

## بررسی عوامل انگیزشی و منافع و موانع ادراک شده نسبت به فعالیت بدنی منظم در

### بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

محمدرضا علی مردانی<sup>۱</sup>، سیدرضا موسوی گیلانی<sup>۲</sup>، مهدی محمدی<sup>۳</sup>

۱. دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران

۲. گروه تربیت بدنی، مرکز تحقیقات ایمنولوژی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران

۳. گروه آمار زیستی و اپیدمیولوژی، مرکز تحقیقات ارتقای سلامت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران

| تاریخ دریافت:                                                            | چکیده                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱۴۰۳/۰۴/۱۲                                                               | زمینه و هدف: فعالیت بدنی باعث ایجاد سلامتی جسمی، ذهنی و روان‌شناختی می‌شود. این مطالعه با هدف بررسی عوامل انگیزشی و منافع و موانع ادراک شده نسبت به فعالیت بدنی منظم در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان انجام شد.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| تاریخ پذیرش:<br>۱۴۰۳/۱۱/۰۱                                               | روش‌ها: در این مطالعه مقطعی تعداد ۳۱۲ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان به روش نمونه‌گیری سیستماتیک مورد بررسی قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه انگیزه شرکت در فعالیت‌های ورزشی و پرسشنامه استاندارد منافع و موانع درک شده نسبت به فعالیت بدنی بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS.22 و آزمون t-test، آزمون Mann-Whitney و همبستگی پیرسون تحلیل شدند.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| کلیدواژه‌ها:<br>عوامل انگیزشی، منافع و موانع ادراک شده، فعالیت بدنی منظم | نتایج: یافته‌ها نشان داد که میانگین نمره‌ی انگیزه شرکت در فعالیت بدنی $59/63 \pm 7/62$ و میانگین نمره‌ی منافع و موانع درک شده فعالیت بدنی به ترتیب $61/30 \pm 15/50$ و $30/72 \pm 8/97$ می‌باشد. نتایج نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین میانگین نمره‌ی انگیزه شرکت در فعالیت بدنی ( $P=0/013$ ) میانگین نمره‌ی منافع ( $P=0/015$ ) و میانگین موانع درک شده در فعالیت بدنی ( $P=0/008$ ) در پسران و دختران وجود دارد. بین میانگین نمره‌ی انگیزه شرکت در فعالیت بدنی، میانگین نمره‌ی منافع، و میانگین نمره موانع درک شده فعالیت بدنی براساس وضعیت تأهل تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد ( $P>0/05$ ). بین میانگین نمره‌ی انگیزه شرکت در فعالیت بدنی ( $P<0/001$ ) و میانگین نمره‌ی منافع ( $P<0/001$ ) و موانع درک شده آن ( $P<0/001$ ) براساس مدت‌زمان فعالیت بدنی تفاوت معنی‌داری وجود داشت. |
| تمامی حقوق نشر برای<br>دانشگاه علوم پزشکی<br>تربت حیدریه محفوظ<br>است.   | نتیجه‌گیری: درک منافع و موانع فعالیت بدنی و همچنین عامل انگیزش در انجام فعالیت جسمانی دانشجویان نقش مؤثری دارد.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## مقدمه

امروزه ورزش به عنوان یک پدیده اجتماعی در دنیا و از جمله در کشور ما ایران پذیرفته شده است (۱). شواهد متعددی وجود دارد که انجام فعالیت ورزشی منظم، منجر به مزایای جسمی (فیزیولوژیکی، مورفولوژیکی) و ارتقاء سلامت روان، کاهش علائم افسردگی و نگرانی، رضایتمندی از زندگی و ارتقاء کیفیت زندگی می شود (۲،۳). فقدان فعالیت بدنی به عنوان یکی از مهم ترین عوامل خطر منجر به مرگ و میر در سراسر جهان شناخته شده است. با وجود مزایای بی شمار فعالیت های بدنی، در کشور ایران جمعیت کمی از مردم فعالیت بدنی منظم دارند (۴). یافته ها در ایران حاکی است که زنان و مردان از حدود ۱/۱ تا ۱/۷ برابر مردان نسبت به افسردگی آسیب پذیرترند و تقریباً در تمام جوامع، افسردگی در زنان بیشتر از مردان گزارش شده است (۲). مطالعات مختلف حاکی است که عوامل متعدد فردی از جمله متغیرهای جمعیت شناختی، نگرش، باورهای فردی، عوامل محیطی و اجتماعی برانجام فعالیت های ورزشی تأثیرگذار هستند، توصیه سازمان جهانی بهداشت انجام فعالیت جسمانی حداقل ۳۰ دقیقه در روز است که یکی از مهم ترین عوامل در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی است (۵). متخصصان تربیت بدنی و علوم ورزشی برای مشارکت افراد، به ویژه دانشجویان، در فعالیت های ورزشی روی نقش انگیزه تأکید زیادی دارند. ندائی و همکاران (۱۴۰۲) در مطالعه خود عنوان کردند پنج اولویت دانشجویان برای شرکت در فعالیت های ورزشی به ترتیب انگیزه های سلامتی، تعامل و شناخت اجتماعی، رقابت ورزشی، نشاط و شادابی و پیشرفت مهارت ها بودند (۶). انگیزه ها می توانند از رفتارهای فیزیولوژیک تا رفتارهای کاملاً ارادی مانند ورزش را شامل شوند. این انگیزه ها برای تداوم رفتارهای اجتماعی بسیار مهم هستند به طوری که با تغییر در آنها، اهداف رفتاری افراد دچار چالش های جدیدی می شوند. اکثر مطالعات نشان می دهد که افراد با انگیزه های متفاوتی مانند کاهش وزن، احساس لذت و شادابی، پیشگیری از بیماری ها و حفظ سلامتی، موفقیت، تفریح و تعامل-

های اجتماعی، جو گروهی و دوست یابی در فعالیت ورزشی شرکت می کنند (۷). دانشجویان نیز بیشتر به منظور داشتن سرگرمی و تجربه لذت بخش، حفظ سلامتی، افزایش قدرت بدنی، بودن در کنار دوستان، تقویت فعالیت های درسی و آموزشی، رقابت طلبی و کسب پیروزی و توسعه مهارت ها در فعالیت های ورزشی شرکت می کنند (۸). برای انجام فعالیت ورزشی منظم، علاوه بر نقش مهم انگیزه برگ خریدهای دیگری هم وجود دارند که تحت عنوان منافع و موانع از آنها یاد می شود. این دو فاکتور که نقش های مثبت و منفی به خود می گیرند، می توانند موجب انجام یا عدم انجام فعالیت های ورزشی منظم گردند (۹). در ارتباط با موانع درک شده می توان در یک تقسیم بندی از درد عضلانی، عرق کردن زیاد و بالا رفتن بیش از حد دما بدن، احساس تنبلی، عدم تمایل به تنها ورزش کردن، نداشتن وقت کافی و کار زیاد، بد بودن آب و هوا، مشکلات پزشکی، تداخل با برنامه و کلاس های درسی و عدم تشویق به ورزش توسط خانواده و دوستان نام برد. بلیک و همکاران (۲۰۱۷) در مطالعه خود عنوان کردند که مهم ترین موانع ورزش شامل: کمبود زمان، فقدان امکانات مناسب و عدم تناسب ورزش با برنامه های مطالعه بوده است (۱۰). Gómez-López و همکاران (۲۰۱۰) در مطالعه ای به بررسی موانع ادراک شده توسط دانشجویان دانشگاه در فعالیت های ورزشی پرداختند، یافته ها نشان داد که موانع ادراک شده شامل موانع بیرونی مانند کمبود وقت و از سوی دیگر موانع درونی مانند عدم علاقه به فعالیت بدنی، عملی یا مفید نبودن آن، احساس تنبلی یا بی علاقه ای و یا فکر کردن به این که فعالیت بدنی را دوست ندارند، می باشد (۱۱). بخش علی پور و همکاران (۱۴۰۱) در مطالعه خود عنوان کردند که در خصوص منافع درک شده می توان از افزایش قدرت بدنی، افزایش انعطاف جسمانی، بهبود سیستم قلبی عروقی، افزایش آرامش ذهنی، افزایش اعتماد به نفس، افزایش انرژی و متابولیسم بدنی، کاهش وزن و افزایش رضایت از ظاهر خود، تقویت حافظه و بهبود عملکرد فکری، بهبود زندگی اجتماعی و کاهش

می‌دادند. نمونه ۳۵۰ نفری از دانشجویان بر اساس لیست مأخوذه از دانشکده‌ها و به روش تصادفی سیستماتیک انتخاب شدند. معیارهای ورود به مطالعه شامل رضایت و تمایل دانشجوی جهت شرکت در پژوهش و معیارهای خروج از مطالعه بیماری‌ها و مشکلات جسمی و اطلاعات ناقص بود. جهت اجرای پژوهش به دانشجویان در خصوص هدف پژوهش و نحوه اجرای آن توضیح کامل داده شد و سپس دانشجویان نسبت به تکمیل پرسشنامه اقدام کردند. در این تحقیق علاوه بر پرسشنامه اطلاعات فردی شامل سن، جنسیت، وضعیت تأهل، انجام فعالیت بدنی منظم، از دو پرسشنامه استفاده گردید ۱: پرسشنامه انگیزه شرکت در فعالیت‌های ورزشی (PMQ): این پرسشنامه توسط گیل، گروس و هادلستون (۱۹۸۳) ساخته شد و شامل ۳۰ گویه و هشت خرده‌مقیاس (موفقیت، گروه‌گرایی، آمادگی، تخلیه انرژی، عوامل موقعیتی، بهبود مهارت، دوست‌یابی، تفریح و سرگرمی) است که در طیف لیکرت سه‌گزینه‌ای از اصلاً مهم نیست (یک امتیاز) تا خیلی مهم است (سه امتیاز) با دامنه ۳۰ تا ۹۰ و نمره میزان انگیزه فرد برای شرکت در فعالیت ورزشی را موردسنجش قرار می‌دهد (۱۹). شفیع‌زاده در سال ۱۳۸۶ اعتبار سازه اکتشافی و تأییدی و همسانی درونی پرسشنامه انگیزش شرکت در فعالیت‌های ورزشی را موردبررسی قرارداد و اعتبار پرسشنامه را تأیید کرد، همچنین نتایج حاصل از محاسبه ضریب آلفای کرونباخ نشان داد که ضریب همسانی درونی پرسشنامه برابر ۰/۸۳ است (۱۹).

**پرسشنامه Exercise Benefits/Barriers Scale:** جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه استاندارد مقیاس منافع و موانع فعالیت ورزشی اسپرست و همکاران (۲) استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۴۳ سؤال چهارگزینه‌ای براساس طیف لیکرت (از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) می‌باشد که از یک تا چهار نمره‌بندی شده است. ۱۴ سؤال آن مربوط به موانع درک‌شده و ۲۹ سؤال مربوط به منافع درک‌شده نسبت به ورزش و فعالیت جسمی است. حداقل نمره منافع درک‌شده نسبت به ورزش ۲۹ و حداکثر آن ۱۱۶ است. همچنین در مورد موانع درک‌شده نسبت به

افسردگی و درنهایت آشنایی با افراد جدید در ورزش‌های گروهی، نام برد (۱۲). نتایج تحقیق جبال و همکاران (۲۰۲۰) نشان داد که نمره کلی (مزایا و موانع) ورزشکاران به‌طور قابل‌توجهی بالاتر از افراد غیر ورزشکار است (۳). در یک جمع‌بندی می‌توان گفت ورزش منظم نقش کلیدی در سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد و مخصوصاً دانشجویان دارد. دانشجویان محور اصلی تمام برنامه‌های توسعه فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی هستند، بنابراین یکی از ملزومات اولیه توسعه انسانی برای نیل به مدارج کمال، برخورداری از سلامت جسمانی، نشاط جسمی و روانی و فضائل اخلاقی است. این شاخص حتی در توسعه ورزش همگانی کشور و تدوین مطالعات آن نیز بسیار حیاتی است. دانشجویان با انگیزه‌های متفاوتی به فعالیت بدنی می‌پردازند، نوع و میزان اهمیت هریک از عوامل انگیزشی می‌تواند از فردی به فرد دیگر یا از جامعه‌ای به جامعه دیگر متفاوت باشد، به‌طور کل ادراک و نگرش افراد به منافع و موانع مشارکت در فعالیت بدنی عاملی اثرگذار بر تصمیم‌گیری آنان برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی منظم است، بنابراین ارزیابی ادراک و نگرش دانشجویان به فعالیت‌های بدنی و ورزش، جایگاه ویژه‌ای را در پژوهش‌های کاربردی به خود اختصاص داده است، دراین‌بین نقش ورزش منظم در دانشجویان علوم پزشکی به دلیل فشار روانی و کاری بالا بیش‌ازپیش موردتوجه قرارگرفته است و لزوم برنامه‌ریزی و تشویق دانشجویان به ورزش همواره از نگرانی‌های مدیران و اساتید دانشگاه‌ها بوده است در این راستا، این مطالعه باهدف بررسی عوامل انگیزشی و منافع و موانع ادراک‌شده نسبت به فعالیت بدنی منظم در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان انجام شد.

### روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع مطالعه مقطعی (توصیفی - تحلیلی) بوده و به لحاظ اهداف پژوهش از نوع کاربردی است که به روش میدانی و توسط پرسشنامه به اجرا درآمد. جامعه آماری این تحقیق را کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان تشکیل

ورزش حداقل نمره آن ۱۴ و حداکثر آن ۵۶ است. هرچه که این نمرات بالاتر باشند منافع و موانع درک شده نسبت به ورزش بیشتر است. آقامولایی و همکاران روایی و پایایی این پرسشنامه را در مطالعه خود تأیید کردند (۲). جهت تعیین پایایی پرسشنامه منافع و موانع درک شده نسبت به ورزش از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد ( $\alpha=0.87$ ). برای بررسی نرمال بودن متغیر کمی از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف یا شپیرو-ویلک استفاده شد.

در بخش آمار توصیفی از میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد استفاده شد و در بخش آمار استنباطی از آزمون t-test و آزمون Mann-whitney، آزمون Kruskal-Wallis و ضریب همبستگی Spearman بهره گرفته شد. اطلاعات حاصله توسط نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۲ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و سطح معنی داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

### نتایج

به طور کل اطلاعات مربوط به ۳۱۲ نفر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت که ۱۵۲ نفر (۴۸/۷٪) از آن‌ها دانشجوی مرد و ۱۶۰ نفر (۵۱/۳٪) از آن‌ها دانشجوی زن بودند. پرسشنامه بین ۳۵۰ نفر توزیع شد که ۳۸ پرسشنامه به طور کامل تکمیل و یا برگشت داده نشد. مجموعاً ۳۱۲ پرسشنامه به طور کامل تکمیل و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت (۸۹٪ نرخ پاسخ). جدول ۱ ویژگی‌های جمعیت شناختی جامعه مورد مطالعه را نشان می‌دهد.

در میان جامعه مورد مطالعه ۸۴ درصد دانشجویان دارای فعالیت بدنی منظم نبودند ۱۱/۹ درصد فعالیت بدنی منظم کمتر از ۳۰ دقیقه و فقط ۴/۱ درصد دانشجویان مرد و زن دارای فعالیت بدنی منظم بیشتر از ۳۰ دقیقه داشتند.

میانگین نمره انگیزه شرکت در فعالیت بدنی  $59.63 \pm 7.62$  و میانگین نمره منافع و موانع درک شده فعالیت بدنی به ترتیب  $61.15 \pm 3.05$  و  $30.72 \pm 8.97$  محاسبه شد. سایر آماره‌های توصیفی در جدول ۲ نشان داده شده است.

در پسران و دختران اختلاف معنی داری بین میانگین نمره انگیزه شرکت در فعالیت ورزشی ( $P < 0.001$ ) و میانگین نمره منافع

( $P = 0.008$ ) و موانع درک شده در دانشجویان ( $P = 0.015$ ) وجود داشت بطوری که جنسیت مرد میانگین نمرات بالاتری در هر سه متغیر به خود اختصاص داد (جدول ۳).

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که میانگین نمره انگیزه شرکت در فعالیت ورزشی، میانگین نمره منافع و موانع درک شده در دانشجویان مجرد و متأهل تفاوت معنی داری وجود نداشت.

بین نمره انگیزه شرکت در فعالیت ورزشی برحسب مدت انجام فعالیت بدنی منظم در روز در دانشجویان با استفاده از آزمون-های غیرپارامتریک کروسکال-والیس تفاوت معنی داری دارد (جدول ۵).

ضریب همبستگی بین مدت زمان فعالیت بدنی با نمره انگیزه شرکت در فعالیت بدنی ( $P < 0.001$ ) و نمره منافع ( $P < 0.001$ ) و موانع درک شده ( $P < 0.001$ ) معنی داری بود. بطوریکه هرچه مدت زمان فعالیت بیشتر بود نمرات بیشتری به خود اختصاص دادند (جدول ۶).

همبستگی بین نمره انگیزه شرکت در فعالیت ورزشی با نمره منافع و موانع ادراک شده نسبت به ورزش معنی داری نبود ولی نمره موانع و منافع ادراک شده همبستگی مثبت معنی داری داشتند ( $P < 0.001$ ). به عبارتی هرچه منافع فعالیت بدنی بیشتر درک شده بود موانع بیشتری نیز درک شده بود (جدول ۷).

### بحث

یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که میانگین نمره انگیزه شرکت در فعالیت بدنی  $59.63 \pm 7.62$  و میانگین نمره منافع و موانع درک شده فعالیت بدنی به ترتیب  $61.15 \pm 3.05$  و  $30.72 \pm 8.97$  است. نتایج مطالعه رضائی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۸) نشان داد که ۸۸ درصد از افراد مورد مطالعه انگیزه مشارکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی داشتند که با نتایج مطالعه حاضر از لحاظ انگیزه شرکت در فعالیت بدنی همخوانی دارد (۱۳). مطالعه بخشعلی پور و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که میانگین نمره انگیزش مشارک در فعالیت‌های ورزشی  $2.69$  است که با نتایج مطالعه حاضر همسو نیست (۱۲).

متغیر بودند، این یافته با نتایج مطالعه کیان (۱۳۹۸)، یرلیسوالپا (۲۰۱۵) و فاگارس و همکاران (۲۰۱۵) همخوانی دارد (۲۰، ۲۱، ۲۲). در تبیین علت همخوانی می‌توان این‌گونه استنباط کرد که احتمالاً به دلایل مختلف از جمله کوچک بودن شهرستان، فرهنگ خاص مردم منطقه، وجود ناکافی امکانات و تجهیزات ورزشی و آزادتر بودن دانشجویان مرد برای ورزش در اماکن عمومی ورزشی باشد. ایگلی و همکاران (۲۰۱۱) در مطالعه خود دریافتند که انگیزه دانشجویان پسر از حضور در ورزش لذت بردن، رقابت و بهبود مهارت‌های فردی است (۲۳). مطالعه جوروند و همکاران (۱۳۹۷) نیز نشان داد که جنسیت، ارتباط معنی‌داری با موانع فعالیت بدنی داشت که با توجه به وضعیت فرهنگی و اجتماعی حاکم بر جامعه و محدودیت‌های موجود بر فعالیت بدنی بانوان، این ارتباط منطقی به نظر می‌رسد (۲۴). مطالعه سلحشوری و همکاران (۲۰۱۳) که باهدف بررسی موانع درک شده فعالیت بدنی انجام شد نشان داد که پسران بیشتر از دختران فعال بودند که نتایج این مطالعه هم سو با نتایج مطالعه حاضر می‌باشد (۲۵).

احتمالاً علت تفاوت در فعالیت بدنی پسران نسبت به دختران در مطالعه حاضر می‌تواند به علت تفاوت در ابزارها و پروتکل‌های مورد استفاده و همچنین به دلیل وضعیت فرهنگی و اجتماعی حاکم بر جامعه و محدودیت‌های موجود برای فعالیت بدنی منظم بانوان باشد. مطالعه آقا ملایی و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که میانگین نمرات موانع و منافع درک شده در پسران بیشتر از دختران است که نتایج این مطالعه همسو با نتایج مطالعه حاضر می‌باشد.

نتایج پژوهش ندایی و شریفی (۱۴۰۱) نشان داد که میزان مشارکت ورزشی هفتگی دانشجویان کمتر از ۱۵۰ دقیقه است (۶). عبدالشاهی و همکاران (۱۳۹۸) در مطالعه خود دریافتند که تیپ شخصیتی افراد می‌تواند بر میزان انگیزه شرکت در فعالیت‌های ورزشی تأثیرگذار باشد (۱۴). انگیزش از اصلی‌ترین موضوعات در روانشناسی ورزشی است زیرا با اصل شرکت و عدم شرکت در ورزش ارتباط دارد. وایسک و همکاران (۲۰۱۵) از تجربه سرگرم‌کننده بودن به عنوان یک انگیزه برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی نام بردند (۱۵). بگلری و همکاران (۱۳۹۶) نشان دادند که میانگین نمره انگیزه دانشجویان برای شرکت در ورزش و فعالیت بدنی بسیار بالا است (۱۶). تحقیقات رمضانی‌نژاد (۱۳۸۹)، افروزه (۱۳۹۲)، فراهانی و همکاران (۱۳۹۰) نشان داد که افراد با انگیزه ایجاد توسعه فردی، اجتماعی و سازمانی در فعالیت‌های بدنی و ورزش شرکت می‌کنند (۱۸، ۱۳، ۱۷). نتایج مطالعه وفایی نجار و همکاران (۲۰۱۷) که باهدف بررسی موانع و منافع درک شده فعالیت ورزشی در بین کارمندان انجام شد نشان داد که میانگین نمره منافع درک شده  $100/3 \pm 1/4$  و میانگین نمره موانع درک شده  $25/9 \pm 6/14$  می‌باشد که همسو با نمرات مطالعه حاضر است (۱۹)، و علت همسو بودن نتیجه این مطالعه با مطالعه حاضر احتمالاً می‌تواند به دلیل شرایط، امکانات و تجهیزات ورزشی مشابه باشد. همچنین با توجه به نتایج تحقیق حاضر، میانگین نمره‌ی انگیزه شرکت در فعالیت بدنی دانشجویان با میانگین نمره‌ی منافع و موانع درک شده فعالیت بدنی براساس جنسیت تفاوت معنی‌داری داشتند. به‌طوری‌که جنسیت مرد دارای میانگین نمرات بالاتری نسبت به جنسیت زن در هردو

جدول ۱. آماره‌های توصیفی نمره‌های انگیزه شرکت در فعالیت بدنی و منافع و موانع درک شده آن

| متغیرها                         | میانگین | انحراف معیار | میانه | بیشترین | کمترین | درصد کسب شده |
|---------------------------------|---------|--------------|-------|---------|--------|--------------|
| نمره انگیزه شرکت در فعالیت بدنی | ۵۹/۶۳   | ۷/۶۲         | ۵۸    | ۸۷      | ۴۶     | ۶۶/۲۵        |
| موانع درک شده                   | ۳۰/۷۲   | ۸/۹۷         | ۲۹    | ۵۲      | ۱۴     | ۵۴/۸۵        |
| منافع درک شده                   | ۶۱/۳۰   | ۱۵/۵۰        | ۵۹    | ۹۷      | ۳۳     | ۵۲/۸۴        |

جدول ۲. مقایسه میانگین نمره‌ی انگیزه شرکت در فعالیت بدنی و منافع و موانع درک شده آن براساس جنسیت، تأهل و فعالیت بدنی

| مؤلفه                             | آماره توصیفی                 | جنسیت            |                  | مقدار P | تأهل             |                  | مقدار P | فعالیت بدنی                       |                       |                       | مقدار P |
|-----------------------------------|------------------------------|------------------|------------------|---------|------------------|------------------|---------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------|---------|
|                                   |                              | مرد،<br>(n=۱۵۲)  | زن،<br>(n=۱۶۰)   |         | مجرد،<br>(n=۲۵۷) | متأهل،<br>(n=۵۵) |         | بدون فعالیت بدنی<br>منظم، (n=۲۶۲) | ۳۰ > دقیقه،<br>(n=۱۲) | ۳۰ ≤ دقیقه،<br>(n=۳۷) |         |
| نمره‌ی انگیزه شرکت در فعالیت بدنی | میانگین<br>(انحراف معیار)    | ۶۱/۰۹<br>(۸/۶۰)  | ۵۸/۲۵<br>(۶/۲۹)  | ۰/۰۱۳   | ۵۹/۷۶<br>(۹/۴۳)  | ۵۹/۰۱<br>(۷/۶۷)  | ۰/۵۰۸   | ۵۸/۴۷<br>(۶/۴۲)                   | ۶۱/۶۱<br>(۶/۵۸)       | ۶۷/۱۳<br>(۱۰/۹۵)      | <۰/۰۰۱  |
|                                   | میانه<br>(چارک اول-چارک سوم) | ۵۹<br>(۱۱/۰۰)    | ۵۷<br>(۸/۷۵)     |         | ۵۸<br>(۱۰)       | ۵۸<br>(۱۰)       |         | ۵۷<br>(۹)                         | ۶۳<br>(۸/۵)           | ۶۹<br>(۲۱/۵)          |         |
| نمره موانع درک شده فعالیت بدنی    | میانگین<br>(انحراف معیار)    | ۳۱/۵۸<br>(۷/۳۰)  | ۲۹/۹۰<br>(۱۰/۲۷) | ۰/۰۰۸   | ۳۰/۴۹<br>(۹/۰۸)  | ۳۱/۷۸<br>(۸/۴۳)  | ۰/۳۷۵   | ۲۹/۶۸<br>(۸/۵۴)                   | ۳۴/۰۰<br>(۱۰/۷۰)      | ۳۶/۹۱<br>(۸/۷۷)       | <۰/۰۰۱  |
|                                   | میانه<br>(چارک اول-چارک سوم) | ۳۰/۵۰<br>(۹/۰۰)  | ۲۹/۰۰<br>(۱۶/۰۰) |         | ۲۹/۰۰<br>(۱۲/۰۰) | ۲۹/۰۰<br>(۱۰/۰۰) |         | ۲۹/۰۰<br>(۱۰/۰۰)                  | ۳۵/۰۰<br>(۱۸/۰۰)      | ۳۷/۰۰<br>(۱۲/۵۰)      |         |
| نمره منافع درک شده فعالیت بدنی    | میانگین<br>(انحراف معیار)    | ۶۲/۱۱<br>(۱۳/۴۲) | ۶۰/۵۳<br>(۱۷/۲۵) | ۰/۰۱۵   | ۶۰/۹۵<br>(۱۵/۴۲) | ۶۲/۹۴<br>(۱۵/۸۸) | ۰/۵۴۰   | ۵۹/۱۱<br>(۱۴/۵۱)                  | ۷۲/۴۶<br>(۲۰/۲۸)      | ۷۲/۹۱<br>(۱۳/۸۷)      | <۰/۰۰۱  |
|                                   | میانه<br>(چارک اول-چارک سوم) | ۶۲/۰۰<br>(۹/۷۵)  | ۵۸/۰۰<br>(۱۹/۰۰) |         | ۵۹/۰۰<br>(۱۶/۵۰) | ۶۰/۰۰<br>(۱۲/۰۰) |         | ۵۹/۰۰<br>(۱۵/۰۰)                  | ۶۹/۰۰<br>(۳۵/۰۰)      | ۷۸/۰۰<br>(۲۱/۵۰)      |         |

جدول ۳. بررسی همبستگی نمره‌ی انگیزه شرکت در فعالیت بدنی، منافع و موانع درک شده آن با مدت‌زمان فعالیت بدنی منظم در روز

| مقدار P | ضریب همبستگی اسپیرمن | متغیرها                           |
|---------|----------------------|-----------------------------------|
| <۰/۰۰۱  | ۰/۲۷۳                | نمره‌ی انگیزه شرکت در فعالیت بدنی |
| <۰/۰۰۱  | ۰/۲۵۹                | نمره موانع درک شده فعالیت بدنی    |
| <۰/۰۰۱  | ۰/۸۵۰                | نمره منافع درک شده فعالیت بدنی    |

جدول ۴. بررسی همبستگی نمره‌ی انگیزه شرکت در فعالیت بدنی و منافع و موانع درک شده آن

| نمره موانع | نمره منافع | نمره انگیزه | متغیرها      |
|------------|------------|-------------|--------------|
|            |            | ۰/۰۸۹       | ضریب همبستگی |
|            |            | ۰/۱۱۶       | مقدار P      |
| -          | ۰/۸۵۰      | ۰/۱۰۹       | ضریب همبستگی |
| -          | <۰/۰۰۱     | ۰/۰۵۵       | مقدار P      |

آنان علت تفاوت جنسیت در خصوص فعالیت فیزیکی را در دور بودن مکان‌های ورزشی و همچنین کمبود مکان‌های ورزشی برای دختران عنوان کردند (۹). یافته‌های مطالعه وفایی نجار و همکاران (۲۰۱۷) نشان داد که میانگین نمره موانع و منافع درک شده در بین زنان و مردان دارای اختلاف معنی‌داری نمی‌باشد که نتایج این مطالعه هم سو با نتایج مطالعه حاضر نمی‌باشد (۱۹). همچنین یافته‌های مطالعه براون (۲۰۰۵)، نشان داد که میانگین نمره موانع و منافع درک شده در بین زنان و مردان دارای اختلاف معنی‌داری نمی‌باشد که نتایج این مطالعات همسو با مطالعه حاضر نمی‌باشد (۲۶). با توجه به انگیزه‌ها و منافع متفاوت در دو جنس مانند حس رقابت، میل به قهرمانی و دستیابی به قدرت بدنی بیشتر که در جنس پسر به نسبت دختران بیشتر مطرح می‌شود می‌تواند از علل اختلاف نمرات این دو مؤلفه در دو جنس باشد. موانع درک شده می‌تواند به دلیل عوامل فردی مانند نداشتن وقت کافی، عدم تمایل به فعالیت بدنی، نداشتن همراه برای ورزش و نبود تجهیزات ورزشی می‌تواند باعث کاهش فعالیت بدنی در هر دو جنسیت شود. کمار و همکاران (۲۰۲۴) در مطالعه خود موانع درک شده دانشجویان پزشکی را، رقابت بر سر زمان، مسائل جنسیتی، مسائل مربوط

به منابع و تمرکز تنها بر دانشگاهیان عنوان نمودند (۲۷). Sabharwal و همکاران (۲۰۱۸) در مطالعه‌ای به بررسی موانع ادراک‌شده دانشجویان برای شرکت در فعالیت ورزشی پرداختند. نتایج نشان داد که دانشجویان مقدار قابل‌توجهی از عوامل فردی، اجتماعی و محیطی از جمله محدودیت زمانی، خستگی، استرس، کنترل خانواده، مسائل ایمنی را ذکر می‌کنند (۲۸). در افراد متأهل با توجه به افزایش مسئولیت‌ها، تحت فشار قرار ندادن خود برای انجام فعالیت بدنی منظم، کمبود وقت کافی برای ورزش و رفتن به باشگاه و یا وقف بخش بزرگی از زمان برای فرزندان، میزان انگیزه مشارکت در فعالیت بدنی منظم کاهش می‌یابد و با توجه به دلایل ذکرشده موانع انجام فعالیت بدنی منظم افزایش می‌یابد. در مطالعه حال حاضر وضعیت تأهل با نمرات انگیزه شرکت در فعالیت بدنی و نمرات موانع و منافع درک شده ارتباط معنی‌ناشت که دلیل آن احتمالاً دانشجوی بودن و شرایط یکسان زندگی در خوابگاه‌ها می‌باشد. مطابق یافته‌های پژوهش حاضر میانگین نمره‌ی انگیزه شرکت در فعالیت بدنی با میانگین نمره‌ی منافع و موانع درک شده آن براساس مدت‌زمان فعالیت بدنی تفاوت معنی‌داری داشت. نمره انگیزه شرکت در فعالیت بدنی در سه گروه افراد

دانشگاه با شناخت عوامل انگیزشی و نیز به‌کارگیری راهکارهای ارائه‌شده بتواند زمینه مناسبی جهت ایجاد انگیزه فعالیت‌های بدنی و مشارکت ورزشی دانشجویان را فراهم آورد و نیز موجب جهت‌دهی بهتر آنان شود.

#### نتیجه‌گیری

فعالیت بدنی از مؤلفه‌های مؤثر بر ابعاد مختلف زندگی و بخش مهمی از بهبود کیفیت زندگی است، زیرا سطح انرژی را افزایش می‌دهد و باعث ایجاد سلامتی جسمی، ذهنی و روان‌شناختی می‌شود و به‌طور کلی، تندرستی مطلوبی را ایجاد می‌کند. شناخت عوامل مؤثر بر میزان فعالیت بدنی دانشجویان می‌تواند در برنامه‌ریزی آموزشی و اجرایی جهت تشویق آنان به فعالیت بدنی کمک‌کننده باشد.

#### تشکر و قدردانی

مطالعه حاضر منتج از پایان‌نامه دکتری مصوب معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی زاهدان است. از مساعدت آن معاونت محترم و همه دانشجویان شرکت‌کننده در این مطالعه که با محققین همکاری داشته‌اند سپاسگزاری می‌گردد.

#### تضاد منافع

در این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافعی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

#### مشارکت نویسندگان:

- (۱) مفهوم‌پردازی و طراحی مطالعه، یا جمع‌آوری داده‌ها، یا تجزیه و تحلیل و تفسیر داده‌ها: همه نویسندگان
- (۲) تهیه پیش‌نویس مقاله یا بازبینی آن جهت تدوین محتوای اندیشمندانه: همه نویسندگان
- (۳) تأیید نهایی دست‌نوشته پیش از ارسال به مجله: همه نویسندگان

بدون فعالیت بدنی منظم، گروه افراد دارای فعالیت بدنی کمتر از ۳۰ دقیقه و افراد دارای فعالیت بدنی بیشتر از ۳۰ دقیقه به ترتیب ۵۸/۴۷، ۶۱/۶۱ و ۶۷/۱۳ بود. به همین شکل نمره موانع درک شده فعالیت بدنی در سه گروه به ترتیب ۲۹/۶۸، ۳۴ و ۳۶/۹۱ بود. نمره منافع درک شده فعالیت بدنی نیز به ترتیب ۵۹/۱۱، ۷۲/۴۶ و ۷۲/۹۱ بود که در هر سه متغیر هرچه مدت‌زمان فعالیت بیشتر بود میانگین نمرات بیشتری به خود اختصاص دادند. نتیجتاً میانگین مدت‌زمان فعالیت بدنی منظم  $7/08 \pm 19/24$  دقیقه محاسبه شد. نتایج پژوهش Abdullah و همکاران (۲۰۰۵) که بر روی دانشجویان دانشگاه هنگ‌کنگ نشان داد که ۶۹٪ از دانشجویان فعالیت بدنی منظم داشتند که این اختلاف می‌تواند ناشی از متفاوت بودن تعریف فعالیت بدنی در این تحقیق و تحقیق مورد اشاره باشد (۲۹). مطالعه آقا ملایی و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که بین نمرات منافع و موانع درک‌شده با میزان فعالیت جسمانی منظم ارتباط معنی‌داری وجود دارد که نتایج این مطالعه هم سو با نتایج مطالعه حاضر می‌باشد (۹). بنابراین اهمیت آموزش و از بین بردن موانع در خصوص این دسته از افراد که فقط یک پله تا رسیدن به مرحله عمل فاصله دارند مشخص می‌شود. مطابق یافته‌های پژوهش حاضر میانگین نمره‌ی انگیزه شرکت در فعالیت بدنی با نمره‌ی موانع و منافع درک شده فعالیت بدنی دارای همبستگی مثبت غیرمعنی‌داری بود. به عبارتی هرچه منافع فعالیت بدنی بیشتر درک شود موانع بیشتری نیز درک خواهد شد. مطالعه محمدعلی گل و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد که بین میانگین نمره فعالیت بدنی با موانع درک شده، همبستگی معکوس و معنی‌داری دیده شد (۳۰). با توجه به نتایج حاصله از تحقیق حاضر شناخت انگیزه‌های ورزش و فعالیت بدنی در گروه‌های دانشجویی به برنامه‌ریزان کمک خواهد کرد تا تدابیر لازم برای رفع موانع و ایجاد انگیزه جهت انجام این‌گونه فعالیت‌ها را اتخاذ کنند. به نظر می‌رسد آشنایی مسئولان ورزش



## References

1. Babaei Zarch G, Salehi H. Examining the Motivational Barriers to Youth Sport: A Qualitative Study. *Research in Sport Management and Motor Behavior*. 2020;10(20):63-79.

<https://doi.org/10.29252/JRSM.10.20.63>

2. Agha MT, Tavafian S, Hasani L. Exercise Perceived Benefits and Barriers among Students in Hormozgan University of Medical Sciences. *Iranian Journal of Epidemiology*. 2009; 4 (3 and 4) :9-15

URL: <http://irje.tums.ac.ir/article-1-128-en.html>

3. Gabal H-AM, Wahdan MM, Eldin WS. Perceived benefits and barriers towards exercise among healthcare providers in Ain Shams University Hospitals, Egypt. *Journal of the Egyptian Public Health Association*. 2020;95:1-9. <https://doi.org/10.1186/s42506-020-00042-1>

4. Thøgersen-Ntoumani C. An ecological model of predictors of stages of change for physical activity in Greek older adults. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 2009;19(2):286-96.

<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00751.x>

5. Yan JH, McCullagh P. Cultural influence on youth's motivation of participation in physical activity. *Journal of sport Behavior*. 2004;27(4). Retrieved from

<https://www.proquest.com/scholarly-journals/cultural-influence-on-youths-motivation/docview/215869792/se-2>

6. Nedae T, Sharifi R. Relationship of Motivation to Participate in Public Sports and Social Anxiety about Damage to the Body with Sports Participation of Female Students in Khansar Universities. *Journal of Applied Sociology*. 2022;33(4):73-94.

<https://doi.org/10.22108/jas.2022.129500.2140>

7. Huang H, Humphreys BR. Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of economic Psychology*. 2012;33(4):776-93.

<https://doi.org/10.1016/j.joep.2012.02.007>

8. Kilpatrick M, Hebert E, Bartholomew J. College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American college health*. 2005;54(2):87-94.

<https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.87-94>

9. Aghamolaei T, Zare F, Ghanbarnejad A, Haji-Alizadeh K. Relationship of Exercise Benefits/Barriers and self efficacy with stages of change for physical activity in Abu Musa Island employees, Iran. *Journal of Preventive Medicine*. 2014;1(1):31-8.

URL:<http://jpm.hums.ac.ir/article-1-39-en.html>

10. Blake H, Stanulewicz N, McGill F. Predictors of physical activity and barriers to exercise in nursing and medical students. *Journal of advanced nursing*. 2017;73(4):917-29.

<https://doi.org/10.1111/jan.13181>

11. Gómez-López M, Gallegos AG, Extremera AB. Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. *Journal of sports science & medicine*. 2010;9(3):374.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3761719/pdf/jssm-09-374.pdf>

12. Bakhshalipour V, Khodaparast S, Kalashi M, Farokhi A. Correlation between sports participation motivation with mental health, happiness and quality of life in the staff of Baqerul Uloom Marine Science Training Center. *Journal of Marine Medicine*. 2022;4(1):48-55.

URL: <http://jmarmed.ir/article-1-244-en.htm>

13. Ramzani R, Rahmani F, Taghavi A. A Study of socioeconomic status and motives of participants in sport for all. *Sport Management Journal*. 2009;1(2):5-23.

14. Abdoshahi M, Koroee M. Comparison of A and B personality types based on the motivation of participating in sports activities in adult girls. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2019;8(3):81-90.

URL: <http://frooyesh.ir/article-1-810-fa.html>

15. Visek AJ, Achraati SM, Mannix HM, McDonnell K, Harris BS, DiPietro L. The fun integration theory: toward sustaining children and adolescents sport participation. *Journal of Physical Activity and Health*. 2015;12(3):424-33.

<https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0180>

16. Beglari S, Ghaedi A, Mohammadyari S. Investigating the Motivational Factors of Imam Ali University Cadets for Participation in Sports and Physical Activities. *Journal of Military management quarterly*. 2017;17(67):168-91.

[https://jmm.iranjournals.ir/?\\_action=xml&article=29932&lang=en](https://jmm.iranjournals.ir/?_action=xml&article=29932&lang=en)

17. Abdollahi MH, gholami Torkesaluye S, Mohammad Hassan F. The effect of participation in sports activities on quality of life. *Journal of Exercise and Health Science*, Vol. 01, No. 1, Winter 2021, page 49-58.

<https://doi.org/10.22089/jehs.2021.9929.1023>

18. Farahani A, Keshavarz L, Jadidian S. The influence of morning sport on educational improvement of female students. *Contemporary Studies On Sport Management*, 2012; 1(1):15-26.

[https://smms.basu.ac.ir/?\\_action=xml&article=23&lang=en](https://smms.basu.ac.ir/?_action=xml&article=23&lang=en)

19. Vafae-Najar A, Ebrahimipour H, Behzad F, Tehrani H. Relationship of perceived benefits and perceived barriers with regular physical activity among employees of Mashhad University of Medical Sciences. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*. 2017;5(1):58-64.

<https://doi.org/10.18869/acadpub.ihepsaj.5.1.58>

20. Kian M. Motivational Factors and Barriers to Participation in Sport Curriculum Activities among College Students. *Sport Psychology Studies*. 2020;8(30).

<https://doi.org/10.22089/spsyj.2019.7895.1852>

21. Lapa TY. Physical activity levels and psychological well-being: A case study of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2015;186:739-43.

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.122>

22. Fagaras S-P, Radu L-E, Vanvu G. The level of physical activity of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2015;197:1454-7.

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.07.094>

23. Egli T, Bland HW, Melton BF, Czech DR. Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American college health*. 2011;59(5):399-406.

<https://doi.org/10.1080/07448481.2010.513074>

24. Jorvand R, Tavousi M, Ghofranipour F. Determinants of the regular physical activity among employees of healthcare network: Application of health belief model. *Journal of Education and Community Health*. 2018;5(3):4-12.

<https://doi.org/10.21859/jech.5.3.4>

25. Salahshoori A SG, Hassanzadeh A, Mostafavi F. Study of perceived barriers to

physical activity in male and female high school students in Izeh. HSR. 2013;9(10).

URL: <http://hsr.mui.ac.ir/article-1-506-en.html>

26. Brown SA. Measuring perceived benefits and perceived barriers for physical activity. American journal of health behavior. 2005;29(2):107-16.

<https://doi.org/10.5993/AJHB.29.2.2>

27. Kumar PSS, Goswami K, Goswami A, Yadav K, Vanni P, Tayade P. Facilitating Factors and Barriers to Physical Activity among Undergraduate Medical Students in North India: A Qualitative Study. Indian Journal of Community Medicine. 2024;49(2):411-6. H

[https://doi.org/10.4103/ijcm.ijcm\\_33\\_23](https://doi.org/10.4103/ijcm.ijcm_33_23)

28. Sabharwal M. Perceived barriers of young adults for participation in physical activity. Current Research in Nutrition and Food Science Journal. 2018;6(2):437-49.

<https://doi.org/10.12944/CRNFSJ.6.2.18>

29. Abdullah A, Wong C, Yam H, Fielding R. Factors related to non-participation in physical activity among the students in Hong Kong. International journal of sports medicine. 2005;26(07):611-5.

<https://doi.org/10.1055/s-2004-821315>

30. Aligol M, Kazemi S S, Salim Abadi Y, Nasirzadeh M, Tayyebi Z. A Survey on Physical Activity Determinants as Osteoporosis Preventive Behavior Among Pre-university Female Students of Rafsanjan in 2017: A Descriptive Study. Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences 2019; 18 (5) :455-468.

URL: <http://journal.rums.ac.ir/article-1-4551-en.html>

## Investigating motivational factors, perceived benefits and barriers to regular physical activity among students at Zahedan University of Medical Sciences

Mohammad Reza Mardani<sup>1</sup>, Seyed Reza Mousavi Gilani<sup>2</sup>, Mehdi Mohammadi<sup>3</sup>

1. Zahedan University of Medical Sciences, Zahedan, Iran

2. Department of Physical Education, Immunology Research Center, Zahedan University of Medical Sciences, Zahedan, Iran

3. Department of Biostatistics & Epidemiology, Health Promotion research Center, Zahedan University of Medical Sciences, Zahedan, Iran

**Corresponding author:** Seyed Reza Mousavi Gilani, Department of Physical Education, Immunology Research Center, Zahedan University of Medical Sciences, Zahedan, Iran.

Email: [srmg45@yahoo.com](mailto:srmg45@yahoo.com)

Submitted: 2 July 2024 Accepted: 20 January 2025

### Abstract

**Background & Aim:** Physical activity contributes to physical, mental, and psychological health. This study aimed to investigate motivational factors, perceived benefits and barriers to regular physical activity among students at Zahedan University of Medical Sciences.

**Methods:** In this cross-sectional study, 312 students from Zahedan University of Medical Sciences were selected using a systematic sampling method. Data collection tools included a questionnaire on motivation to participate in sports activities and a standard questionnaire on perceived benefits and barriers to physical activity. T-tests, Mann-Whitney tests and Pearson correlation test were used for data analysis in SPSS 22.

**Results:** The mean score for motivation to participate in physical activity was  $59.63 \pm 7.62$ , while the mean scores for perceived benefits and barriers to physical activity were  $61.30 \pm 15.50$  and  $30.72 \pm 8.97$ , respectively. Boys and girls showed significant differences in mean scores for motivation to participate in physical activity ( $P=0.013$ ), perceived benefits ( $P=0.015$ ), and barriers to physical activity ( $P=0.008$ ). There were no significant difference in mean scores for motivation to participate in physical activity, perceived benefits, and barriers to physical activity based on marital status ( $P>0.05$ ). Additionally, mean scores for motivation to participate in physical activity ( $P<0.001$ ), perceived benefits ( $P<0.001$ ), and barriers ( $P<0.001$ ) were significantly different based on the duration of physical activity.

**Conclusion:** Understanding the benefits and barriers of physical activity as well as motivational factors plays a significant role in students' engagement in physical activity.

### Keywords:

motivational factors, perceived benefits and barriers, regular physical activity

**How to Cite this Article:** Mardani MR, Mousavi Gilani SR, Mohammadi M. Investigating motivational factors, perceived benefits and barriers to regular physical activity among students at Zahedan University of Medical Sciences. Journal of Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences. 2025;12(4):40-51.