلات راهنمایی و دبیرستان (۴/۴۷ درصد)، دیپلم (۳/۱۴) و یا تحصیلات دانشگاهی (۱/۵۷ درصد) بودند. همین‌طور بیشتر آزمودنی‌ها بدون شغل و بدون حقوق و مستمری بوده (۷۲/۹۶ درصد) و بعد از آن به ترتیب دارای حقوق و مستمری (۱۹/۶۸ درصد) و یا شاغل (۷/۳۴ درصد) بودند.

جدول ۱- ویژگی‌های جمعیت شناختی سالمندان استان خراسان شمالی

ویژگی‌های جمعیت شناختی	آمار توصیفی	ارزش درصدی (%)	تعداد
سن	۶۵ تا ۷۰ سال	۵۶/۶۹	۲۱۶
	۷۰ تا ۷۵ سال	۲۶/۷۷	۱۰۲
	۷۵ تا ۸۰ سال	۱۳/۳۸	۵۱
	بالتر از ۸۰ سال	۳/۱۴	۱۲
جنسیت	مرد	۴۶/۷۱	۱۷۸
	زن	۵۳/۲۸	۲۰۳
وضعیت تأهل	متاهل	۶۲/۹۹	۲۴۰
	بیوه	۳۵/۶۹	۱۳۶
	سایر	۱/۳۱	۵
	بی سواد	۶۲/۴۶	۲۳۸
مدرک تحصیلی	ابتدایی	۲۸/۳۴	۱۰۸
	راهنمایی و دبیرستان	۴/۴۶	۱۷
	دیپلم	۳/۱۴	۱۲
	تحصیلات دانشگاهی	۱/۵۷	۶
وضعیت اشتغال	عدم اشتغال	۷۲/۹۶	۲۷۸
	دارای حقوق و مستمری	۱۹/۶۸	۷۵
	شاغل	۷/۳۴	۲۸
	تنهایی	۱۶/۲۷	۶۲
وضعیت زندگی	با همسر و یا با همسر و فرزندان	۶۳/۲۵	۲۴۱
	فقط با فرزندان	۱۳/۱۲	۵۰
	با دیگران	۷/۳۴	۲۸

نتایج نشان داد بین انگیزه ورزشی سالمندان استان خراسان شمالی در فعالیتهای ورزشی و سن آنها ارتباط معنی‌دار وجود دارد. بین سطح انگیزه ورزشی با سن ($r = -0.412$ ، $P < 0.05$) ارتباط معکوسی ایجاد شد (جدول ۲).

جدول ۲- رابطه انگیزه در فعالیت‌های ورزشی سالمندان استان خراسان شمالی و سن آنها

متغیر	آماره	انگیزه در فعالیتهای ورزشی
سن	ضریب همبستگی اسپیرمن	-۰/۴۱۲
	سطح معناداری	۰/۰۴۶
	تعداد	۳۸۱



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

نتایج آزمون یومن-ویتنی برای بررسی تفاوت بین انگیزه در فعالیتهای ورزشی سالمندان بر اساس جنسیت نشان داد، سالمندان مرد دارای سطح انگیزه ورزشی بالاتری نسبت به سالمندان زن بودند؛ اما این تفاوت به لحاظ آماری معنادار نبود ($P > 0.05$). همچنین نتایج آزمون یومن-ویتنی نشان داد، سالمندان متأهل دارای سطح انگیزه ورزشی بالاتری نسبت به سالمندان بیوه بودند؛ اما این تفاوت به لحاظ آماری معنادار نبود ($P > 0.05$) (جدول ۳).

جدول ۳- تفاوت بین انگیزه در فعالیتهای ورزشی سالمندان استان خراسان شمالی بر اساس جنسیت

متغیرها	گروه‌ها	تعداد	میانگین رتبه	یومن - ویتنی	Z	معناداری
انگیزه در فعالیتهای ورزشی	مرد	۱۷۸	۲۰۰/۰۹	۱۶۶۴۹/۰	-۱/۵۰۹	۰/۱۳۱
	زن	۲۰۳	۱۸۳/۰۳			
انگیزه در فعالیتهای ورزشی	متاهل	۲۴۰	۱۷۸/۹۰	۱۵۰۱۵/۰۰	-۱/۲۸۹	۰/۱۹۷
	بیوه	۱۳۶	۱۹۳/۹۴			

نتایج آزمون کروسکال والیس برای بررسی تفاوت بین انگیزه در فعالیتهای ورزشی سالمندان بر اساس مدرک تحصیلی، نشان داد بین انگیزه ورزشی سالمندان بر اساس مدرک تحصیلی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بررسی مقایسات زوجی و میانگین رتبه‌ها نشان داد، سالمندانی که دارای دیپلم و مدرک دانشگاهی می‌باشند، به طور معنی‌داری انگیزه در فعالیتهای ورزشی بیشتری نسبت به دیگر گروه‌ها داشتند. سپس گروه سالمندان با مدرک راهنمایی و دبیرستان به طور معنی‌داری انگیزه ورزشی بالاتری نسبت به دو گروه با مدرک ابتدایی و یا بی‌سواد داشتند. اما بین گروه شاغل و گروه بدون حقوق و مستمری تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. همچنین نتایج آزمون کروسکال والیس برای بررسی تفاوت بین انگیزه در فعالیتهای ورزشی سالمندان بر اساس وضعیت زندگی، نشان داد بین انگیزه ورزشی سالمندان بر اساس وضعیت زندگی تفاوت معنی‌داری مشاهده نگردید. بررسی میانگین رتبه‌ها نشان داده است سالمندان بازنشسته که فقط با فرزندان زندگی می‌کنند، انگیزه در فعالیتهای ورزشی بیشتری نسبت به دیگر گروه‌ها داشتند که از لحاظ آماری معنی‌دار نمی‌باشد (جدول ۴).

جدول ۴- تفاوت بین انگیزه در فعالیتهای ورزشی سالمندان استان خراسان شمالی بر اساس مدرک تحصیلی

متغیر	عوامل	گروه‌ها	تعداد	میانگین رتبه	Chi-Square	درجه آزادی	معناداری
مدرک تحصیلی	انگیزه در فعالیتهای ورزشی	بی سواد	۴۱	۱۲۰/۶۲	۷/۰۶۸	۳	۰/۰۴۱
		ابتدایی	۱۶۲	۱۱۷/۷۸			
		راهنمایی و دبیرستان	۳۳	۱۴۴/۳۳			
		مدرک دانشگاهی	۱۷	۱۶۱/۵۹			
وضعیت شغلی	انگیزه در فعالیتهای ورزشی	عدم اشتغال	۲۷۸	۱۷۹/۸۱	۱۵/۶۸۸	۲	۰/۰۰۰
		دارای حقوق و مستمری	۷۵	۲۳۶/۱۲			
		شاغل	۲۸	۱۸۱/۲۰			
وضعیت زندگی	انگیزه در فعالیتهای ورزشی	تنهایی	۶۲	۱۸۵/۰۲	۲/۶۸۶	۳	۰/۴۳۳
		با همسر و یا با همسر و فرزندان	۲۴۱	۱۹۰/۰۳			
		فقط با فرزندان	۵۰	۲۱۲/۲۷			
		با دیگران	۲۸	۱۷۴/۶۴			

بحث

فعالیت‌ها و ورزش‌هایی که بر پایه آمادگی جسمانی طراحی می‌شوند، می‌توانند تفریح و سرگرمی را برای اشخاص در هر سنی و با هر ویژگی‌ای فراهم کنند. انگیزه در ورزش و بازی، فعالیت تفریحی و ورزشی را گسترش می‌دهد که کمک زیادی به افزایش کیفیت زندگی فردی خصوصاً در سالمندان می‌کند (۵). هدف از مطالعه حاضر بررسی تاثیر ویژگی‌های جمعیت شناختی سالمندان استان خراسان شمالی در میزان انگیزه ورزشی این افراد بود. فعالیتهای بدنی و ورزش چندان فراوان و متنوع

گشته‌اند که انگیزه افراد و گروه‌ها در پرتو معیارهای گوناگون چون سن، سطح تحصیلات، سطح مهارت و جنسیت دسته‌بندی می‌شود (۱۰). به طور کلی نتایج این تحقیق نشان داد که ارتباط معکوس معناداری بین سطح انگیزه ورزشی با سن وجود دارد. ($P < 0/05$). همچنین بین انگیزه ورزشی بر اساس وضعیت شغلی از لحاظ آماری تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($P < 0/05$). اما بین میزان انگیزه ورزشی بر اساس جنسیت، وضعیت تاهل، مدرک تحصیلی و وضعیت زندگی تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ($P > 0/05$). وجود ارتباط معکوس بین سطح انگیزه در ورزش با سن، در این تحقیق، با یافته میلر (Miller) و همکاران (۲۰۲۳) که بیان کردند میزان فعالیت ورزشی در میان افراد کم است و با افزایش سن رو به کاهش نیز می‌گذارد، همخوانی دارد (۱۲). هنریش (Hinrichs) و همکاران بیان کردند که سن به‌طور مستقلاً با انگیزه در فعالیت‌های ورزشی مرتبط است. به نظر می‌رسد افراد مسن حتی بعد از سن ۷۰ سالگی، از شرکت کردن در فعالیت‌هایی که به‌نحوی از وضعیت سلامتی آن‌ها نیز مستقل است، پرهیز می‌کنند. کشف تفاوت در میزان انگیزه ورزشی بین مراحل مختلف سن پیری ممکن است بر اثر فقدان فرصت‌ها یا دلایل پزشکی نامشخص، ایجاد شده باشد (۷). جنسیت از جمله متغیرهایی است که همواره با بسیاری از متغیرهای دیگر رابطه نشان داده و به عنوان مهمترین متغیر جمعیت شناختی و تعدیل کننده از آن یاد می‌شود (۶). اما در تحقیق حاضر تفاوت معناداری بین انگیزه ورزشی بر اساس جنسیت وجود نداشت. احتمالاً دلیل این امر متفاوت بودن گروه‌های سنی در مطالعه حاضر، با تحقیقات قبلی باشد.

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که سالمندان متاهل دارای سطح انگیزه ورزشی بالاتری نسبت به سالمندان بیوه بودند. اما این تفاوت به لحاظ آماری معنادار نبود. مطالعات مرتبط با وضعیت تأهل و رفتارهای فعالیت بدنی، یافته‌های متفاوتی را نشان می‌دهد. بعضی از مطالعات ارتباط مثبت بین وضعیت تأهل و شرکت در فعالیت‌های جسمانی را گزارش کرده‌اند (۴-۱۳) و مطالعات دیگر این تأثیر را گزارش نکرده‌اند (۶-۹).

همچنین نتایج تحقیق حاضر نشان داد که سالمندان با مدرک تحصیلی بالاتر تفاوت معنی‌داری در انگیزه ورزشی با سالمندان با مدرک تحصیلی پایین‌تر داشتند و انگیزه در فعالیت‌های ورزشی مربوط به سالمندان بازنشسته که دارای حقوق مستمر می‌باشند به طور معنی‌داری بیشتر از سایر گروه‌ها می‌باشد. اما بین گروه شاغل و گروه بدون حقوق و مستمری تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. این نتایج با مطالعات متعددی که نشان داده شده که افراد مسن با سطح تحصیلات بالاتر نسبت به افرادی که سطح تحصیلات پایین‌تری دارند، به میزان بیشتری در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند. چندین مطالعه دیگر، وجود ارتباط بین عوامل اجتماعی-اقتصادی (تحصیلات، درآمد) و فعالیت‌های رفتاری را نشان داده‌اند. دسترسی محدود به امکانات ورزشی برای افرادی که وضعیت اجتماعی-اقتصادی پایین‌تری دارند، ممکن است دلیلی برای این اختلافات باشد. مطالعات مقطعی و مطالعات طولی (۱۱) نشان دادند که دسترسی به امکانات ورزشی نظیر مراکز آمادگی جسمانی و تناسب اندام و استخرهای شنا، رابطه‌ی مثبتی با انگیزه ورزشی در میان بزرگسالان دارد (۲). دسترسی به مکان‌های پیاده‌روی عمومی ممکن است در ترویج فعالیت‌های بدنی، به‌خصوص در افرادی که از وضعیت اجتماعی-اقتصادی پایین‌تری برخوردار هستند، مفید باشد (۷). مطالعات نشان داده‌اند که دسترسی به امکانات و رضایت از آن‌ها، دسترسی به تجهیزات ورزشی در منزل و فعالیت‌های ورزشی دیگر عوامل مهمی در میزان انگیزه در فعالیت‌های ورزشی هستند.

نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد که PNF همراه با مصرف مکمل کراتین، تأثیر بیشتری نسبت به اجرای صرف تمرینات PNF داشت. این نتایج به‌طور ویژه‌ای با تحقیقاتی که اثر مصرف مکمل کراتین را بررسی کرده‌اند همخوانی دارد. این پژوهش‌ها برتری تمرینات ورزشی همراه با مصرف مکمل را نسبت به تمرینات صرف در بهبود فاکتورهای عملکردی مختلف نشان داده‌اند. دلیل این برتری را می‌توان به تجمع مزایای تمرین و مکمل نسبت داد. با توجه به اینکه کراتین در دامنه‌ی خاصی موجب بهبود عملکردهای

ورزشی می‌شود: تمرین و فعالیت باید بی‌هوازی و بیشینه باشد؛ مدت زمان اجرای فعالیت باید به اندازه‌ای طول بکشد که از ذخایر افزایش یافته‌ی کراتین ناشی از مصرف مکمل نهایت استفاده برده شود. چنانچه زمان فعالیت خیلی کوتاه باشد، ذخایر فسفوکراتین بیش از مقداری که برای تأمین انرژی باشد تخلیه نمی‌شود. مدت فعالیت باید کوتاه باشد تا مسیرهای گلیکولیز و هوازی برای تأمین سوخت و انرژی فعال نشوند. باید ریکاوری مناسب بین وهله‌های فعالیت در نظر گرفته شود تا زمان کافی برای بازسازی ذخایر فسفوکراتین وجود داشته باشد. شایان توجه است که مصرف مکمل‌های کراتینی به‌طور مستقیم نمی‌تواند موجب افزایش قدرت و حجم عضلانی شود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که تمرینات PNF به دلیل وجود انقباض بیشینه در عضلات و دارا بودن دامنه‌ی خاصی که مکمل کراتین در آن مؤثر است، می‌تواند موجب بهبود بیشتر در افزایش دامنه‌ی حرکتی و قدرت عضلات گردد.

ملاحظات اخلاقی

حامی مالی

این تحقیق هیچ بودجه‌ای دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان

مفهوم سازی، زهرای قدیمی کلاته؛ روش شناسی، زهرای قدیمی کلاته؛ تحلیل، زهرای قدیمی کلاته؛ تحقیق، زهرای قدیمی کلاته؛ مدیریت داده، زهرای قدیمی کلاته؛ نگارش - تهیه پیش نویس اصلی، زهرای قدیمی کلاته؛ نظارت، زهرای قدیمی کلاته؛ مدیریت پروژه، زهرای قدیمی کلاته.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسنده، این مقاله تعارض منافع ندارد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان مقاله از مسئولین دانشکده علوم ورزشی و تندرستی دانشگاه تهران، به خاطر حمایتشان در انجام این پژوهش، تشکر و قدردانی می‌کنند.

References

1. Tušak M, Corrado DD, Coco M, Tušak M, Žilavec I, Masten R. Dynamic Interactive Model of Sport Motivation. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(7):4202. doi: 10.3390/ijerph19074202
2. Groenewal PH, Putrino D, Norman MR. Burnout and Motivation in Sport. *Psychiatr Clin North Am*. 2021;44(3):359-372. doi: 10.1016/j.psc.2021.04.008
3. da Costa JPOM, Bisol LW, Souza FGME. Which are the demographic and clinical characteristics of patients who respond to subcutaneous esketamine? *J Psychopharmacol*. 2021;35(12):1542-1544. doi: 10.1177/02698811211035392
4. Polat E, Yıldız K. The Effect of Gambling Motivation of Sport Spectators on Propensity for Violence in Sport. *J Gambl Stud*. 2021;37(1):203-220. doi: 10.1007/s10899-020-09956-z
5. Mudrak J, Slepicka P, Slepickova I. Sport motivation and doping in adolescent athletes. *PLoS One*. 2018 ;13(10):e0205222. doi: 10.1371/journal.pone.0205222
6. Lim KI, Nam HC, Jung KS. Effects on hamstring muscle extensibility, muscle activity, and balance of different stretching techniques. *J Phys Ther Sci*. 2014;26(2):209-13. doi: 10.1589/jpts.26.209

7. Hinrichs T, Lay V, Arnet U, Eriks-Hoogland I, Koch HG, Rantanen T, et al; SwiSCI study group. Age-related variation in mobility independence among wheelchair users with spinal cord injury: A cross-sectional study. *J Spinal Cord Med*. 2016;39(2):180-9. doi: [10.1179/2045772315Y.0000000008](https://doi.org/10.1179/2045772315Y.0000000008)
8. Homan KJ, Crowley SL, Sim LA. Motivation for sport participation and eating disorder risk among female collegiate athletes. *Eat Disord*. 2019 ;27(4):369-383. doi: [10.1080/10640266.2018.1517527](https://doi.org/10.1080/10640266.2018.1517527)
9. Lin L, Wang HH, Lu C, Chen W, Guo VY. Adverse Childhood Experiences and Subsequent Chronic Diseases Among Middle-aged or Older Adults in China and Associations With Demographic and Socioeconomic Characteristics. *JAMA Netw Open*. 2021;4(10):e2130143. doi: [10.1001/jamanetworkopen.2021.30143](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.30143)
10. Więckiewicz G, Danel D, Piegza M, Gorczyca PW, Pudlo R. Demographic and health characteristics of 3,4-methylenedioxymethamphetamine users (MDMA, ecstasy). *Psychiatr Pol*. 2022 ;56(5):1109-1130. English, Polish. doi: [10.12740/PP/OnlineFirst/134317](https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/134317)
11. Kutlu M. Evaluation of demographic and clinical characteristics of female patients presenting with MINOCA. *Turk Kardiyol Dern Ars*. 2022;50(1):1-3. doi: [10.5543/tkda.2022.21292](https://doi.org/10.5543/tkda.2022.21292)
12. Miller EG, Young JL, Rao A, Ward-Lev E, Halley MC. Demographic Characteristics Associated With Perceptions of Personal Utility in Genetic and Genomic Testing: A Systematic Review. *JAMA Netw Open*. 2023 ;6(5):e2310367. doi: [10.1001/jamanetworkopen.2023.10367](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.10367)
13. da Costa JPOM, Bisol LW, Souza FGME. Which are the demographic and clinical characteristics of patients who respond to subcutaneous esketamine? *J Psychopharmacol*. 2021;35(12):1542-1544. doi: [10.1177/02698811211035392](https://doi.org/10.1177/02698811211035392) .

