

# Correlation of Benefits and Obstacles of Participation in Motor and Physical Activities with Veterans Participation in these Activities; Case Study of Ardabil Province

## ARTICLE INFO

### Article Type

Descriptive Study

### Authors

Bakhshi Mashhadloo R.\* MSc,  
Gol Sanamloo M.<sup>1</sup> MSc,  
Kayvani Hafshjani Z.<sup>2</sup> MSc

### How to cite this article

Bakhshi Mashhadloo R, Gol Sanamloo M, Kayvani Hafshjani Z. Correlation of Benefits and Obstacles of Participation in Motor and Physical Activities with Veterans Participation in these Activities; Case Study of Ardabil Province. *Iranian Journal of War & Public Health*. 2017;9(3):155-161.

\*Educational Management Department, Human Sciences Faculty, Science & Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

<sup>1</sup>Sports, Leisure and Recreational Sports Management Department, Physical Education and Sports Science Faculty, Kish International Paradise, Tehran University, Kish, Iran

<sup>2</sup>Educational Management Department, Human Sciences Faculty, Science & Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

### Correspondence

Address: Educational Management Department, 6th Floor, Human Sciences Faculty, Science & Research Branch, Islamic Azad University, End of Ashrafi Esfahani Highway, Poonak Square, Tehran, Iran. Postal Code: 5651835979

Phone: +98 (45) 32642777

Fax: +98 (45) 32642777  
rbt.hebtt@yahoo.com

### Article History

Received: January 21, 2017

Accepted: April 17, 2017

ePublished: July 27, 2017

## ABSTRACT

**Aims** Physical activity and exercise are factors in the evolution of physical and mental deficiencies of veterans and disabled people. Strengthening and supporting the sports activities of veterans and disabled people in order to provide their health, mental well-being and physical rehab is one of the most important educational goals of veterans and disabled people. The purpose of this study was to investigate the correlation of the benefits and obstacles of participation in motor and physical activities with the participation of veterans in these activities.

**Instrument & Methods** In this applied and cross-sectional descriptive-correlational study in 2016, 353 veterans of Ardabil province were selected by multi-stage cluster sampling. Data collection was done using 3 instruments; demographic information, obstacles to sports participation and benefits of sports participation questionnaires. Data were analyzed by SPSS 21 software using Spearman correlation coefficient, Regression and Friedman tests.

**Findings** There was a positive and significant correlation between all aspects of the obstacles to participation in sports with the lack of sports participation and all aspects of the benefits of sports participation with sport participation ( $p < 0.01$ ). In total, 29% of the obstacles' variance in terms of devotees' lack of participation and 33% variance in the benefit of the variance of sport participation were explained ( $p = 0.001$ ). The psychological benefits, with a mean score of 3.23, had the most impact on participation in sports activities, and financial obstacles and facilities with an average score of 3.98, had the greatest impact on the lack of participation of devotees in sports activities ( $p = 0.001$ ).

**Conclusion** Increasing the benefits of sports participation, especially the psychological benefits, as well as the removal of obstacles to participation, especially financial obstacles and facilities, will increase the participation of veterans in motor and sport activities.

**Keywords** Veterans; Benefits; Obstacles; Sports

## CITATION LINKS

- [1] Check how to spend leisure time veterans and people with ...
- [2] Relation of between how leisure and mental health teachers ...
- [3] Comparison of emotional intelligence and personality traits ...
- [4] The relationship between exercise activities and general health of veterans ...
- [5] Investigating and analyzing the problems affecting women's ...
- [6] Students' attitudes toward dormitory at university campuses ...
- [7] Identification, prioritization and classification the factors affecting ...
- [8] Comparing the quality of life among participated and ...
- [9] Participation in sports activities in leisure ...
- [10] The relationship between disincentive factors of physical ...
- [11] Study program of training, evaluation and promotion of sports ...
- [12] Micro and macro level determinants of sport ...
- [13] Factors influencing the participation of middle-aged ...
- [14] Evaluation of Barriers Effecting the Participation of ...
- [15] Identification and Prioritization of Barriers to Participation of Employees ...
- [16] Relationship of benefits, barriers and self-efficacy towards ...
- [17] The study of perceived barriers to physical activity ...
- [18] Investigating the factors affecting ...
- [19] Health-related quality of life in the elderly ...
- [20] Care givers at risk? changes ...
- [21] Special issue introduction: Leisure ...
- [22] Barriers to women's participation in exercise ...
- [23] The influence of perceived competence activity importance ...
- [24] A review of social and environmental barriers ...
- [25] Effect of aerobic exercise training on General Health ...
- [26] Comparative of mental health disabled people of athletic ...
- [27] Comparative survey self esteem and mental wellbeing ...
- [28] The influence of physical activity on ...
- [29] Habitual walking and its correlation to better ...
- [30] Physical activity dose-response effect on mental health ...
- [31] Whistler 2001: a Health ...
- [32] Leisure time physical activity and ...
- [33] Why older people do not participate ...

## همبستگی منافع و موانع مشارکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی با مشارکت جانبازان در این فعالیت‌ها؛ مطالعه موردی استان اردبیل

رضا بخشی مشهدلو\* MSc

گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران  
معصومه گل صنم‌لو MSc  
گروه مدیریت ورزشی، اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، پردیس بین‌المللی کیش، دانشگاه تهران، کیش، ایران  
زهره کیوانی هفشجانی MSc  
گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

### چکیده

**اهداف:** فعالیت بدنی و ورزش، عاملی در جهت تکامل نارسایی‌های جسمی و روانی جانبازان و معلولان است. تقویت و حمایت از فعالیت‌های ورزشی افراد جانباز و معلول به منظور تامین سلامت، نشاط روحی و بازتوانی جسمی آنان از جمله مهم‌ترین اهداف تربیت‌بدنی جانبازان و معلولان به‌شمار می‌آید. هدف از اجرای این پژوهش، بررسی همبستگی منافع و موانع مشارکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی با مشارکت جانبازان در این فعالیت‌ها بود.

**ابزار و روش‌ها:** در این پژوهش کاربردی و مقطعی از نوع توصیفی همبستگی در سال ۱۳۹۵، تعداد ۳۵۳ نفر از جانبازان استان اردبیل به‌روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها، از سه پرسش‌نامه اطلاعات جمعیت‌شناختی، موانع مشارکت ورزشی و منافع مشارکت ورزشی استفاده شد. داده‌ها به‌کمک نرم‌افزار SPSS 21 و توسط آزمون‌های ضریب همبستگی اسپیرمن، رگرسیون و فریدمن مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**یافته‌ها:** بین تمامی ابعاد موانع مشارکت ورزشی با عدم مشارکت ورزشی و بین تمامی ابعاد منافع مشارکت ورزشی با مشارکت ورزشی، همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود داشت ( $p < 0/01$ ). در مجموع، متغیر موانع ۲۹٪ واریانس عدم مشارکت جانبازان و متغیر منافع ۳۳٪ واریانس مشارکت ورزشی را تبیین می‌کرد ( $p = 0/001$ ). منافع روانی با میانگین رتبه ۳/۲۳، بیشترین تأثیر را بر مشارکت در فعالیت ورزشی و موانع مالی و امکاناتی با میانگین رتبه ۳/۹۸، بیشترین تأثیر را بر عدم مشارکت جانبازان در فعالیت ورزشی داشتند ( $p = 0/001$ ).

**نتیجه‌گیری:** با افزایش منافع مشارکت ورزشی به‌ویژه منافع روانی و همچنین با برطرف‌نمودن موانع مشارکت به‌ویژه موانع مالی و امکاناتی، مشارکت جانبازان در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی افزایش می‌یابد.

کلیدواژه‌ها: جانبازان، منافع، موانع، فعالیت ورزشی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۱۱/۰۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۱/۲۸

\*نویسنده مسئول: rbt.hebtt@yahoo.com

### مقدمه

موضوع سلامت از دیرباز مورد توجه بشر بوده و مطالعات به‌عمل آمده نشان می‌دهد که انسان به‌طور پیوسته در این باره پی‌چاره‌جویی بوده است. در حال حاضر این توجه و حساسیت نه‌تنها کاهش نیافته، بلکه اهمیت آن به دلایل متعددی افزایش نیز یافته است. بخشی از این دلایل عبارتند از: رشد و توسعه زندگی ماشینی، کاهش ساعات کار و فعالیت، ارتقای سطح آگاهی‌ها و دانش بشری و از همه مهم‌تر و موثرتر دگرگونی‌های فرهنگی و شکل‌گیری

خاص تمایلات و علایق انسانها. بر این اساس، تصمیم‌گیری اجتماعی و فردی درباره ایام فراغت، بخش قابل توجهی از زندگی بشر امروزی محسوب می‌شود و چشم‌پوشی از آن غیرممکن است، به‌گونه‌ای که بسیاری از کشورهای جهان با استفاده از نتایج تحقیقات و مطالعات در پی یافتن الگوی مناسب در جهت استفاده بهینه از اوقات فراغت جوامع خود هستند<sup>[1]</sup>.

نهیض جدید بهزیستی بر استفاده بهینه از اوقات فراغت و نقش آن در سلامت جسمی و روحی تأکید می‌کند و به پیشگیری پیش از درمان اهمیت می‌دهد. به‌اعتقاد نظریه‌پردازان این حرکت، برای نیل به یک زندگی سالم و پیشگیری از بیماری‌ها و ناراحتی‌های مختلف به تفریحات سالمی که غنی‌کننده اوقات فراغت باشد، نیاز است<sup>[2]</sup>. در این راستا بررسی و در صورت لزوم بازنگری الگوهای رایج گذران اوقات فراغت امری ضروری است. اگر چه این بررسی برای تمام اقشار جامعه یک نیاز اساسی است، اما سلامت جانبازان و معلولان و چگونگی گذران این اوقات در میان آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

یکی از مشکلات بارز افراد معلول، انزوایی و کناره‌گیری از فعالیت‌های ورزشی و اجتماعی است که این خود باعث کاهش تحرک عمومی بدن می‌شود. کاهش تحرک نیز ممکن است منجر به وضعیت‌های نامطلوب بدنی شامل عادات نامناسب نشستن و خوابیدن، ناهنجاری‌های ستون فقرات و سایر مشکلات بدنی شود<sup>[3]</sup>. این کاهش تحرک و عوارض ناشی از آن را می‌توان با برنامه‌ریزی‌های مناسب جبران نمود که از جمله این برنامه‌ها شناخت موانع و منافع مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی در افراد جانباز و معلول است. افراد جانباز و معلول به‌عنوان عضوی از جامعه این حق را دارند که برای پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی فرصت برابری با دیگر افراد جامعه داشته باشند. همچنین آنها باید بتوانند از تمامی امکانات و فضاهای ورزشی و تفریحی استفاده نمایند.

فعالیت بدنی و ورزش فراتر از یک وسیله تفریحی، عاملی در جهت تکامل نارسایی‌های جسمی و روانی جانبازان و معلولان است. فعالیت بدنی بخش حیاتی در زندگی آنان است و نه‌تنها برای افزایش سلامتی و جلوگیری از بیماری، بلکه برای کاهش عوارض ثانویه که از معلولیت آنان ناشی می‌شود ضروری است<sup>[4]</sup>. باورنمودن افراد جانباز و معلول و توسعه و تقویت و حمایت از فعالیت‌های ورزشی به‌منظور تامین سلامت، نشاط روحی و بازتوانی جسمی آنان از جمله مهم‌ترین اهداف تربیت‌بدنی افراد جانباز و معلول است.

وجود افراد معلول و کم‌توان در جامعه قدمتی به بلندای پیدایش بشر دارد و معلولیت یک شانس برابر برای همه افراد جامعه است. غالباً فرد معلول را ناتوان می‌شمارند، حال آنکه معلولیت فرد لزوماً او را ناتوان نمی‌کند<sup>[5]</sup>، اما در اکثر جوامع و از آن جمله جامعه ما، افراد معلول را با دید منفی می‌نگرند و اغلب با آنان به‌عنوان افرادی فرودست رفتار می‌کنند. بنابراین مردم با برخورد منفی خود، نسبت به معلولان و نادیده‌گرفتن توانمندی‌های مثبتشان، آنان را ناتوان‌تر می‌کنند و افراد معلول نیز خود با پذیرفتن این نگرش گوشه‌گیر و ناتوان می‌شوند<sup>[3]</sup>. اگر می‌خواهیم که افراد معلول در جریان اصلی زندگی قرار گیرند، بایستی همانند افراد سالم از همه امکانات آموزشی، تفریحی و ورزشی بهره‌مند شوند و شاید فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت بتواند بهترین نقش را ایفا نماید<sup>[2]</sup>. از طریق ارتباطات ورزشی، فاصله اجتماعی بین افراد سالم و افراد معلول کمتر شده و بدین ترتیب فرصت‌های لازم برای ابراز

توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت و کارا، به‌خصوص در ارتباط با جامعه ایجاد می‌شود. ورزش به‌عنوان یکی از فعالیت‌های فراغتی از نوع فعال، نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت جسمی و روحی انسان‌ها دارد. داشتن یک زندگی سالم مستلزم داشتن تحرک و فعالیت‌های ورزشی است. این موضوعی است که بارها طی پژوهش‌های مختلف بیان شده است. اطلاع افراد از تاثیرات مطلوب ورزش بر دستگاه‌های بدن موجب شده است تا گرایش به فعالیت‌های ورزشی در ساعات فراغت افزایش یابد[6].

### ابزار و روش‌ها

در این پژوهش کاربردی و مقطعی از نوع توصیفی- همبستگی در سال ۱۳۹۵، اطلاعات مورد نیاز با روش میدانی و پیمایشی جمع‌آوری شد. جامعه آماری پژوهش، کلیه جانبازان قطع عضو، قطع نخاع، نابینا، شیمیایی، یک‌چشم، اعصاب و روان، مشکلات حسی و حرکتی و سایر جانبازان ساکن استان اردبیل به‌تعداد ۴۲۸۳ نفر بودند که از بین این افراد، براساس جدول تعیین حجم نمونه مورگان، ۳۵۳ نفر به‌روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند.

برای گردآوری داده‌ها، از سه پرسش‌نامه اطلاعات جمعیت‌شناختی، موانع مشارکت ورزشی و منافع مشارکت ورزشی استفاده شد:

**پرسش‌نامه اطلاعات جمعیت‌شناختی:** این پرسش‌نامه حاوی سئوالاتی در مورد ویژگی‌های جمعیتی شرکت‌کنندگان از قبیل: سن، وضعیت تاهل، سطح فعالیت، سطح تحصیلات و غیره بود.

**پرسش‌نامه موانع مشارکت ورزشی:** این پرسش‌نامه توسط میرغفوری و همکاران[5] ساخته شده و در چند تحقیق داخلی دیگر نیز مورد استفاده قرار گرفته است. با توجه به موضوع پژوهش و نمونه تحقیق، در ابعاد و سئوالات این پرسش‌نامه با استفاده از نظرات اساتید متخصص و اسناد و مدارک موجود تغییراتی ایجاد شد. در مجموع پرسش‌نامه شامل چهار بُعد؛ موانع مالی و امکاناتی، موانع شخصی، موانع خانوادگی و موانع اجتماعی و ۲۲ گویه است که برای ارزش‌گذاری از طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت استفاده می‌شود.

**پرسش‌نامه منافع مشارکت ورزشی:** این پرسش‌نامه توسط حمایت‌طلب و همکاران[7] ساخته شد. با توجه به موضوع پژوهش و نمونه تحقیق، در ابعاد و سئوالات این پرسش‌نامه با استفاده از نظرات اساتید متخصص و اسناد و مدارک موجود تغییراتی ایجاد شد. در مجموع پرسش‌نامه شامل چهار بُعد؛ منافع اجتماعی، منافع زیستی، منافع روانی و منافع شناختی و ۲۲ گویه است و برای ارزش‌گذاری از طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت استفاده شده است.

به‌منظور بررسی مناسب بودن محتوای سئوالات و انطباق سئوالات با اهداف تحقیق، به‌عبارت دیگر برای تعیین روایی محتوایی، پرسش‌نامه‌های تحقیق بین ۸ نفر از اساتید دانشگاه‌ها و صاحب‌نظران متخصص این رشته توزیع شد که پیشنهادات رسیده در ویرایش نهایی پرسش‌نامه‌ها لحاظ شد و بدین ترتیب پس از حذف سئوالات زاید و ویرایش نگارشی، اطمینان حاصل شد که پرسش‌نامه‌ها روایی قابل قبول داشته است.

برای تایید پایایی پرسش‌نامه‌های تحقیق با توجه به محدودیت‌های موجود، به‌منظور بررسی اولیه بین جامعه مورد نظر، تعداد ۴۰ پرسش‌نامه به‌صورت کاملاً تصادفی توزیع شد و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ مقدار پایایی برای موانع مشارکت ورزشی ۰/۸۸ و برای منافع مشارکت ورزشی ۰/۹۱ گزارش شد که با توجه به مقدار این ضرایب می‌توان گفت که پرسش‌نامه‌ها از پایایی بالایی برخوردار هستند.

پس از تهیه پرسش‌نامه و محاسبه روایی و پایایی آن و همچنین تعیین حجم جامعه و نمونه تحقیق، محقق اقدام به توزیع پرسش‌نامه در بین جانبازان استان اردبیل نمود. روش توزیع

یکی از گام‌های اساسی در تامین سلامت جانبازان، گسترش بهداشت جسم و روان و پرداختن به ابعاد مختلف آنها در سطوح ملی و بین‌المللی است. نقش بهداشت جسم و روان در حوزه‌های مختلف زندگی فردی، اجتماعی، محیطی، خانواده و جامعه انکارناپذیر است. در این میان فعالیت بدنی منظم و عادت غذایی خوب می‌تواند سلامت جانبازان را ارتقا داده و از بسیاری از بیماری‌ها و حالات که علت عمده اختلالات جسمی و روانی جانبازان است، پیشگیری نماید. اصولاً جانبازان در طول فعالیت‌های ورزشی دیگران را می‌پذیرند، به خود اعتماد می‌کنند، حد توانایی خود را می‌شناسند و در زندگی فردی و اجتماعی خود از آنها بهره می‌جویند[2].

جانبازان و معلولان از جمله افرادی هستند که در شرایط مطلوب جامعه می‌توانند به فعالیت‌های ورزشی بپردازند و از اوقات فراغت خویش بیشترین بهره را ببرند. فعالیت‌های ورزشی ضمن غنی‌کردن بخشی از اوقات فراغت افراد جانباز و معلول، می‌تواند در ایجاد رشد و توسعه جنبه‌های اخلاقی، روانی و جسمانی آنان به‌موازات فعالیت‌های دیگر نقش مهمی داشته باشد و از طرف دیگر، توان این افراد را در مقابله با مسایل و انطباق با شرایط افزایش داده یا حتی حل بسیاری از مشکلات را ممکن سازد[7].

افراد جانباز و معلول در عین اینکه همانند افراد عادی در خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی هستند، در خطر ابتلا به بیماری‌ها و عوارض ثانویه‌ای هستند که ناشی از معلولیت آنان است. مشکلاتی نظیر انزوای اجتماعی، افسردگی، چاقی، درد، کم‌خوابی، استرس، مشکلات تنفسی، گرفتگی عضلانی، مشکل در دوست‌یابی و غیره نمونه‌هایی از این عوارض ثانویه هستند که به‌کمک ورزش و فعالیت بدنی منظم می‌توانند بسیاری از این شرایط را بهبود بخشند یا حتی از میان بردارند[8].

در کشورهای پیشرفته دنیا امکانات و فعالیت‌های ورزشی بسیاری ویژه افراد معلول در نظر گرفته شده است. علاوه بر ورزش‌های رایج معلولان، بسیاری از ورزش‌های دیگر نظیر فوتبال، اسکی، اسنوبورد و غیره نیز برای استفاده افراد معلول بسترسازی شده است. در ایران علی‌رغم وجود فدراسیون ورزش جانبازان و معلولان و در نظر گرفتن امکانات ورزشی این قشر، افراد جانباز و معلول به‌دلیل شرایط و مشکلات خاص خود، کمتر در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌نمایند که به‌نظر می‌رسد این موانع و مشکلات باید شناسایی و مرتفع شوند. افراد جانباز و معلول به‌لحاظ وضعیت جسمانی خود اغلب زندگی کم‌تحرک و شاید بی‌تحرکی را پیش گرفته‌اند و در ساعات فراغت خود، خوابیدن، گوش‌دادن به رادیو و تلویزیون یا هر گونه امور شخصی بدون تحرک را انتخاب می‌نمایند، به‌گونه‌ای که به‌مرور از جامعه فاصله می‌گیرند و همچنین دچار ناهنجاری‌های قامتی و اسکلتی می‌شوند. از سوی دیگر، این افراد اشتیاق فراوانی به شرکت در برنامه‌های تفریحی و ورزشی دارند که متأسفانه در این راه مشکلات و موانعی برای آنان وجود دارد که خود باعث عدم شرکت

پرسش‌نامه تصادفی- طبقه‌ای بود و ۳۵۳ پرسش‌نامه توزیع شد. داده‌های آماری به‌دست‌آمده به‌کمک نرم‌افزار SPSS 21 و توسط آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. به این صورت که برای بررسی نرمال‌بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف- اسمیرنوف، برای بررسی ارتباط بین متغیرها از آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن، برای بررسی اثربخشی متغیرها از آزمون رگرسیون و برای اولویت‌بندی متغیرها از آزمون فریدمن استفاده شد.

## یافته‌ها

۱۳۱ نفر از جانبازان در طول هفته به هر نحوی دارای فعالیت ورزشی بودند، ولی ۱۷۷ نفر از آنها در طول هفته هیچ گونه فعالیت ورزشی نداشتند. از بین ۱۳۱ نفر که دارای فعالیت ورزشی بودند، ۵۱/۹٪ به‌صورت فردی منظم، ۱۳/۷٪ به‌طور فردی نامنظم، ۳۱/۲٪ به‌شیوه تیمی منظم و ۳/۲٪ به‌صورت تیمی نامنظم به اجرای تمرین ورزشی می‌پرداختند.

میانگین آماری نمرات جانبازان در هر یک از گویه‌های مربوط به موانع و منافع مشارکت ورزشی در جدول ۱ آورده شده است. بین تمامی ابعاد موانع مشارکت ورزشی شامل؛ موانع مالی و امکاناتی (۲=۰/۳۷)، موانع شخصی (۲=۰/۴۴)، موانع خانوادگی (۲=۰/۵۰) و موانع اجتماعی (۲=۰/۲۲) با عدم مشارکت ورزشی همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود داشت (۰/۰۱ < p). همچنین بین تمامی ابعاد منافع مشارکت ورزشی شامل؛ منافع روانی (۲=۰/۶۶)، منافع اجتماعی (۲=۰/۴۸)، منافع زیستی (۲=۰/۵۵) و منافع شناختی (۲=۰/۶۱) با مشارکت ورزشی نیز همبستگی مثبت و معنی‌داری مشاهده شد (۰/۰۱ < p).

در مجموع، متغیر موانع ۲۹٪ واریانس عدم مشارکت جانبازان و متغیر منافع ۳۳٪ واریانس مشارکت ورزشی را تبیین می‌کرد (۰/۰۱ < p).

از بین منافع مشارکت، منافع روانی با میانگین رتبه ۳/۲۳، منافع زیستی با میانگین رتبه ۳/۰۲، منافع اجتماعی با میانگین رتبه ۲/۳۶ و منافع شناختی با میانگین رتبه ۲/۰۹ به ترتیب از بیشترین تا کمترین تاثیر را بر مشارکت در فعالیت ورزشی داشتند (۰/۰۱ < p). همچنین از بین موانع عدم مشارکت، موانع مالی و امکاناتی با میانگین رتبه ۳/۹۸، موانع شخصی با میانگین رتبه ۳/۱۱، موانع خانوادگی با میانگین رتبه ۲/۶۱ و موانع اجتماعی با میانگین رتبه ۲/۱۸ نیز به ترتیب از بیشترین تا کمترین تاثیر را بر عدم مشارکت جانبازان در فعالیت ورزشی داشتند (۰/۰۱ < p).

## بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین ارتباط بین منافع و موانع با شرکت و عدم شرکت جانبازان استان اردبیل در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی انجام شد.

براساس نتایج آزمون همبستگی اسپیرمن، متغیر موانع مالی و امکاناتی با عدم مشارکت ورزشی همبستگی مثبت و معنی‌داری داشت، یعنی با افزایش موانع مالی و امکاناتی، عدم مشارکت ورزشی نیز افزایش می‌یابد. این یافته با نتایج پژوهش‌های /شرفی و همکاران<sup>[10]</sup>، معماری و همکاران<sup>[11]</sup>، ویکر و همکاران<sup>[12]</sup>، ووگن<sup>[13]</sup> و زبردست و شریفیان<sup>[14]</sup> همخوانی دارد. در این راستا قهرمان تبریزی و رضوی محمودآبادی<sup>[15]</sup> در مطالعه‌ای به شناسایی و اولویت‌بندی موانع مشارکت کارکنان ادارات دولتی استان کرمان در فعالیت‌های ورزشی پرداختند. نتایج نشان داد نبود امکانات و تسهیلات ورزشی در سطح ادارات دولتی استان کرمان و فقدان برنامه‌ریزی مناسب برای فعالیت‌های ورزشی از موانع اصلی عدم مشارکت هستند. همچنین ویکر و همکاران<sup>[12]</sup> در پژوهش خود به بررسی عوامل سطح کلان و خرد مشارکت ورزشی ساکنان شهر مونیخ پرداختند. نتایج نشان داد جدا از عوامل سطح خرد، در دسترس نبودن استخرهای شنا و پارک‌ها و اماکن ورزشی عاملی مهم برای عدم شرکت ساکنان شهر در فعالیت‌های ورزشی است. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده به‌نظر می‌رسد که عوامل مالی و امکاناتی نقش بسیار مهم در میزان مشارکت یا عدم مشارکت

جدول ۱) میانگین آماری نمرات جانبازان در هر یک از گویه‌های مربوط به موانع و منافع مشارکت ورزشی

| میانگین                   | گویه‌های مربوط به موانع و منافع مشارکت ورزشی            |
|---------------------------|---|
| <b>موانع مشارکت ورزشی</b> |   |
| ۳/۵۴±۰/۸۷                 | ۱- عدم اطلاع‌رسانی به جانبازان و معلولان در مورد ورزش   |
| ۲/۸۷±۱/۰۳                 | ۲- عدم حمایت مراکز آموزشی همانند دانشگاه از مسایل ورزشی |
| ۳/۹۸±۰/۹۹                 | ۳- عدم حمایت رسانه‌های جمعی از ورزش جانبازان و معلولان  |
| ۴/۱۲±۱/۰۲                 | ۴- عدم توجه مسئولان به ورزش جانبازان و معلولان          |
| ۳/۱۷±۱/۱۲                 | ۵- ترسیدن از آسیب‌های جسمی ناشی از ورزش                 |
| ۳/۷۱±۱/۰۸                 | ۶- نبودن الگوهای موفق ورزش جانبازان در سطح استان        |
| ۳/۹۹±۱/۰۵                 | ۷- محدودیت‌های مربوط به توانایی جسمی                    |
| ۳/۵۵±۱/۱۱                 | ۸- کمبود علاقه  |
| ۴/۰۲±۰/۸۸                 | ۹- نداشتن انگیزه لازم                                   |
| ۲/۹۳±۱/۰۹                 | ۱۰- عدم مهارت‌های لازم                                  |
| ۳/۰۹±۰/۹۵                 | ۱۱- تنبلی و بی‌حوصلگی                                   |
| ۲/۶۳±۰/۸۱                 | ۱۲- خجالتی‌بودن   |
| ۳/۹۱±۱/۱۳                 | ۱۳- عدم خوداعتمادی و خودباوری                           |
| ۴/۲۱±۰/۸۸                 | ۱۴- مخالفت افراد خانواده با شرکت در ورزش                |
| ۳/۹۹±۱/۰۶                 | ۱۵- ورزش نکردن اعضای خانواده                            |
| ۲/۷۳±۱/۰۱                 | ۱۶- وضعیت اقتصادی خانواده                               |
| ۴/۱۹±۱/۱۷                 | ۱۷- کمبود وسایل نقلیه و حمل‌ونقل                        |
| ۴/۴۱±۰/۸۹                 | ۱۸- عدم دسترسی به فضاها و سالن‌های مناسب ورزشی          |
| ۳/۴۴±۱/۰۸                 | ۱۹- کمبود و گرانی وسایل ورزشی                           |
| ۲/۸۱±۰/۹۹                 | ۲۰- نامناسب‌بودن وقت فعالیت اماکن ورزشی                 |
| ۴/۳۷±۱/۱۱                 | ۲۱- عدم سرمایه‌گذاری لازم در توسعه اماکن ورزشی          |
| ۳/۹۵±۱/۰۴                 | ۲۲- گرانی هزینه شرکت در فعالیت‌های ورزشی مربوط          |
| <b>منافع مشارکت ورزشی</b> |   |
| ۴/۰۳±۰/۹۷                 | ۱- مدیریت خود   |
| ۳/۹۱±۱/۰۲                 | ۲- توانایی تصمیم‌گیری در موقعیت‌های جدید                |
| ۳/۲۴±۰/۷۷                 | ۳- حفظ موفقیت‌های قبلی خود                              |
| ۳/۵۱±۱/۰۷                 | ۴- کمک به حس رهبری گروهی از افراد                       |
| ۳/۰۳±۱/۱۲                 | ۵- ملاقات افراد جدید                                    |
| ۳/۸۳±۰/۸۳                 | ۶- دیدار دوستان   |
| ۴/۰۷±۱/۱۴                 | ۷- کسب حمایت اجتماعی                                    |
| ۲/۶۶±۱/۰۱                 | ۸- کاهش محدودیت‌های اجتماعی                             |
| ۴/۱۵±۰/۷۷                 | ۹- توانایی‌های اجتماعی                                  |
| ۳/۹۷±۰/۹۴                 | ۱۰- ارزش‌های اجتماعی                                    |
| ۳/۱۸±۱/۰۵                 | ۱۱- اعتماد به خود                                       |
| ۳/۸۱±۰/۸۱                 | ۱۲- کاهش خشم  |
| ۳/۹۱±۰/۹۹                 | ۱۳- کاهش اضطراب   |
| ۴/۰۳±۱/۱۳                 | ۱۴- خودباوری  |
| ۳/۰۱±۰/۷۹                 | ۱۵- سرسختی ذهنی   |
| ۲/۸۷±۱/۰۳                 | ۱۶- داشتن ظاهر خوب                                      |
| ۴/۱۴±۰/۹۱                 | ۱۷- انرژی و سرخوشی در طول روز                           |
| ۳/۹۶±۱/۱۴                 | ۱۸- تنظیم وزن   |
| ۳/۲۷±۰/۸۸                 | ۱۹- افزایش قدرت عضلانی                                  |
| ۲/۹۱±۱/۰۱                 | ۲۰- برتری فیزیکی نسبت به دیگران                         |
| ۳/۰۳±۱/۱۱                 | ۲۱- افزایش ثبات حالت فیزیکی                             |
| ۴/۳۸±۰/۹۵                 | ۲۲- افزایش طول عمر                                      |

فعالیت‌های ورزشی به این نتیجه رسیدند که مشارکت دختران و پسران در فعالیتهای ورزشی بیشتر تحت تاثیر موانع اجتماعی قرار می‌گیرد. بنابراین مسئولان متخصص باید جوانان (دختران و پسران) را برای مشارکت در فعالیتهای ورزشی تشویق کنند. در بحث موانع اجتماعی، عدم حمایت افراد، مراکز آموزشی، رسانه‌های جمعی، توجه کمتر مسئولان به ورزش جانبازان و نبود الگوی موفق ورزشی موجب شده است تا جانبازان تمایل کمتری به مشارکت در فعالیتهای ورزشی داشته باشند. در راستای رفع این موارد، ایجاد مسابقات ورزشی ویژه جانبازان در سطح محلی، منطقه‌ای و ملی، معرفی و تجلیل از ورزشکاران موفق و تبلیغات گسترده رسانه‌های جمعی در زمینه ورزش جانبازان موثر خواهد بود<sup>[23]</sup>.

نتایج آزمون آماری نشان داد که بین منافع روانی و شرکت جانبازان رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد، یعنی با افزایش منافع روانی، مشارکت ورزشی نیز افزایش می‌یابد. این یافته با نتایج پژوهش‌های حمایت‌طلب و همکاران<sup>[7]</sup>، توفیقی و همکاران<sup>[25]</sup>، بخشایش و همکاران<sup>[26]</sup>، پولادی ری‌شهری و همکاران<sup>[27]</sup>، کنچتل<sup>[28]</sup>، وانگ و همکاران<sup>[29]</sup> و مومری و همکاران<sup>[30]</sup> در یک راستا قرار دارد، چرا که نتایج تحقیقات این پژوهشگران نیز موید ارتباط مثبت و معنی‌دار بین منافع روانی و شرکت در فعالیتهای حرکتی و ورزشی است. در همین راستا بخشایش و همکاران<sup>[26]</sup> پژوهشی با عنوان بررسی و مقایسه سلامت روان افراد معلول ورزشکار و غیرورزشکار با نوع معلولیت انجام دادند. یافته‌های این مطالعه نشان داد که بین سلامت روان ورزشکاران و غیرورزشکاران معلول تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همچنین کنچتل<sup>[28]</sup> در تحقیقی تحت عنوان تاثیر فعالیت بدنی بر خلق‌وخو و اختلالات روانی، نشان داد که تمرینات مقاومتی، خلق‌وخو را در ورزشکاران بهبود می‌بخشد. در افرادی که اختلالات روانی دارند فعالیتهای بدنی موجب کاهش اختلالات روانی می‌شود، به‌خصوص در افرادی که افسردگی داشتند. شرکت در فعالیتهای ورزشی باعث ایجاد فرصت خودارزیابی، ارتباط و مقایسه با دیگران و رقابت می‌شود که به‌نوبه خود به رشد عزت نفس و خودپنداره کمک می‌کند. ورزش زمینه‌ای برای بروز استعدادها و درک بهتر توانایی‌هاست و شاخص‌هایی مثل اعتمادبه‌نفس، عزت نفس و سلامت روان را تقویت می‌کند. جانبازان نیز با ورزش منظم و مداوم احساس سلامتی روان بیشتری خواهند داشت<sup>[28]</sup>.

نتایج آزمون آماری نشان داد که بین منافع اجتماعی و شرکت جانبازان رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد، یعنی با افزایش منافع اجتماعی، مشارکت ورزشی نیز افزایش می‌یابد. این یافته با نتایج یافته‌های حمایت‌طلب و همکاران<sup>[7]</sup>، حاتمی و همکاران<sup>[8]</sup>، پورسلطانی<sup>[4]</sup>، شفارد<sup>[31]</sup> و ویلمین و همکاران<sup>[32]</sup> همخوانی دارد. در همین راستا حاتمی و همکاران<sup>[8]</sup> پژوهشی با عنوان مقایسه کیفیت زندگی جانبازان و معلولان شرکت‌کننده و غیرشرکت‌کننده در ورزش همگانی انجام دادند. یافته‌های حاصل از تحقیق نشان داد که کیفیت زندگی و اجتماعی بودن جانبازان و معلولان شرکت‌کننده در ورزش همگانی نسبت به کیفیت زندگی جانبازان و معلولان غیرشرکت‌کننده در ورزش همگانی در سطح بالاتری قرار دارد. احتمالاً مهم‌ترین سودی که اغلب عاید می‌شود مخصوصاً در مورد ورزشکاران جوان‌تر، رشد شخصیت است. علاوه بر شکل‌دادن شخصیت، انتظار می‌رود که ورزش به‌طور موثری در تحول جنبه اجتماعی شخصیت فرد نیز مشارکت داشته باشد. فایده عمومی دیگری که از مشارکت در امور ورزشی حاصل می‌شود تاثیرات مثبت تربیتی و اشتیاق تخصصی یا حرفه‌ای است. عقل سلیم حکم

جانبازان در فعالیتهای ورزشی دارند، چرا که براساس مطالعات و پیشینه پژوهش هر کجا که این عامل به‌نحو مطلوب وجود داشته، میزان مشارکت افراد بالا و هر کجا که این عامل ضعیف بوده و خلاء آن احساس شده، خود را به‌صورت مانع نشان داده است. بنابراین مسئولان و دست‌اندرکاران ورزش جانبازان باید به این عامل توجه ویژه نموده و برای رفع آن گام‌های اساسی برداشته شود.

براساس نتایج آزمون همبستگی اسپیرمن بین موانع شخصی و عدم مشارکت ورزشی رابطه معنی‌داری وجود داشت، یعنی با افزایش موانع شخصی، عدم مشارکت ورزشی نیز افزایش می‌یابد. این نتیجه با نتایج تحقیقات زارع و همکاران<sup>[16]</sup>، سلحشوری و همکاران<sup>[17]</sup>، شرفی و همکاران<sup>[10]</sup>، قدسی و همکاران<sup>[18]</sup>، آقایی و فتاحیان<sup>[11]</sup>، وحدانی‌نیا و همکاران<sup>[19]</sup>، دن و همکاران<sup>[20]</sup> و جکسون<sup>[21]</sup> همراستا است. این محققان نیز ابراز داشتند که بین موانع شخصی و عدم شرکت در فعالیت ورزشی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. در همین راستا شرفی و همکاران<sup>[10]</sup> به بررسی ارتباط بین عوامل بازدارنده فعالیت بدنی با مراحل تغییر رفتار ورزشی در جانبازان و معلولان شهر ارومیه پرداختند. نتایج نشان داد بین عوامل بازدارنده شخصی با مراحل تغییر رفتار ورزشی رابطه معنی‌داری وجود دارد. وحدانی‌نیا و همکاران<sup>[19]</sup> در تحقیق خود بیان می‌کند که از مهم‌ترین دلایل عدم مشارکت ورزشی موانع شخصی است. این گونه به‌نظر می‌رسد که در این راستا مسئولان با برگزاری مسابقات و رویدادهای ورزشی برای جانبازان باید این مانع را رفع و سبب از بین رفتن بی‌علاقگی افراد جانباز به ورزش و فعالیت بدنی شوند و آنها را به سمت ورزش سوق دهند.

نتایج آزمون آماری نشان داد که بین موانع خانوادگی و عدم شرکت جانبازان رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد، یعنی با افزایش موانع خانوادگی، عدم مشارکت ورزشی نیز افزایش می‌یابد. این نتایج با نتایج پژوهش‌های آقایی و فتاحیان<sup>[11]</sup>، نادریان و هاشمی<sup>[22]</sup>، میرغفوری و همکاران<sup>[5]</sup> و ووگن<sup>[13]</sup> در یک راستا قرار دارند. آقایی و فتاحیان<sup>[11]</sup> تحقیقی با عنوان تجزیه و تحلیل تطبیق‌پذیری موانع مشارکت ورزشی دبیران زن ورزشکار و غیرورزشکار با استفاده از مدل هرمی موانع کرافورد انجام دادند و ابراز داشتند که موانع خانوادگی از جمله عوامل اثرگذار بر عدم شرکت افراد در فعالیتهای ورزشی است. زبردست و شریفیان<sup>[14]</sup> در بررسی عوامل بازدارنده مشارکت ورزشی، یکی از علل حضورنیافتن در فعالیتهای ورزشی را موانع خانوادگی دانستند.

در این راستا برخی عوامل می‌توانند در برطرف کردن موانع خانوادگی موثر باشند، از جمله همراه شدن دیگر افراد خانواده با افراد جانباز در فعالیتهای ورزشی. از این رو باید با شناسایی بیشتر این عوامل و رفع آنها به مشارکت هر چه بیشتر جانبازان در فعالیتهای ورزشی کمک نمود. همچنین رفتار و شرایط خانواده باید به‌گونه‌ای باشد که باعث ایجاد انگیزه در جانبازان شود تا این افراد به فعالیتهای ورزشی علاقمند شده و به‌طور منظم و مستمر در آن شرکت کنند.

نتایج آزمون آماری نشان داد که بین موانع اجتماعی و عدم شرکت جانبازان رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد، یعنی با افزایش موانع اجتماعی، عدم مشارکت ورزشی نیز افزایش می‌یابد. این نتایج با یافته‌های تحقیقات شرفی و همکاران<sup>[10]</sup>، قدسی و همکاران<sup>[18]</sup>، آقایی و فتاحیان<sup>[11]</sup>، نادریان و هاشمی<sup>[22]</sup>، میرغفوری<sup>[5]</sup>، جیمز و همکاران<sup>[23]</sup> و بوده و سئو<sup>[24]</sup> همخوان است. این محققان نیز ابراز داشتند که بین موانع اجتماعی و عدم مشارکت افراد در ورزش و فعالیت بدنی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. جیمز و همکاران<sup>[23]</sup> در پژوهشی در زمینه مشارکت دختران و پسران در

می‌کند. در واقع، توجه شخص را از موارد منفی به موارد مثبت و آرماس‌دهنده معطوف می‌نماید<sup>[7]</sup>. نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است که انجام انواع مختلف نرمش‌ها، علاوه بر فواید جسمانی، در مقابله با مشکلات عصبی و روانی نیز آثار مفیدی دارد. تحقیقی که در طول ۵۰ سال در دانشگاه استنفورد انجام گرفت، اثر چهار نوع نرمش مختلف را بر ۵۷ زن و ۶۵ مرد مورد بررسی قرار داد. نتایج تحقیق نشان داد که با وجود تفاوت نرمش، میزان فشارهای عصبی، هیجان و افسردگی در تمام گروه‌ها تقریباً ۳۰٪ کاهش یافته است<sup>[25, 33]</sup>.

از محدودیت‌های این تحقیق می‌توان به مقطعی بودن تحقیق، محدود بودن آزمودنی‌ها به جانبازان استان اردبیل و عدم تعمیم آن به دیگر جوامع، تفاوت در مسایل اجتماعی- فرهنگی و قومیتی جانبازان و عدم همکاری برخی از نمونه‌های آماری برای توزیع و جمع‌آوری پرسش‌نامه تحقیق اشاره کرد. براساس نتایج این پژوهش، مدیران برای مشارکت هر چه بیشتر جانبازان در برنامه‌ها و فعالیت‌های ورزشی می‌بایست مجموعه‌ای از عوامل به هم پیوسته از قبیل عوامل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی (مانند میزان درآمد ماهیانه، محدودیت‌های اجتماعی، آداب و رسوم، حمایت‌های سازمانی و وسایل و امکانات) که در مشارکت ورزشی دخالت دارند را مورد توجه قرار دهند. البته میزان اثرگذاری هر کدام از عوامل نیازمند تحقیقات بیشتر است. بدیهی است عوامل فرهنگی با عوامل اقتصادی یا عوامل خانوادگی، تبلیغات و زیرساخت‌های ورزش با هم مرتبط هستند و هر کدام بر مشارکت ورزشی تاثیر دارند. نگرش سیستمی نیز این موضوع را تایید می‌کند. مدیران و مسئولان مربوط به امور جانبازان می‌بایست در نگرش خود نسبت به کارکردهای ورزش به ویژه برنامه‌های مربوط به ورزش‌های آموزشی و تفریحی در ادارات بازنگری نمایند و از برنامه‌های ورزش جانبازان حمایت کنند. قوانین مصوب در این زمینه وجود دارد، اما در بسیاری مواقع به درستی اجرا نمی‌شود. مدیران می‌توانند با تدارک وسایل و امکانات و همچنین فرآیندهای تشویقی، زمینه مشارکت جانبازان را در برنامه‌های ورزشی فراهم نمایند.

### نتیجه‌گیری

با افزایش منافع مشارکت ورزشی به ویژه منافع روانی و همچنین با برطرف نمودن موانع مشارکت به ویژه موانع مالی و امکاناتی، مشارکت جانبازان در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی افزایش می‌یابد.

تشکر و قدردانی: از تمام دوستان و عزیزانی که ما را در اجرای این پژوهش یاری دادند و نیز از هیات‌ها و مربیان ورزش‌های جانبازان و معلولان استان اردبیل، همچنین جانبازان عزیز این استان که وقت با ارزش خود را برای شرکت در این پژوهش صرف نمودند کمال تشکر و قدردانی را داریم.

تاییدیه اخلاقی: اطلاعات مربوط به افراد به صورت محرمانه نگهداری شده و آزمودنی‌هایی که به دریافت نتایج تحقیق علاقه‌مند بودند، از طریق پست الکترونیک از این نتایج مطلع شدند.

تعارض منافع: هیچ گونه تعارض منافعی وجود ندارد.

سهم نویسندگان: رضا بخشی مشهدلو (نویسنده اول)، پژوهشگر اصلی/روش‌شناس/تحلیلگر آماری (۵۰٪)؛ معصومه گل صنم‌لو (نویسنده دوم)، نگارنده مقدمه/پژوهشگر کمکی (۲۵٪)؛ زهرا کیوانی هفشجانی (نویسنده سوم)، پژوهشگر کمکی/نگارنده بحث (۲۵٪)

منابع مالی: توسط نویسندگان فراهم شده است.

می‌کند که سروکار داشتن با ورزش انگیزه پیشرفت و رقابت شرکت‌کننده را افزایش می‌دهد یا حداقل کمک می‌کند تا این خصوصیات را به دست آورده و این خصوصیات یا تمایلات را از محیط‌های ورزشی به محیط‌های غیرورزشی انتقال دهد. در نتیجه اشتیاق پیشرفت‌های تربیتی ورزشکاران باید در سطح بالاتری نسبت به افراد غیرورزشکار قرار گرفته باشد. به همان دلیل ذکر شده بالا، ورزشکاران احتمالاً در دنیای غیرورزشی نیز موفق بوده و کارها را بهتر انجام می‌دهند. بنابراین شرکت در فعالیت‌های ورزشی، زمینه مناسبی را برای اجتماعی شدن به وجود می‌آورد.

نتایج آزمون آماری نشان داد که بین منافع زیستی و شرکت جانبازان رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد، یعنی با افزایش منافع زیستی، مشارکت ورزشی نیز افزایش می‌یابد. این نتایج با نتایج تحقیقات موسوی‌راد و کشاورز<sup>[2]</sup>، توفیقی و همکاران<sup>[25]</sup>، صفانی و مختاری<sup>[9]</sup>، حاتمی و همکاران<sup>[8]</sup>، کنجتل<sup>[28]</sup>، شفارد<sup>[31]</sup> و ویلیمن و همکاران<sup>[32]</sup> در یک راستا قرار دارد. توفیقی و همکاران<sup>[25]</sup> در مطالعه‌ای با عنوان تاثیر تمرینات هوایی بر شاخص سلامت عمومی جانبازان غیرفعال ابراز داشتند که اختلاف معنی‌داری در سلامت عمومی بین دو گروه تجربی و شاهد وجود دارد. بین منافع زیستی و جسمانی با میزان مشارکت نیز رابطه مثبت و معنی‌دار گزارش نمودند. فعالیت شدید و منظم، قدرت و توان عضلانی و همچنین استقامت آنها را برای تحمل کار افزایش می‌دهد. بیشترین افزایش در رشد عضلانی، به وسیله آن گروه از فعالیت‌هایی که عضله را با ظرفیت کامل آن به کار می‌گیرند، ایجاد می‌شود. کار منظم عضلانی، به ویژه اگر با افزایش تدریجی توام باشد، باعث افزایش کارایی عضلات می‌شود. در واقع تغییرات شیمیایی که بر اثر ورزش در عضله ایجاد می‌شود کارایی آن را افزایش می‌دهد. از طرفی، ورزش باعث تقویت عضله قلب می‌شود. فشار وارده بر قلب به هنگام ورزش، باعث افزایش اندازه قلب و تقویت آن می‌شود. حجم خونی که در هر ضربه از قلب خارج می‌شود افزایش می‌یابد و سبب می‌شود مواد غذایی بیشتری به بدن برسد. ورزش منظم و مداوم عروق کوچک قلب (عروق کرونری) را که اکسیژن را به سلول‌های قلبی رسانیده و مواد زاید را از آنها خارج می‌کند، افزایش می‌دهد. شخصی که به طور منظم ورزش می‌کند، ضربان قلب کمتری دارد و این ضربان پس از ورزش، نسبت به افراد غیرورزشکار بسیار سریع‌تر به حد طبیعی باز می‌گردد. به علاوه، افرادی که آمادگی جسمانی بالاتری دارند، کمتر به افزایش فشار خون مبتلا خواهند شد<sup>[25]</sup>.

نتایج آزمون آماری نشان داد که بین منافع شناختی و شرکت جانبازان رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد، یعنی با افزایش منافع شناختی، مشارکت ورزشی نیز افزایش می‌یابد. این نتایج با نتایج یافته‌های حمایت‌طلب و همکاران<sup>[7]</sup>، صفانی و مختاری<sup>[9]</sup>، حاتمی و همکاران<sup>[8]</sup>، بخشایش و همکاران<sup>[26]</sup>، ووگن<sup>[31]</sup>، مومری و همکاران<sup>[30]</sup> و شفارد<sup>[31]</sup> همخوان است. در همین راستا حمایت‌طلب و همکاران<sup>[7]</sup> در پژوهشی با عنوان شناسایی، طبقه‌بندی و اولویت‌بندی عوامل موثر بر مشارکت ورزشی جوانان شهر تهران با روش سلسله‌مراتبی گروهی اذعان داشتند که بین منافع شناختی و میزان مشارکت ورزشی رابطه معنی‌دار وجود دارد. بسیاری از افراد ورزش منظم را به ویژه به علت طبیعت شادی‌بخش آن و همچنین برای آرامش ذهنی انجام می‌دهند. همه سطوح زندگی روزانه مانند کار، مدرسه، ارتباط‌های اجتماعی و حتی فعالیت‌های اوقات فراغت می‌تواند باعث فشار روانی شود که در این میان ورزش نقش موثرتری را در کاهش این فشارها ایفا

- 16- Zare F, Aghamolai T, Ghanbarnejad A, Haji Alizadeh K. Relationship of benefits, barriers and self-efficacy towards exercise with the stages of physical activity change in Abu Musa Island staff. *J Prev Med*. 2014;1(1):31-8. [Persian]
- 17- Salahshori A, Sharifirad Gh, Hassanzadeh A, Mostafavi F. The study of perceived barriers to physical activity in high school students in Izeh city, 2010-2011. *Health Sys Res*. 2013;9(10):1128-37. [Persian]
- 18- Ghodsi AM, Afshar Kohan J, Atarod A. Investigating the factors affecting the level of participation of Boooli Sina Girl Students in sport activities. *Women's Stud Sociol Psychol*. 2013;11(2):167-96. [Persian]
- 19- Vahdaniniya MS, Gashtasbi A, Montazeri A, Maftoon F. Health-related quality of life in the elderly: A population study. *Payesh*. 2005;4(2):113-20. [Persian]
- 20- Dunn N, Strain L. Care givers at risk? changes in leisure participation. *J Leis Res*. 2001;33(1):32-55.
- 21- Jackson EL. Special issue introduction: Leisure constraints/constrained leisure. *J Leis Res*. 1991;13(4):273-8.
- 22- Naderian JM, Hashemi H. Barriers to women's participation in exercise women in Isfahan. *J Res Sport Sci*. 2009;23(2):137-50. [Persian]
- 23- James A, Tandy R, Busser L. The influence of perceived competence activity importance and barriers on adolescent leisure participation. *J Europ Physic Educ*. 2010;66(2):305-9.
- 24- Bodde AE, Seo DC. A review of social and environmental barriers to physical activity for adults with intellectual disabilities. *Disabil Health J*. 2009 Apr;2(2):57-66.
- 25- Tofighi A, Nozad J, Babae S, Dastah S. Effect of aerobic exercise training on General Health indices in Inactive Veterans. *Iran J War Public Health*. 2013;5(2):40-5. [Persian]
- 26- Bakhshayesh SH, Bahman F, Kamali M. Comparative of mental health disabled people of athletic and non-athletic. *Iran J War Public Health*. 2012;5(1):22-6. [Persian]
- 27- Poladei Reyshahri A, Afsharpoor Sh, bahramkhani M. Comparative survey self esteem and mental wellbeing between group athletic devotee and individual athletic devotee and unauthentic devotee in Boushehr. *Iran J War Public Health*. 2011;3(2):33-9. [Persian]
- 28- Fox KR. The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutr*. 1999;2(3A):411-8.
- 29- Wong C, Wong S, Pang W, Azizih M, Dass MJ. Habitual walking and its correlation to better physical function: Implications for prevention of physical disability in older persons. *J Gerontol Med Sci*. 2003;58A(6):555-60.
- 30- Mummery K, Schofield G, Caperchione C. Physical activity dose-response effects on mental health status in older adults. *Aust N Z J Public Health*. 2004;28(2):188-92.
- 31- Shephard RJ. Whistler 2001: a Health Canada/CDC conference on "Communicating physical activity and health messages: science into practice". *Am J Prev Med*. 2002;23(3):221-5.
- 32- Vuillemin A, Boini S, Bertrais S, Tessier S, Oppert JM, Herberg S, et al. Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Prev Med*. 2005;41(2):562-9.
- 33- Crombie IK, Irvine L, Williams B, McGinnis AR, Slane PW, Alder EM, et al. Why older people do not participate in leisure time physical activity: A survey of activity levels, beliefs and deterrents. *Age Ageing*. 2004;33(3):287-92.
- 1- Alizadeh MH, Gharakhanlou R. Check how to spend leisure time veterans and people with disabilities with emphasis on the role of physical education and sports. *Harkat*. 2000;4(3):23-40. [Persian]
- 2- Moosavirad ST, Keshavarz L. Relation of between how leisure and mental health teachers athletes and non-athlet Shahin Shahr city. *Organ Behav Manag Sport Stud*. 2015;2(6):73-80. [Persian]
- 3- Rostayi M, Nazarzade F, Nazemi M, Modares M. Comparison of emotional intelligence and personality traits in physically disabled and athletic athletes. Third National Conference on Psychology and Behavioral Sciences. Tehran: Narkis News Agency; 2005. [Persian]
- 4- Poursoltani H. The relationship between exercise activities and general health of veterans and disabled of athletes In Iran. *J Mov Sci Sports*. 2003;1(2):10-7. [Persian]
- 5- Mirghafoori SH, Sayadi Turanlv H, Mir Fakhredini SH. Investigating and analyzing the problems affecting women's participation in sports activities (Case study: Female students of Yazd University). *Sports Manag*. 2009;1(3):83-100. [Persian]
- 6- Azizi B, Jalali Farahani M, Khabiri M. Students' attitudes toward dormitory at university campuses in Tehran. *Sports Manag*. 2011;8(1):75-91. [Persian]
- 7- Hemeyattalab R, Bagherzadeh F, Homayoniyani D, Afshari J. Identification, prioritization and classification of the factors affecting sport participation of young people in Tehran by using hierarchical analysis group. *J Psychol Sci*. 2014;13(49):25-34. [Persian]
- 8- Hatami S, Sabounchi R, Sekhavat A, Ahar M, Mousavi H. comparing the quality of life among participated and non-participated veterans and imperfections in sport activities. *J Sport Biosci Res*. 2012;7(2):29-36. [Persian]
- 9- Safania A, Mokhtari R. Participation in sports activities in leisure time and quality of life of active and inactive disabled war veterans and disabled people. *Int Res J Appl Basic Sci*. 2012;3(4):859-67.
- 10- Ashrafi S, Kashef M, Sayed Ameri MH. The relationship between disincentive factors of physical activities an athletic behavior variation in disables and maims in Urmia ity. *Appl Res Sport Manag*. 2014;2(3):115-28. [Persian]
- 11- Memari M, Hamidi M, Seyfi T. Study program of training, evaluation and promotion of sports coaches in selected countries and presenting suggestions. *Appl Res Sport Manag*. 2013;2(2):99-112. [Persian]
- 12- Wicker P, Hallmann K, Breuer C. Micro and macro level determinants of sport participation. *Sport Bus Manag Int J*. 2012;2(1):51-68.
- 13- Vaughn S. Factors influencing the participation of middle-aged and older Latin-American women in physical activity: a stroke-prevention behavior. *Rehabil Nurs*. 2009;34(1):17-23.
- 14- Zebardast A, Sharifiyan E. Evaluation of Barriers Effecting the Participation of Iranian Spinal Cord Injuries in Recreational Physical Activities. *Sport Manag*. 2016;8(3):343-57. [Persian]
- 15- Ghahreman Tabrizi K, Razavi Mahmoud Abadi MJ. Identification and Prioritization of Barriers to Participation of Employees of Governmental Offices in Kerman Province in Sporting Activities with Integrated Approach to Multi-criteria Analysis and Copeland 1. *Sport Manag*. 2015;7(1):83-98. [Persian]