

Review Paper

## Systematic Review of Leisure Time Physical Activity Studies

A. Ziaee<sup>1</sup>, N. Aghaei<sup>2</sup>, M. Saffari<sup>3</sup>, R. Yousefi Zenouz<sup>4</sup>

1. Ph.D. Student in Sport Management, Kharazmi University, Tehran, Iran.
2. Associate Professor in Sport Management, Kharazmi University, Tehran, Iran.
3. Assistant Professor in Sport Management, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran (Corresponding Author).
4. Assistant Professor in Management, Kharazmi University, Tehran, Iran.

Received: 2019/08/31

Accepted: 2019/12/15

---

### Abstract

The present study aimed to systematically review the research in the field of leisure-time physical activity. It was a secondary study, done in the systematic review method. Accordingly, an evaluation form was prepared and its face and content validity were approved by five experts in the field of sport and leisure management to determine the inclusion and exclusion criteria. After selecting the relevant sources, Scott's agreement coefficient was used to confirm the reliability of the findings. This agreement coefficient between coders was obtained 80%. In the search for data collection, based on pre-determined keywords, 831 articles were recognized from 2005 to 2018. By further investigating and considering the research inclusion criteria, 101 articles were analyzed. In sum, 280 textual propositions were identified. Afterward, the detected textual propositions were summarized into 185 items. In the next step, these 185 propositions were divided into four categories: a- motivators, b- concepts or barriers, c- outcomes, d- the change-needed fields. According to the final textual analysis, it is suggested to key decision-makers to have a comprehend attention to the necessity of participation of all segments of the population (e.g., vulnerable groups) in leisure time physical activity programmes by promoting inter-organizational collaborations.

**Keywords:** Leisure-time, Physical Activity, Systematic Review

---

- 
1. Email: Alizia.ziaee@gmail.com
  2. Email: Aghaei.hamid@gmail.com
  3. Email: saffari.marjan@modares.ac.ir
  4. Email: Reza.zenouz@gmail.com



## Extended Abstract

### Background and Purpose

Leisure-time plays an important role in bringing people together, creating a sense of belonging, and improving the quality of life in modern societies (Spracklen, Long & Hylton, 2015). Given this, various scholars have widely studied leisure-time physical activity. Therefore, we aimed at reviewing previous research from a managerial perspective and providing a research guide for future researchers and relevant scientific institutions. With regard to this approach, sports and leisure managers will be able to develop purposeful plans and make effective decisions in addition to saving time and financial costs.

### Methodology

It is argued that systematic review operates stricter than the traditional ones in the reviewing process (Vamaghi, Rafiei, Sajadi & Rashidian, 2010). In this regard, we inspected relevant studies around leisure-time physical activity using a systematic review method. Scientific research, websites, and surveys in the field of sport and leisure-time physical activity (in both Persian and English languages) from 2005 to 2018 constituted the statistical population of the current research. We used keywords such as leisure, recreational sport, sport for all, public sport, citizenship sport, physical education, community sport, social media, leisure-time physical activity, and sport participation to explore relevant sources. To screen the collected sources, we prepared a checklist considering the inclusion criteria (i.e. the research goal, framework, and methodology). Five experts from the field of sport and leisure management confirmed the face and content validity of this checklist.

We also used Scott's agreement coefficient to confirm the reliability of the findings. With regard to this agreement coefficient, three coders reviewed 10 to 15 percent of articles. If the agreement coefficient is obtained more than 70 percent, we can approve the agreement between coders. So that only one coder can continue reviewing the rest of the statistical samples (in this study: articles, scientific reports, etc.) (Asgari, Elahi & Poursoltanizarandi, 2014; Forghani & Khajir, 2006). In doing so, we selected coders and educated them to extract textual propositions. Accordingly, the agreement coefficient between coders was obtained 80 percent using the following formula:

$P_i$  = coefficient agreement

$$P_i = \frac{OA\% - EA\%}{1 - EA\%}$$

Observed –coefficient- agreement = OA



Expected –coefficient- agreement = EA

## Results

We explored 831 articles, dissertations, and scientific reports and then screened them into 507 sources after an initial review. In the next step, we analyzed 101 sources regarding the inclusion criteria, from which 56 items (58%) were scientific articles, 30 items (30%) review articles, seven items (7%) scientific reports, and five items (5%) dissertations. Additionally, 70 items (69%) were undertaken using a quantitative method, 23 items (23%) a qualitative method, and eight items (8%) mixed method. In sum, we extracted 280 textual propositions and then summarized them into 185 items. Finally, these propositions were categorized into four groups including a- pushing factors, b- concepts or barriers, c- outcomes, and d- the change-needed areas.

We divided pushing factors into personal/interpersonal, target groups (women, kids, people with disabilities, elderlies), economic, political/legal, social/cultural, structural, and sport/sports sciences factors. The role of social factors seemed noticeable due to their contribution to improving social interactions between different segments of the population who have something in common. It was also true of managerial actions in providing convenient conditions for participation in leisure-time physical activities. Moreover, it is highly necessary to take into account the needs of vulnerable groups, since they comprise a considerable part of each society. In fact, supportive (social, managerial, and economic) atmospheres play an important role in leading all of the society members towards regular participation in these activities. To develop an active lifestyle, the media and educational organizations are required to establish a culture of an active lifestyle.

In addition to pushing factors, we categorized the barriers to participation in leisure-time physical activities into structural, personal/interpersonal, cultural/social, managerial, economic, and target groups. In this regard, it was indicated on the lack of convenient infrastructures, equipment, access to these facilities, and insufficient income as the main barriers to participation. It is worthy of note that the restricting role of beliefs about sports and physical activity participation is more obvious in Islamic countries such as Iran than in other countries. Moreover, the development of physical activities among elderlies is highly indicated, since Iran is projected to have 26 million seniors (over 60 years old) by 2050 (Amini, Ingman & Sahaf, 2013).

Besides, we classified outcomes of participation in leisure-time physical activities into three groups of cultural/social, sport/sports sciences, and



personal/interpersonal. Indeed, participation in these activities can reduce the costs of physical and mental diseases as well as antisocial behaviors throughout society.

It was also indicated that masculine consideration of physical activities and negative attitudes towards female and disabled sports are all rooted in the attitudes of key decision-makers. Even though they are less complicated factors, but can considerably influence the participation of society members in leisure-time physical activities.

### Conclusion

Earlier studies have investigated participation in leisure-time physical activities from different aspects and amongst various segments of the population. Based on these studies, it is required to take a multi-facet approach via inter-organizational collaborations to promote the rate of participation. More importantly, with regard to the concept of leisure democracy, it is notable that relevant key decision-makers should consider the needs of all society members such as vulnerable groups (e.g., women, disabled, elderly, etc.) from these leisure programs. Additionally, the media and educational organizations should encourage the culture of an active lifestyle. Thus, it would be much more feasible to create a healthy and active lifestyle for future generations after providing these conditions.

**Keywords:** Leisure-Time, Physical Activity, Systematic Review, Public Health

### References

1. Spracklen, K., Long, J., & Hylton, K. (2015). Leisure opportunities and new migrant communities: challenging the contribution of sport. *Leisure Studies*, 34(1): 114-129. DOI:10.1080/02614367.2014.939989.
2. Vamaghi, M., Rafiei, H., Sajadi, H., & Rashidian, A. (2010). Systematic review of studies on street children in Iran in the recent decade: Poverty, a risk factor for becoming a street child. *Social Welfare Quarterly*, 9 (35): 337-378. (Persian)
3. Asgari, B., Elahi, A., & Poursoltanizarandi, H. (2014). Content analysis of sport management's articles of the journal of research in sport sciences. *Sport Management Studies*, (22): 155-172. (Persian)
4. Forghani, M. M., & Khajir, Y. (2006). Local magazines and presidential elections. *Social Sciences Quarterly*, (37): 141-166. (Persian)
5. Amini, R., Ingman, S.R., & Sahaf, R. (2013). Aging in Iran: Past, present and future. *Aging in Emerging Economies*, (4)1: 17-34.



## مرور نظام‌مند تحقیقات حوزه فعالیت بدنی زمان فراغت

علی ضیائی<sup>۱</sup>، نجف آقایی<sup>۲</sup>، مرجان صفاری<sup>۳</sup>، رضا یوسفی زنوز<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

۲. دانشیار مدیریت ورزشی دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

۳. استادیار مدیریت ورزشی دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

۴. استادیار مدیریت دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۶/۰۹ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۹/۲۴

### چکیده

هدف مطالعه حاضر مرور نظام‌مند پژوهش‌های حوزه فعالیت بدنی زمان فراغت بود. این مطالعه از نوع مطالعات ثانویه است که به روش مرور نظام‌مند اجرا گردید. به این منظور ابتدا جهت تعیین معیارهای ورود و خروج به تحقیق یک فرم ارزیابی تهیه شد و روایی صوری و محتوایی آن توسط پنج تن از متخصصان حیطه مدیریت ورزش و اوقات فراغت تأیید شد. بعد از گزینش منابع مرتبط، به منظور اطمینان از اعتبار یافته‌ها، از ضریب توافق اسکات استفاده گردید. این ضریب توافق بین کدگذاران ۸۰ درصد به دست آمد. در جستجو برای گردآوری اطلاعات، بر اساس کلید واژه‌های مورد استفاده، ۸۳۱ مقاله از سال ۱۳۸۳ تا ۱۳۹۷ شناسایی و با بررسی‌های بیشتر و در نظر گرفتن معیارهای ورود به تحقیق، ۱۰۱ مقاله تحلیل شدند. در مجموع ۲۸۰ گزاره متنی شناسایی گردیدند. سپس گزاره‌های متنی شناخته شده به ۱۸۵ مورد تلخیص شد. در گام بعدی، این ۱۸۵ گزاره در قالب چهار دسته کلی الف- محرک‌ها یا عوامل، ب- مفاهیم یا موانع، ج- پیامدها و د- حوزه‌های نیازمند تغییر تقسیم‌بندی شدند. بنابر گزاره‌های متنی نهایی، به مسئولان و تصمیم‌گیران کلیدی پیشنهاد می‌شود که از طریق توسعه همکاری‌های بین‌سازمانی، توجه جامعی به ضرورت مشارکت اقشار مختلف جامعه (مانند گروه‌های آسیب‌پذیر) در برنامه‌های فعالیت بدنی زمان فراغت داشته باشند.

**واژگان کلیدی:** اوقات فراغت، فعالیت بدنی، مرور نظام‌مند

1. Email: Alizia.ziaee@gmail.com
2. Email: Aghaei.hamid@gmail.com
3. Email: saffari.marjan@modares.ac.ir
4. Email: Reza.zenouz@gmail.com



**مقدمه**

در یک جامعه مدرن، مسئله فراغت نقش زیادی در گردهمایی مردم، ایجاد حس تعلق و افزایش کیفیت زندگی در آنها ایفا می‌کند (اسپراکلن، لانگ و هایلتن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). بنابراین، بیشتر مردم سعی می‌کنند تا از داشتن سبک زندگی سالم اطمینان حاصل کنند. بر اساس دیدگاه دیوید و ناستاز<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) افراد می‌توانند کیفیت زندگی خود را با روش‌هایی مثل گذران اوقات فراغت تحت تأثیر قرار بدهند. در واقع اوقات فراغت عرصه اجتماعی جدیدی است که در میان تغییرات فرهنگی و اجتماعی کنونی اهمیت پیدا کرده و این تحولات باعث تفکیک ساعات کاری و غیرکاری و در نتیجه امکان فراغت بیشتر شده است (تورکیلدن<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). با وجود گزینه‌های فراغتی بسیار در زندگی مدرن امروزی، فعالیت‌های بدنی تأثیرگذارترین عامل در کمک به ایجاد سبک زندگی سالم و متمدن است؛ چرا که در درجه نخست، مردم جوامع سالم دارای سلامت جسمی و ذهنی هستند و از بهزیستی کافی جهت رسیدگی به زندگی روزانه خود برخوردار خواهند بود (دپی<sup>۴</sup>، ۱۹۸۹). همچنین تمامی جوامع برای پیشرفت، به هوش و خلاقیت نیروی انسانی خود متکی هستند. کیفیت تربیت، توسعه و آموزش افراد در ارتباطی نزدیک با روشی که اوقات فراغت خود را می‌گذارند، قرار دارد. در این میان فعالیت‌های بدنی می‌توانند بهترین گزینه برای تنظیم حالات بدن در اوقات فراغت و توسعه جسمی و ذهنی باشند (بیچسکو<sup>۵</sup>، ۲۰۱۴). موضوع فعالیت‌بدنی به یک مسئله سلامت همگانی در دنیای امروز تبدیل شده چراکه توصیه‌های مربوط به آن با اقبال عمومی کمتری روبرو گردیده و زندگی روزانه مردم با نرخ پایین فعالیت بدنی مواجه شده است (کرچنگاست<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴). موانع متعددی بر سر راه توسعه این فعالیت‌ها وجود داشته است. غالب بودن نگرش تک بعدی یا محدود نسبت به مشارکت در این دسته از فعالیت‌های فراغتی از مهم‌ترین این بازدارنده‌هاست. این موضوع به ویژه در کشور ایران نمود بیشتری پیدا می‌کند چرا که در آن سهم مردان یا افراد سالم از برنامه‌های فعالیت بدنی زمان فراغت با دیگر اقشار جامعه مانند معلولان، زنان و سالمندان اختلاف قابل ملاحظه‌ای دارد. با توجه به عدم مغایرت این فعالیت‌ها با ارزش‌ها و هنجارهای فرهنگی و نیز اهمیت

1. Spracklen, Long & Hylton
2. David & Năstase
3. Torkildsen
4. Dephi
5. Bichescu
6. Kirchengast



توسعه همه جانبه فعالیت بدنی در جامعه، لازم است مسئولان ورزش و مدیران فراغتی به تدوین، پیاده‌سازی و نظارت بر روند اجرای منظم و برابر این برنامه‌ها برای تمام گروه‌های جمعیتی بپردازند. به هر حال، شرایط مختلفی بر مشارکت در فعالیت‌های بدنی زمان فراغت تأثیرگذار هستند که در ادامه به مرور برخی از مطالعات داخلی و خارجی انجام شده در این باره می‌پردازیم.

تحقیقات متفاوتی با مضمون و محتوای اوقات فراغت و فعالیت بدنی با هدف جلب توجه افراد و سازمان‌های مسئول به منظور غنی‌سازی این اوقات صورت گرفته است. به طور کلی در یک رویکرد جامعه‌شناسانه، کیم، پارک، مالنوبچ و هئو<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) در پژوهشی که با محوریت فعالیت‌های فراغت و تبادل فرهنگی به انجام رساندند، بیان داشتند که فراغت فرصتی است تا مشارکت‌کنندگان در آن محیط جدیدی را ایجاد نمایند و به دانش فرهنگی دست یابند. آنها ابراز داشتند که در محتوای فراغت، مشارکت‌کنندگان به سادگی گروه‌های پیوندی با دیگران ایجاد می‌کنند تا از این طریق تجارب و شباهت‌های خود را به اشتراک بگذارند و به توسعه دوستی‌ها با میزبانان خود بپردازند. تعدادی از جامعه‌شناسان ورزش و فراغت نیز اظهار نموده‌اند که ورزش و فعالیت بدنی یکی از راه‌هایی است که می‌تواند در ایجاد اشکالی از تعلق بین گروه‌های مختلف جمعیتی با زمینه‌های گوناگون فرهنگی و اجتماعی نقش ایفا کند. در همین راستا اسپارکلن و همکاران (۲۰۱۵) در تحقیقی که پیرامون نقش فعالیت بدنی در فرصت‌های فراغت انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که سیاستمداران در دولت‌های ملی و محلی به این عامل به عنوان شکلی از فراغت می‌نگرند که دارای ظرفیت لازم به منظور گردهم آوردن جوامع مختلف، ایجاد پل‌هایی بین آنها و کاهش احساس طرد شدگی و به حاشیه رفتن، است. با وجود نقش مهم اوقات فراغت در بلوغ جوامع، ضمن در نظر گرفتن نابرابری‌های اجتماعی موجود در حوزه فراغت، صادقی، بالایی و محمدپور (۲۰۰۹) به این نتیجه دست یافتند که در فضای فرهنگی اجتماعی کنونی ایران، همچنان شاهد تبعیض‌ها و تمایزات در رفتارهای فراغتی هستیم. آنها همچنین با تأکید بر نابرابری‌های موجود جنسیتی، قومیتی و طبقاتی، بیان نمودند که ما هنوز به دموکراسی فراغتی در جامعه کنونی ایران دست نیافته‌ایم. از این رو به نظر می‌رسد فعالیت‌های فراغتی در دیدگاه جامعه‌شناسان بیشتر به عنوان راه-حلی برای تسهیل ادغام و همبستگی اجتماعی به ویژه در جوامع چند فرهنگی اهمیت پیدا می‌کند.

در حوزه علوم ورزشی نیز تحقیقات متعددی به منظور کشف موانع مشارکت در فعالیت‌های بدنی زمان فراغت صورت گرفته است. برای مثال، شعبانی، غفوری و هنری (۲۰۱۱) عنوان کردند که در

1. Kim, Park, Malonebeach & Heo



بعد درونی می‌توان به مواردی مانند نبود برنامه‌های مدون برای تشویق و ترغیب مردم به ورزش برای همه، نبود مدیریت واحد و سیاست یکسان در ورزش برای همه، بهره‌نگرفتن از نیروهای متخصص و کارشناس، بی‌توجهی به ورزش و فعالیت‌های بدنی در مدارس و دانشگاه‌ها و بی‌توجهی به ورزش برای طبقات کم‌درآمد؛ و در بعد بیرونی نیز به مشکلات اقتصادی جامعه، تغییر روش زندگی مردم (رواج زندگی غیرفعال، تفریح غیرفعال)، کم بودن آگاهی جامعه در مورد فواید فعالیت‌های بدنی و زیان‌های کم‌تحركی، افزایش میزان اعتیاد و سهم کم رسانه‌ها در این حیطه اشاره نمود. آنها در پایان تأکید می‌کنند که با شناخت چالش‌های موجود در کشور در هر دو بخش درونی و بیرونی، سیاست‌گذاری در این زمینه آسان‌تر و عملی‌تر می‌شود. در همین راستا شهبازی، شعبانی-مقدم و صفاری (۲۰۱۳) در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که از بین راهکارهای مربوط به ساختار تشکیلاتی و وضع قوانین، سه راهکار مشخص کردن شرح وظایف تمام سازمان‌ها و نهادهای دست‌اندرکار ورزش برای همه، یکپارچگی بین سازمان‌های مسئول ورزش خصوصی همگانی در کشور و فراهم آوردن زمینه‌های ورود بخش خصوصی به حوزه ورزش برای همه باید در اولویت قرار بگیرند. از بین راهکارهای مربوط به ورزش برای همه نیز، سه راهکار انتقال پیام‌ها از طریق رسانه‌های مختلف و اطلاع‌رسانی از طریق صدا و سیما، استفاده از ایده‌های نوآورانه و جذاب برای گسترش این حوزه از ورزش و ترغیب مردم به کاهش استفاده از خودرو؛ در میان راهکارهای مربوط به نیروی انسانی، دو راهکار بهره‌گیری از نیروهای داوطلب در توسعه ورزش برای همه و تربیت کارشناسان و مدیران حرفه‌ای در این زمینه؛ و در میان راهکارهای مربوط به زیر ساخت‌ها، سه راهکار طراحی شهری با رویکرد گسترش همگانی، احداث اماکن ورزشی، پارک‌ها و فضاهای باز و تجهیز آنها با وسایل ورزشی و تفریحی و حمایت مالی دولت از پرداخت یارانه بالاترین اولویت را به خود اختصاص دادند. همچنین از بین راهکارهای فرهنگی و اجتماعی، دو راهکار از بین بردن باورهای غلط درباره بانوان به ورزش و تغییر نگرش رهبران دینی و مدیران ارشد کشور به ورزش، بالاترین اولویت را داشتند. علاوه بر این، تیموری، رودز و بری<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) با تمرکز بر دختران نوجوان ایرانی، مسائل اجتماعی و فرهنگی را مورد بررسی قرار داده و موانع فرهنگی فراغت فعال مانند محدودیت در انجام فعالیت‌های بدنی را در عموم متذکر شده‌اند. آنها همچنین اظهار داشتند که این نوع محدودیت، حمایت اجتماعی بر مشارکت در فعالیت بدنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. میرصفیان،

## 1. Taymoori, Rhodes & Berry





دوکزی و محمدی‌نژاد<sup>۱</sup> (۲۰۱۴) نیز در تحقیقی که بر روی دختران دانشجوی ایرانی انجام دادند نتیجه تقریباً مشابه‌ای را گزارش نمودند. بنابر یافته‌های آنها داشتن نگرشی منفی نسبت به فعالیت‌های بدنی علاوه بر دشوار و مردانه فرض نمودن این فعالیت‌ها، نقش چشمگیری در کاهش مشارکت دختران داشته است. افزون بر این‌ها، پژوهش‌هایی که اخیراً به انجام رسیده‌اند بر نقش پیشرفت فناوری نیز در گذران فعالیت بدنی اوقات فراغت تأکید کرده‌اند. برای مثال نوبخت، عقیف و اشرفی (۲۰۱۸) گزارش نمودند که استفاده زیاد از این ابزارها زمان و هم تمایل اندکی را برای پرداختن دانش‌آموزان به فعالیت‌های بدنی زمان فراغت باقی گذاشته است.

در مجموع، با بررسی مطالعات داخلی دیگر در این حوزه می‌توان دریافت که توجه عمده آنها بر نحوه گذران اوقات فراغت در بین اقشار مختلف جامعه (سالمندان، معلولین، دانشجویان، زنان و...) بود و غالباً دارای ماهیت گزارشی از وضعیت مشارکت این گروه‌های جمعیتی و موانع پیش روی آنها هستند (محمدی و منعم، ۲۰۱۶؛ حسین‌پور، دوستی، حسینی و ساکی، ۲۰۱۴؛ شاهی، جدیدی و خبیری، ۲۰۱۴؛ مهدی‌زاده، اندام و روزبهانی، ۲۰۱۳؛ موتمنی، همتی و مرادی، ۲۰۱۳؛ رضوی، رجب‌زاده، میرزاپور و سجادی، ۲۰۱۳؛ چمن‌پیرا، فراهانی و فراهانی، ۲۰۱۳).

از سویی دیگر، می‌توان به تعدادی از پژوهش‌های خارجی انجام شده در حیطه فعالیت بدنی اوقات فراغت نیز اشاره نمود. برای مثال دیاس، لونچ و رونکیو<sup>۲</sup> (۲۰۱۵) موانع ادراک شده مشارکت دختران در فعالیت بدنی زمان فراغت را مطالعه کردند. آنها این موانع را به دسته‌های روان‌شناختی، شناختی و هیجانی، فرهنگی و اجتماعی، محیط فیزیکی و عوامل فردی تقسیم‌بندی نمودند. همچنین سه مورد نخست به عنوان بازدازننده‌های پرداختن پسران به این فعالیت‌ها شناسایی شدند. از این رو، بر ضرورت کمک برای غلبه بر این موانع به عنوان یک مسئله سلامت عمومی تأکید شد. همچنین ویل<sup>۳</sup> (۲۰۱۶) در پژوهشی که به منظور مطالعه ارتباط بین سطوح درآمد، زمان فراغت و فعالیت‌های بدنی و فرهنگی انجام داد به این نتیجه دست یافت که ارتباط منفی معناداری بین درآمد نابرابر و مقدار زمان فراغت و سطوح مشارکت در فعالیت‌های بدنی و فرهنگی وجود دارد: ۱. بدین صورت که در کشورهایی که برابری در آنها بیشتر است، زمان فراغت بیشتر است و نیز سطوح بالاتری از فعالیت‌های بدنی و فرهنگی دارند؛ ۲. این پژوهش ثابت کرد که در کشورهای دارای

1. Mirsafian, Dóczy & Mohamadinejad
2. Dias, Loch & Ronque
3. Veal



برابری بیشتر، زمان فراغت افزایش یافته است و همچنین سطوح بالاتر مشارکت در فعالیت‌های فرهنگی و بدنی زمان فراغت در میان تمام گروه‌های درآمد/اجتماعی-اقتصادی مشاهده می‌شود؛ ۳. علاوه بر نابرابری در درآمد، این‌گونه استنباط گردید که سطوح مشارکت به طور مثبتی با سطح تولید ناخالص داخلی مرتبط است. ماکینن و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) نیز با استناد به پژوهشی که در مورد تأثیر فعالیت‌های بدنی دوران اولیه زندگی بر الگوی فعالیت بدنی اوقات فراغت انجام دادند، بیان نمودند مردان بیشتر از زنان از مهارت‌های آموخته شده در کلاس‌های تربیت‌بدنی رضایت داشتند. همچنین در میان ورزش‌های منتخب در جوانی و نوجوانی، مردان در مقایسه با زنان فعال‌تر بوده‌اند. به عقیده آنها مشارکت در ورزش‌های رقابتی در دوران جوانی در میان کمتر تحصیل‌کرده‌ها و تمرین در اواخر دوران نوجوانی در بین تحصیل‌کرده‌ها تأثیر مستقیمی روی فعالیت بدنی اوقات فراغت داشته است. در تحقیقی تقریباً مشابه، هایکوک و اسمیت<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) که اثر مشارکت بدنی دوران کودکی بر اوقات فراغت بدنی دوران بزرگسالی را مورد سنجش قرار داده بودند به این نتیجه رسیدند که خانواده‌ای که سبک زندگی فعال دارد و والدین نیز از فعالیت‌های بدنی فرزندان خود حمایت می‌کنند، این عادت رفتاری بر مشارکت بدنی آنها در آینده نیز تأثیر مثبتی دارد. در نهایت آنها این‌گونه عنوان می‌کنند که تدوین سیاست‌های ورزشی می‌تواند سطح کلی مشارکت بدنی را در بین جمعیت به طور چشمگیری افزایش دهد. این سیاست‌ها از جنبه سخت‌افزاری نیز مورد توجه قرار گرفته‌اند. به عنوان مثال اوریلی، برگر، هرماندز، پارنت و سگوین<sup>۳</sup> (۲۰۱۵) با اتکا به شعار «بساز؛ خواهد آمد» بر اهمیت زیرساخت‌ها در جذب مردم به مشارکت در این فعالیت‌ها تأکید نمودند.

همچنین موضوع فعالیت بدنی زمان فراغت روی اقشار مختلف جامعه مانند سالمندان نیز مورد توجه محققان بوده است. برای مثال لی، کیم و یی<sup>۴</sup> (۲۰۱۴) در پژوهشی که پیرامون عوامل فشار در مشارکت ورزشی اوقات فراغت و اجتماعی‌سازی سالمندان بازنشسته انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که اگر سالمندان بازنشسته دستیابی به پایداری روانی و سلامتی را به عنوان یکی از عوامل انگیزشی در مشارکت ورزشی فراغت خود دنبال کنند؛ این عامل می‌تواند تأثیری مثبت بر اجتماعی‌سازی راحت‌تر و شادتر داشته باشد. به طور خاص، پایداری روانی برای اجتماعی‌سازی مجدد

1. Mäkinen & et al.
2. Haycock & Smith
3. O'Reilly, Berger, Hernandez, Parent & Séguin
4. Lee, Kim & Yi



سالمدان بازنشسته‌ای که احساس از دست دادن نقش، احساس انزوا، یا احساس از خود بیگانگی دارند، مساعد خواهد بود. در مطالعه‌ای دیگر که روی تجربه روزانه اوقات فراغت جدید در بین افراد مسن انجام شد، رفاه ذهنی به عنوان مهم‌ترین پیامد مشارکت این افراد در این دسته از برنامه‌های فراغتی شناسایی گردید (هئو، لی، مک‌کورمیک و پدرسون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). یافته‌های برخی دیگر از محققان نیز حاکی از آن بود که فعالیت‌های فراغتی صرفاً دارای منافع مرتبط با سلامت نیستند. همچنین به منظور ارزیابی مشارکت دختران نوجوان در فعالیت‌های بدنی نیز، کسی، امی، پایه و هاروی<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) بیان داشتند دامنه‌ای از عوامل درون‌فردی و سازمانی و به طور ویژه برگزاری کلاس‌های تربیت بدنی به صورت مختلط بر خودپنداره درک شده تأثیر می‌گذارد. از این رو آنها پیشنهاد دادند که توسعه فعالیت‌های تفریحی و نه رقابتی به همراه برگزاری این کلاس‌ها به صورت تک‌جنسیتی می‌تواند میزان مشارکت این دختران را افزایش دهد. مک‌نیل، لیم، وانگ، تان و مک-فیل<sup>۳</sup> (۲۰۰۹) نیز با مروری که بر وضعیت درس تربیت بدنی در مدارس سنگاپور به انجام رساندند، به این نتیجه رسیدند که مدارس از لحاظ نیروی انسانی و تجهیزات عمومی با مشکل مواجه هستند. هم تعداد و هم مدت زمان کلاس‌های تربیت بدنی به منظور دستیابی به پیامدهای دلخواه محدود است و همچنین تعداد دانش‌آموزان کلاس‌ها به اندازه‌ای زیاد است که مشارکت در این فعالیت‌ها را با مشکل مواجه می‌کند.

علاوه بر این‌ها، هیرونسالو و لنتونن<sup>۴</sup> (۲۰۱۱) در مطالعه‌ای گزارش نمودند که وضعیت اقتصادی-اجتماعی، محل اقامت و تحرک اجتماعی به همراه برخورداری از الگوهای مشارکت در فعالیت بدنی در سنین مدرسه از پیش‌بینی‌کننده‌های سبک زندگی (فعال یا غیر فعال) هستند. همچنین ارتباط دادن برنامه‌های تفریحی و ورزشی با سایر خدمات و فرصت‌ها (مانند خدمات سلامت، مشاوره‌های شغلی، برنامه‌های آموزشی)، در تماس بودن با افراد شرکت‌کننده در این فعالیت‌ها و کاهش هزینه‌های مشارکت از جمله پیشنهادهایی بود که در مطالعه‌ای دیگر برای افزایش سطح فعالیت‌های بدنی ارائه شد (وار و مردیس<sup>۵</sup>، ۲۰۱۳).

1. Heo, Lee, McCormick & Pedersen
2. Casey, Eime, Payne & Harvey
3. McNeill, Lim, Wang, Tan & MacPhail
4. Hirvensalo & Lintunen
5. Ware & Meredith



با توجه به پراکندگی تحقیقات صورت گرفته در حوزه اوقات فراغت با رویکردهای مختلف، می‌توان به ضرورت برخورداری از یک ساختار پژوهشی منسجم در این حوزه پی برد. بنابراین انجام این مطالعه در یک رویکرد مدیریتی می‌تواند از طریق مرور تحقیقات پیشین، راهنمای عمل پژوهشگران و مؤسسات تحقیقاتی فعال برای اقدامات آتی باشد. همچنین، با اتخاذ چنین رویکردی مدیران مرتبط -از حوزه‌های سلامت، ورزش و اوقات فراغت- قادر خواهند بود ضمن جلوگیری از هدر رفتن هزینه‌های مالی و زمانی، به تدوین برنامه‌های هدفمند و اتخاذ تصمیمات اثربخش در این حیطه بپردازند. از این رو، مطالعه حاضر به دنبال شناسایی و دسته‌بندی موانع، عوامل و پیامدهای مشارکت در این دسته از فعالیت‌های بدنی سلامت‌محور و نیز حوزه‌هایی است که با ایجاد تغییر در آنها می‌توان سطح فعالیت بدنی زمان فراغت را به طور قابل ملاحظه‌ای ارتقا داد.

### روش پژوهش

هدف از انجام این پژوهش مرور و دسته‌بندی مستندهای پژوهشی در حوزه فعالیت بدنی اوقات فراغت است. این مطالعه از نوع مطالعات ثانویه و روش پیاده‌سازی آن مرور نظام‌مند<sup>۱</sup> است. با استفاده از این روش، مطالعات پیشین پیرامون مسئله‌ای خاص به صورت مختصر و مفید مورد بررسی قرار می‌گیرند. روش مرور نظام‌مند برخلاف رویکرد سنتی، در مرور مقالات سخت‌گیرانه‌تر عمل می‌کند (وامقی، رافعی، سجادی و رشیدیان، ۲۰۱۱).

جامعه آماری تحقیق حاضر شامل تمامی مطالعات پژوهشی، وب سایت‌ها و نظرسنجی‌های معتبر و مطالعات مروری نظام‌مند و غیر نظام‌مند صورت گرفته در حوزه ورزش و فعالیت بدنی زمان فراغت در دامنه زمانی ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۸ به دو زبان فارسی و انگلیسی است. گروه تحقیق تمایل داشت تا حد امکان از مطالعات جدیدتر در حوزه فعالیت بدنی اوقات فراغت استفاده نماید، این‌گونه فرض گردید که مطالعات صورت گرفته در این فاصله زمانی می‌توانند پیوند ملموس‌تری با شرایط کنونی و نیز جهت‌گیری‌های آینده داشته باشند.

بنابراین به منظور دستیابی به اطلاعات مورد نیاز، از کلید واژه‌هایی به زبان‌های انگلیسی و فارسی برای جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی زیر استفاده شد (جدول ۱).

### 1. Systematic Review



جدول ۱- واژه‌های کلیدی، وب سایت‌ها و پایگاه‌های اطلاعاتی مورد استفاده

فارسی	انگلیسی
فعالیت بدنی زمان فراغت، مشارکت ورزشی، ورزش برای همه	Leisure, recreational sport, sport for all, public sport, citizenship sport, physical education, community sport, social media, leisure time physical activity
وب سایت‌ها و پایگاه‌های اطلاعاتی	
sid.ir, Irandoc.ac.ir, google.com	ncbi.nlm.nih.gov/PubMed, ScienceDirect.com, http://search.proquest.com, http://link.springer.com, scholar.google.com, http://journals.humankinetics.com, http://www.ingentaconnect.com, http://en.cnki.com.cn, webofknowledge.com, google.com

پس از انجام جستجوها، از یک چک لیست برای تعیین معیارهای ورود و حذف منابع گردآوری شده استفاده گردید و سپس چکیده تمام مقالات و منابع بررسی شدند. منابعی که معیارهای ورود به مطالعه حاضر را نداشتند، حذف شدند. سپس، متن کامل تمام مطالعاتی که دارای معیارهای ورود به پژوهش بودند مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. به عبارتی بهتر جهت گزینش منابع شناسایی شده در فاصله زمانی ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۸، یک فرم ارزشیابی با در نظر گرفتن معیارهای ورود به تحقیق از قبیل هدف پژوهش، چارچوب و روش تحقیق تهیه شد. روایی صوری و محتوایی این فرم نیز توسط پنج تن از متخصصان حوزه مدیریت ورزش و اوقات فراغت تأیید گردید.

همچنین بعد از انتخاب منابع، آزمون اسکات<sup>۱</sup> به منظور اطمینان از اعتبار یافته‌های این تحقیق در نظر گرفته شد. در این روش ابتدا ۱۰ تا ۱۵ درصد مقالات توسط سه کدگذار بررسی می‌گردند.

1. Scott's pi



چنانچه ضریب توافق بین این سه کدگذار بیشتر از ۷۰ درصد باشد، می‌توان گفت بین کدگذاران توافق وجود دارد و پس از آن تمام نمونه آماری (در این مطالعه شامل مقالات، گزارش‌های پژوهشی و...) توسط یک نفر بررسی می‌شوند (عسگری، الهی و پورسلطانی زرنندی، ۲۰۱۴؛ فرقانی و خجیر، ۲۰۰۶). بر این اساس، بعد از انتخاب و آموزش کدگذاران، نسبت به استخراج گزاره‌های متنی اقدام گردید. سپس با مقایسه این گزاره‌های استخراج شده، ضریب توافق بین کدگذاران با استفاده از فرمول زیر، ۸۰ درصد به دست آمد.

Pi = ضریب توافق

$$Pi = \frac{OA\% - EA\%}{1 - EA\%} \quad OA = \text{ضریب توافق مشاهده شده}$$

EA = ضریب توافق مورد انتظار

## نتایج

بعد از مرور منابع مرتبط به منظور گردآوری اطلاعات بر اساس کلیدواژه‌های مورد استفاده، ۸۳۱ مقاله، پایان‌نامه، رساله و گزارش پژوهشی شناسایی شدند. با توجه به معیار تکراری بودن منابع، ۵۰۷ مورد برای بررسی بیشتر باقی ماندند. در گام بعدی، با در نظر گرفتن معیارهای ورود به تحقیق، ۱۰۱ مورد تحلیل شدند. از این مجموعه ۵۶ مورد (۵۸ درصد) مقالات علمی پژوهشی، ۳۰ مورد (۳۰ درصد) مقالات علمی ترویجی، ۷ مورد (۷ درصد) گزارش‌های پژوهشی و ۵ مورد (۵ درصد) پایان‌نامه، رساله و منابع پراکنده بودند. همچنین از بین منابع مرور شده، ۷۰ مورد (۶۹ درصد) به روش تحقیق کمی، ۲۳ مورد (۲۳ درصد) به روش تحقیق کیفی و ۸ مورد (۸ درصد) به روش تحقیق آمیخته به انجام رسیده بودند. در مجموع ۲۸۰ گزاره متنی مورد شناسایی قرار گرفت. با تمرکز بیشتر بر مسئله تحقیق و ادغام برخی موارد، گزاره‌های متنی شناخته شده به ۱۸۵ مورد تلخیص شد. سپس، این ۱۸۵ گزاره در قالب چهار دسته کلی الف- محرک‌ها یا عوامل، ب- مفاهیم یا موانع، ج- پیامدها و د- حوزه‌های نیازمند تغییر تقسیم‌بندی شدند (جدول ۲).



جدول ۲- عوامل، موانع، پیامدها و حوزه‌های نیازمند تغییر مربوط به مشارکت در فعالیتهای بدنی زمان فراغت

عوامل فردی/بین فردی مشارکت در فعالیتهای بدنی زمان فراغت	عوامل	مرجع
تمایل به رقابت با دیگران نشان دادن توانایی‌ها و قابلیت‌ها برای رسیدن به فرم زیبای بدنی میل به تعیین سرنوشت و خودشکوفایی برای هیجان	Palacios-Cena et al. (2011) Scheerder et al. (2005) Brudzynski and Ebben (2010), Sarol and çimen (2017), Aaltonen et al. (2014)	
تمایل به ارتقا و یاد گرفتن مهارت‌ها و قابلیت‌های جدید توسعه توانایی ذهنی برای کمک به جامعه برای همکاری با دوستان	Sperazza & Banerjee (2009), Titze et al. (2005), Sarol and çimen (2017)	
دریافت حمایت اجتماعی از خانواده و دوستان برخورداری از سلامت روانی رعایت ادب و مهربانی از طرف مسئولان اماکن ورزشی نسبت به زنان وجود امکانات ورزشی مناسب زنان طراحی صحیح تجهیزات ورزشی با در نظر گرفتن فناوری‌های نوین برای زنان وجود امکانات ورزشی مناسب زنان	Young and Stewart (2006), Moosavi and Safania (2014) Casey et al. (2009) قادری و میرباقری (۲۰۱۲) Ampofo-Boateng (2009), فهرودی و همکاران (۲۰۱۱)	
تصور مثبت بدنی زنان مسن از مشارکت ورزشی از بین بردن نابرابری بین زنان و مردان از طریق ایجاد کمپین‌های رسانه- های جمعی با هدف متقاعد کردن زنان به انجام فعالیت بدنی در زمان فراغت افزایش حمایت از گروه‌ها و شوراهای ترویج دهنده برنامه‌های تفریحی برای معلولان توسعه همکاری بین آژانس‌های تفریحی عمومی برای معلولان	Liechty and Yarnal (2013) Tuyckom (2011) Austin et al. (2008)	



توسعه برنامه‌های درسی اوقات فراغت برای معلولان  
ایجاد سیاست‌ها و روندهای حمایتی افراد معلول در برنامه‌ها، خدمات و  
تجهیزات

ادامهٔ جدول ۲- عوامل، موانع، پیامدها و حوزه‌های نیازمند تغییر مربوط به مشارکت در فعالیت‌های بدنی  
زمان فراغت

زارعی و قربانی (۲۰۰۷)	توسعه فناوری‌های کمکی به منظور برطرف ساختن نیازهای تفریحی (و ورزشی) معلولان تربیت نیروی انسانی متخصص جهت بهینه‌سازی اوقات فراغت سالمندان
عوامل اقتصادی مشارکت در فعالیت‌های بدنی زمان فراغت	
مرجع	عوامل
Chin et al. (2011) Mansfield and Gibson (2015) Godbey and Mowen (2010) Xiong (2007)	رشد سریع اقتصادی رشد سریع امکانات ورزشی ساده و مناسب در مناطق مسکونی سرمایه‌گذاری در زمینه حمل و نقل فعال (مسیرهای دوچرخه، پیاده-روی و ...) تنظیم سیاست‌های بودجه‌ای برای حمایت از ظرفیت پارک‌ها و مراکز تفریحی در انجام اهداف فعالیت بدنی ایجاد پارک‌ها و مراکز تفریحی در نواحی مسکونی جدید و در نظر گرفتن راه‌های ارتباطی با آنها تحول ساختارهای بنیادین (نهادی) در شهرها عوامل طراحی شهری (ترافیک، روشنایی و تعمیر و نگهداری پیاده‌رو و ...)
Tuyckom (2011) Scheerder et al. (2005) Higgins-Desbiolles (2006) Austin et al. (2008), جیرانی و میرهادی (۲۰۱۴)	بازاریابی حرفه‌ای و ایجاد کمپین‌های آگاهی در زمینه «ورزش برای همه» رشد صنعت ورزش گسترش درک کامل از رفتار مصرفی مشارکت‌کنندگان ورزشی توسط بازاریابان و سیاست‌گذاران اعلامیه جهانی حقوق بشر و تاکید آن بر لزوم توجه دولت‌ها به اوقات فراغت در قالب گردشگری اجتماعی اهمیت دولت‌ها به ورزش برای همه به عنوان ابزار کنترل اجتماعی





ادامه جدول ۲- عوامل، موانع، پیامدها و حوزه‌های نیازمند تغییر مربوط به مشارکت در فعالیتهای بدنی  
زمان فراغت

عوامل سیاسی/قانونی مشارکت در فعالیتهای بدنی زمان فراغت	عوامل	مرجع
ایجاد شعارهای تشویقی مانند «ورزش برای ورزش» یا «ورزش به عنوان سرگرمی» توسط دولت‌ها به منظور سوق دادن افراد به سمت مشارکت ورزشی	افزایش سطوح فعالیت بدنی زمان فراغت با فعالیت بیشتر رسانه‌های مستقل و تدوین و اجرای سیاست‌های صحیح توسط دولت‌ها	Tuyckom (2011)
ایجاد انگیزه و سوق دادن مردم به مشارکت در ورزش‌های همگانی از سوی اشخاص مهم سیاسی	استفاده از قدرت سیاسی جهت بهبود وضعیت مشارکت در فعالیتهای بدنی زمان فراغت	McNeill et al. (2010)
تعبیر سیاست‌گذاران از «مشارکت در ورزش» به «مشارکت در زندگی» به عنوان ابزاری جهت رسیدن به یک اقتصاد پر رونق	در نظر گرفتن عنوان «ورزشی بودن» در تعریف اشخاص مهم سیاسی از شهروند ایده‌آل	Godbey and Mowen (2010)
تنظیم سیاست‌های حمایتی در زمینه امکان استفاده از حیات مدارس بعد از تعطیلی آنها	تنظیم سیاست‌های حمایتی در ایجاد راه‌ها و مسیرهای پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری بین پارک‌ها و محل‌های کار، زندگی، خرید و عبادت	Godbey and Mowen (2010) Palacios-Cena et al. (2011)
اصلاحات دولتی روی سیاست‌ها به منظور توسعه فعالیت بدنی مرتبط با سلامت	ایجاد برنامه درسی مرتبط با تفریح (فعال) در دانشگاه‌ها و مدارس	Daugbjerg et al. (2009)
	افزایش سطح تحصیلات	Christodoulides (2009)
	نگرش مردم به ورزش به عنوان یک عنصر فرهنگی شبیه یک صنعت قوی در بین صنایع ملی	Tuyckom and Scheerder (2008)
	وضعیت ازدواج	Blackman and Green (2016), Kirchengast (2014)
	تغییرات بزرگ جمعیت‌شناختی تا سال ۲۰۵۰ (به عنوان مثال شهرنشین حدود ۷۵ درصد مردم، افزایش جمعیت سالخورده، افزایش تنوع قومی و نژادی، و...)	



ادامه جدول ۲- عوامل، موانع، پیامدها و حوزه‌های نیازمند تغییر مربوط به مشارکت در فعالیت‌های بدنی  
زمان فراغت

Austin et al. (2008) Sperazza and Banerjee (2009), Maya et al. (2008), کفاشی و پیرجلیلی (۲۰۱۵)	افزایش تأکید بر رقابت اجتماعی برای تعامل فرهنگی و اجتماعی
Tuyckom (2011)	ایجاد سیستم رفاه دموکراتیک اجتماعی که با کاهش نابرابری‌های جنسیتی نابرابری‌های اجتماعی را نیز کاهش می‌دهد. ایجاد کمپین‌های حساس‌سازی نسبت به پرداختن به ورزش‌های تفریحی
McNeill et al. (2010)	طراحی جوایزی مانند جایزه تناسب اندام به منظور تشویق مشارکت مردم در ورزش
Blackman and Green (2016), کفاشی و پیرجلیلی (۲۰۱۵) Liu (2008)	ایجاد فعالیت‌های تفریحی بین فرهنگی ایجاد مرکز تحقیقات اوقات فراغت وجود آداب و رسوم کهن زندگی در فضای باز و محیط طبیعی برای فعالیت بدنی زمان فراغت
Laakso et al. (2008)	وجود آداب و رسوم کهن از فعالیت‌های جسمانی زنان و دختران در نظام مؤثر ورزش جوانان
Ware and Meredith (2013)	کسب هویت فرهنگی کمک گرفتن از شرکای رسانه و شرکت‌های تجاری معتبر برای انتقال پیام‌های بهداشتی در نتیجه زندگی فعال و فعالیت در پارک‌ها و مراکز تفریحی
Eichberg (2010) Spivey and Hritz (2013) Jose et al. (2011), et al. (2014), Aaltonen Kim et al. (2011), and Lintunen (2011) Hirvensalo	ترکیب ورزش با موسیقی و آواز وجود شبکه پشتیبانی (خانواده و دوستان) داشتن والدین فعال و ترویج فعالیت بدنی از سنین اولیه زندگی



ادامه جدول ۲- عوامل، موانع، پیامدها و حوزه‌های نیازمند تغییر مربوط به مشارکت در فعالیتهای بدنی  
زمان فراغت

عوامل اقتصادی مشارکت در فعالیتهای بدنی زمان فراغت	
مرجع	عوامل
Ampofo-Boateng (2009)	در نظر گرفتن نیازهای مخصوص افراد متأهل در اماکن ورزشی (مثل طراحی محل بازی برای بچه‌ها به منظور افزایش امکان مشارکت متاهلین)
Wall (2015) French et al. (2014), et al. (2014), O'Reilly et al. (2016), Pitanga فلاحی و کلامی (۲۰۰۸)	وجود مسیرهای ورزشی ویژه (مثل مسیر دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی) و طراحی محیطی مناسب (به لحاظ روشنایی، موقعیت) برای آنها طراحی محل‌های زندگی فراغت محور
عوامل مربوط به ورزش و علوم ورزشی مشارکت در فعالیتهای بدنی زمان فراغت	
مرجع	عوامل
Chin et al. (2011)	سازماندهی رویدادهای ورزشی در سطح محلی
Austin et al. (2008)	تنظیم برنامه دوچرخه سواری ملی توسعه ورزش‌های زمستانی
Haudenhuysen and Theeboom (2015)	مذاکرات معلمان با دانش آموزان درباره ارزش‌ها و شیوه‌های تربیت بدنی وجود برنامه‌های مشارکت در فعالیت ورزشی در مدارس وجود سیاست اعطای نشان به مشارکت در فعالیت ورزشی در نظام ورزش
McNeill & et al (2010)	تقسیم‌بندی نوع ورزش و فعالیت بدنی برای هر یک از نواحی جغرافیایی که دارای قومیت متفاوتی می‌باشند. ایجاد شورای ورزش با هدف بهبود مشارکت همگانی
Xiong (2007)	برگزاری رویدادهای بزرگ ورزشی به لحاظ درگیر کردن مردم در ورزش



ادامه جدول ۲- عوامل، موانع، پیامدها و حوزه‌های نیازمند تغییر مربوط به مشارکت در فعالیت‌های بدنی  
زمان فراغت

Ampofo-Boateng (2009)	در نظر گرفتن نیازهای ورزشی اقشار مختلف مانند افراد تحصیل کرده، کارمندان دولت و افراد دارای شغل آزاد به منظور افزایش مشارکت آنها
Wall (2015)	ایجاد ارتباط بین گردشگری با ورزش و فعالیت بدنی نیازسنجی ورزشی مردم
<b>موانع ساختاری مشارکت در فعالیت‌های بدنی زمان فراغت</b>	
<b>مرجع</b>	<b>موانع</b>
Roult et al. (2016)	تناسب پایین اماکن ورزشی موجود برای تمام اقشار جامعه
مادوانی و رمضانی (۲۰۱۳)، منصور و فرزنان (۲۰۱۵)	کمبود تجهیزات ورزشی در جامعه
مهدی‌زاده و همکاران (۲۰۱۳)، محمدی و منعم (۲۰۱۶)	کمبود فضاها و اماکن ورزشی
Jackson (2009)	قیمت بالای تجهیزات تفریحی ورزشی ابهام در یافتن جا و محل برای مشارکت در فعالیت بدنی
Roult et al. (2016)	کمبود فضاهای ورزشی در فصل‌های پاییز و زمستان ضعف اطلاع رسانی درباره محل دقیق اماکن ورزشی و نوع خدمات آنها
دیهیم (۲۰۱۱)، موتمنی و همکاران (۲۰۱۳)	چند منظوره نبودن اماکن ورزشی دشواری دسترسی به فضاها و امکانات ورزشی
مهدی‌زاده و همکاران (۲۰۱۳)	نامناسب بودن وضعیت بهداشتی اماکن و فضاهای ورزشی
پوررنجیر و همکاران (۲۰۱۵)	کمبود نیروی انسانی متخصص برای اقشار آسیب‌پذیر (مانند معلولین)
Dias et al. (2015)	شرایط آب و هوایی نامناسب

ادامه جدول ۲- عوامل، موانع، پیامدها و حوزه‌های نیازمند تغییر مربوط به مشارکت در فعالیت‌های بدنی  
زمان فراغت

موانع فردی/بین فردی مشارکت در فعالیت‌های بدنی زمان فراغت
--



مرجع	موانع
محمدی و منعم (۲۰۱۶)، Andrade et al. (2018)	عدم آگاهی از فواید ورزش و فعالیت بدنی مشغله خانوادگی خیلی زیاد (تعهدات خانوادگی) دشواری در یافتن گروه دوستان علاقه‌مند
موتمنی و همکاران (۲۰۱۴)	فقدان انگیزه برای پرداختن به فعالیت‌های بدنی زمان فراغت ورزش نکردن اعضای خانواده
مهدی‌زاده و همکاران (۲۰۱۳)، موتمنی و همکاران (۲۰۱۴)، حسینی‌نیا و صانعی (۲۰۱۷)	ترس از بدتر شدن مشکلات جسمانی خجالتی بودن توان پایین بدنی احساس تنبلی زیاد
Sebastião et al. (2013)	تجارب منفی از فعالیت‌های بدنی گذشته نداشتن برنامه ورزشی مشخص
موانع مدیریتی مشارکت در فعالیت‌های بدنی زمان فراغت	
مرجع	موانع
مادوانی و رضانی (۲۰۱۳)	کمبود فعالیت‌های تبلیغاتی برای ترویج فعالیت‌های بدنی زمان فراغت از طرف دانشگاهیان
مهدی‌زاده و همکاران (۲۰۱۳)، Berger et al. (2008)	عدم حمایت مسئولین مرتبط از فعالیت‌های بدنی و ورزشی عملکرد ضعیف ادارات ورزش و جوانان و عدم توجه کافی به ورزش همگانی
موتمنی و همکاران (۲۰۱۴) مادوانی و رضانی (۲۰۱۳)، موتمنی و همکاران (۲۰۱۴)	عدم وجود مشاور پزشکی در زمینه فعالیت بدنی عدم اختصاص بودجه به ورزش همگانی و فعالیت بدنی نبود یا عدم فعالیت تشکل‌ها و انجمن‌های ورزش همگانی
Vanner et al. (2008), Manz et al. (2016)	عدم توجه و عدم شرکت مسئولین مربوطه در فعالیت‌های بدنی عدم حمایت کافی نظام آموزشی (به ویژه آموزش و پرورش) از فعالیت بدنی و نبود برنامه مناسب در این زمینه عدم وجود سیاست‌های هماهنگ بین بخش‌های ورزش، آموزش و پرورش، امور اجتماعی، و بهداشت شلوغی برنامه‌های درسی

ادامه جدول ۲- عوامل، موانع، پیامدها و حوزه‌های نیازمند تغییر مربوط به مشارکت در فعالیت‌های بدنی

زمان فراغت

نبود یا کمبود نیروی انسانی متخصص و با دانش در مراکز مربوط به



<p>حسینی و همکاران (۲۰۱۳)</p> <p>Northern Ireland Assembly, Research and Library Service (2010)</p> <p>Roult et al. (2016)</p> <p>Burk (2015)</p> <p>Xiong (2007)</p>	<p>فعالیت بدنی</p> <p>عدم وجود سمینارهای علمی در زمینه گسترش فعالیت‌های ورزشی به عنوان اوقات فراغت</p> <p>هماهنگ نبودن تصمیمات سیاسی و شهری با نیازهای واقعی مردم</p> <p>نابرابری در توزیع امکانات تفریحی ورزشی در نواحی با سطوح بالا و پایین اجتماعی-اقتصادی</p> <p>تناسب پایین اماکن ورزشی موجود برای تمام اقشار جامعه</p> <p>ارتباط پایین مدیران با فعالیت‌های اجتماعی و برنامه‌های تفریحی</p> <p>ارتباط پایین مدیران با فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی</p> <p>توسعه نابرابر ورزش شهری و روستایی</p>
<p><b>موانع مدیریتی مشارکت در فعالیت‌های بدنی زمان فراغت</b></p>	
<p>مرجع</p> <p>مادوانی و رضانی (۲۰۱۳)</p> <p>مهدی‌زاده و همکاران (۲۰۱۳)</p> <p>موتمنی و همکاران (۲۰۱۴)، Marcellino (2012)</p> <p>شکرانی (۲۰۱۱)</p> <p>Watkins (2015)</p> <p>حسینی و همکاران (۲۰۱۳)</p> <p>Northern Ireland Assembly, Research and Library Service (2010)</p> <p>Földesi (2010)</p>	<p>موانع</p> <p>عدم فرهنگ‌سازی کافی در مورد مزایای پرداختن به فعالیت‌های بدنی</p> <p>محدودیت‌های فرهنگی مرتبط با فعالیت بدنی</p> <p>برخورد نامناسب دست‌اندرکاران اماکن ورزشی</p> <p>عدم حمایت و ضعف اطلاع‌رسانی رسانه‌ها درباره فواید فعالیت بدنی و ورزش</p> <p>مزاحمت از جانب دیگران در مسیر رفت و برگشت</p> <p>نداشتن نگاه فرهنگی و تربیتی به برنامه‌های فعالیت بدنی در جامعه</p> <p>عدم وجود شناخت علمی و فرهنگی مناسب به اوقات فراغت و اصول و ویژگی‌های آن در جامعه و رسانه‌های گروهی</p> <p>تعداد نقش‌های اجتماعی زنان</p> <p>عدم وجود جشنواره‌های آشنایی جامعه با ورزش</p> <p>عدم وجود برنامه‌های ترغیبی مناسب برای تشویق به شرکت در فعالیت‌های بدنی</p> <p>قرار گرفتن در بین اقلیت‌های قومی</p> <p>اهمیت ندادن به فواید اجتماعی ورزش برای دانش‌آموزان</p>

ادامه جدول ۲- عوامل، موانع، پیامدها و حوزه‌های نیازمند تغییر مربوط به مشارکت در فعالیت‌های بدنی

زمان فراغت

<p><b>موانع فرهنگی/اجتماعی مشارکت در فعالیت‌های بدنی زمان فراغت</b></p>	
<p>مرجع</p>	<p>موانع</p> <p>ترس از افت تحصیلی قشر محصل</p>



موتمنی و همکاران (۲۰۱۴) Földesi (2010) مهدی‌زاده و همکاران (۲۰۱۳) دیپهیم (۲۰۱۱)، موتمنی و همکاران (۲۰۱۴)	وجود تفکر تأثیر منفی ورزش و فعالیت بدنی نگرانی از نگرش منفی دیگران بی‌توجهی به جنبه همگانی ورزش در مدارس تأثیر باورها و اعتقادات مذهبی و سنتی حاکم بر جامعه ترس از آسیب به اعتقادات مذهبی
<b>موانع اقتصادی مشارکت در فعالیتهای بدنی زمان فراغت</b>	
<b>مرجع</b>	<b>موانع</b>
Xiong (2007) موتمنی و همکاران (۲۰۱۴) محمدی و منعم (۲۰۱۶)، موتمنی و همکاران (۲۰۱۴) محمدی و منعم (۲۰۱۷). Woitas-Ślubowska (2011), غفوری و همکاران (۲۰۱۶) Torkildsen (2011)	کمبود بودجه برای حمایت از ورزش همگانی عدم علاقه سرمایه‌گذاران به فعالیت و سرمایه‌گذاری در حوزه ورزش همگانی بالا بودن هزینه‌ها و مشکلات اقتصادی خانواده‌ها محرومیت بالای اجتماعی و اقتصادی سطح درآمد پایین عدم استقلال مالی فرزندان
<b>موانع گروه‌های هدف (زنان، سالمندان، معلولان) مشارکت در فعالیتهای بدنی زمان فراغت</b>	
<b>مرجع</b>	<b>موانع</b>
Roult et al. (2016) Northern Ireland Assembly, Research and Library Service (2010) National Centre for Culture and Recreation Statistics (2007)	حضور همه جانبه مردان در فعالیتهای تفریحی ورزشی (محدودیتی برای حضور زنان) فقدان یا کمبود تجهیزات و تسهیلات ورزشی برای افراد معلول کهنوت سن

ادامه جدول ۲- عوامل، موانع، پیامدها و حوزه‌های نیازمند تغییر مربوط به مشارکت در فعالیتهای بدنی

زمان فراغت

<b>پیامدهای اجتماعی/فرهنگی مشارکت در فعالیتهای بدنی زمان فراغت</b>	<b>پیامدها</b>
<b>مرجع</b>	<b>پیامدها</b>
Veal (2011), Glover and Hemingway (2005)	برطرف نمودن بخشی از نیازهای اساسی از طریق فعالیتهای زمان فراغت



<p>Spracklen et al. (2015) Laakso et al. (2008) Heo et al. (2017)</p> <p>Tuso (2015)</p> <p>Spracklen et al. (2015) Office for recreation and sport of South Australia (2011) Office for recreation and sport of South Australia (2011), Meenagh (2011), هزارجریبی و ارفعی (۲۰۱۲)، کتبی و همکاران (۲۰۱۵)</p>	<p>ایجاد فرصتی برای عدالت اجتماعی انسجام خانواده افزایش امکان مشارکت در فعالیت بدنی در نتیجه جهانی شدن ورزش بهبودی سالمندان برنامه‌ریزی برای افزایش زمان فراغت به عنوان جایگزینی برای هزینه- های پیشگیری و درمان شکل‌گیری کمپین‌های اجتماعی و کمپین‌های رسانه‌های جمعی با هدف تشویق مردم به فعالیت بدنی درگیر شدن و ایجاد ارتباط بین اقلیت‌های قومی ایجاد غرور اجتماعی کاهش رفتارهای ضد اجتماعی</p>
<p>پیامدهای مربوط به ورزش/علوم ورزشی مشارکت در فعالیت‌های بدنی زمان فراغت پیامدها مرجع</p>	
<p>Veal (2011), Glover and Hemingway (2005)</p> <p>Spracklen et al. (2015) Laakso et al. (2008) Heo et al. (2017)</p> <p>Tuso (2015)</p>	<p>برطرف نمودن بخشی از نیازهای اساسی از طریق فعالیت‌های زمان فراغت ایجاد فرصتی برای عدالت اجتماعی انسجام خانواده افزایش امکان مشارکت در فعالیت بدنی در نتیجه جهانی شدن ورزش بهبودی سالمندان برنامه‌ریزی برای افزایش زمان فراغت به عنوان جایگزینی برای هزینه- های پیشگیری و درمان شکل‌گیری کمپین‌های اجتماعی و کمپین‌های رسانه‌های جمعی با هدف تشویق مردم به فعالیت بدنی</p>

ادامهٔ جدول ۲- عوامل، موانع، پیامدها و حوزه‌های نیازمند تغییر مربوط به مشارکت در فعالیت‌های بدنی  
زمان فراغت

<p>Spracklen et al. (2015) Office for recreation and sport of South Australia (2011) Office for recreation and sport of South Australia (2011), Meenagh (2011),</p>	<p>درگیر شدن و ایجاد لینک برای اقلیت‌های قومی ایجاد غرور اجتماعی کاهش رفتارهای ضد اجتماعی</p>
---	---





هزارجریبی و ارفعی (۲۰۱۲)، کتبی و همکاران (۲۰۱۵)	
<b>پیامدهای مربوط به ورزش/علوم ورزشی مشارکت در فعالیتهای بدنی زمان فراغت</b>	
<b>پیامدها</b>	<b>مرجع</b>
افزایش همکاری بین سازمان‌های سلامت و اژانس‌های تفریح عمومی به منظور فراهم آوردن خدمات تفریحی برای ساکنین دارای معلولیت یا بیماری	Austin et al. (2008)
توسعه استراتژی‌ها به منظور بهبود برنامه‌های تفریحی (و ورزشی) ایجاد زمین‌های بازی مورد نیاز بچه‌ها حرکت به سمت ارتقای «شهروند فعال» از طریق استراتژی‌های سرمایه-گذاری اجتماعی که بچه‌ها و افراد جوان را هدف قرار می‌دهد.	Tuyckom (2011)
گسترش ورزش سبز (ورزش در طبیعت)	Eichberg (2010)
افزایش زمان فعالیت بدنی اوقات فراغت در رده‌های مختلف سنی	Palacios-Cena et al. (2011)
تحرك و فعالیت بدنی در کنار سالن‌های ورزشی	Roult et al. (2016)
گسترش مدارس و باشگاه‌های ورزشی	Office for recreation and sport of South Australia (2011), Molina-García et al. (2009)
<b>پیامدهای فردی/بین فردی مشارکت در فعالیتهای بدنی زمان فراغت</b>	
<b>پیامدها</b>	<b>مرجع</b>
آسودگی روحی آسودگی جسمی، ذهنی	Sperazza and Banerjee (2009), Lin et al. (2016)
توسعه مهارت‌ها	Chin et al. (2011)
رسیدن به حس تعلق و هویت	Spracklen et al. (2015)

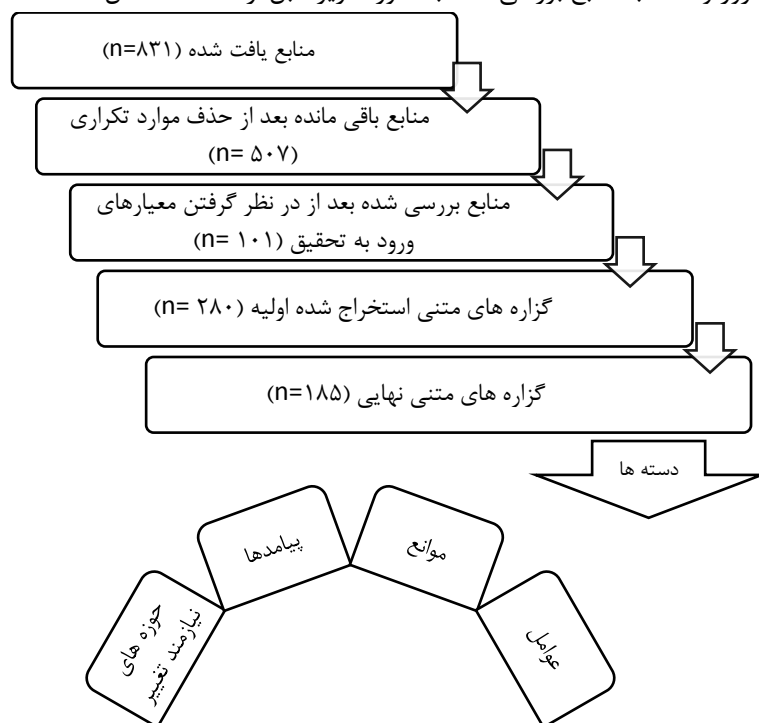
ادامه جدول ۲- عوامل، موانع، پیامدها و حوزه‌های نیازمند تغییر مربوط به مشارکت در فعالیتهای بدنی زمان فراغت

<b>حوزه‌های نگرشی و سبک زندگی نیازمند تغییر</b>	
<b>حوزه‌های نیازمند تغییر</b>	<b>مرجع</b>
نگرش منفی مدیران و مسئولان مرتبط به ورزش و فعالیت بدنی	مهدی‌زاده و همکاران (۲۰۱۳)، Hutzler (2012)
اعتقاد زنان به غیر زنانه بودن فعالیتهای ورزشی	Northern Ireland Assembly,



Research and Library Service (2010), Mirsafian et al. (2014) Laakso et al. (2008) پوررنجبر و همکاران (۲۰۱۵)	نگرش منفی ارائه دهندگان خدمات ورزش به ورزش زنان سبک زندگی و نوع فعالیت بدنی در دوران اولیه زندگی و جوانی نوع نگاه جامعه به مشارکت معلولان در برنامه‌های فعالیت بدنی زمان فراغت
---	--

فرایند مرور و انتخاب منابع بررسی شده به صورت زیر قابل ارائه است (شکل ۱).



شکل ۱- نمایش شماتیک یافته‌های تحقیق

## بحث و نتیجه‌گیری

بدون شک مرور مطالعات پیشین پیرامون موضوعی خاص و تلاش برای سازمان‌دهی به داده‌ها و اطلاعات موجود، می‌تواند باعث فراهم آوردن درک جامعی از وضعیت جاری گردد و نیز کمک شایانی برای تدوین برنامه‌های آتی در این زمینه باشد. بنابراین هدف از انجام مطالعه حاضر مرور مقالات حوزه فعالیت بدنی زمان فراغت بود. از این رو، بعد از بررسی منابع مرتبط، موارد تعیین-



کننده مشارکت اعضای جامعه در این دسته از فعالیت‌ها در قالب چهار دسته کلی عوامل، موانع، پیامدها و حوزه‌های نیازمند تغییر قرار گرفتند.

عوامل، محرک‌های مشارکت در فعالیت‌های بدنی زمان فراغت بودند که در این مطالعه در قالب عوامل فردی/بین فردی، گروه‌های هدف (زنان، کودکان، معلولان، سالمندان)، اقتصادی، سیاسی/قانونی، اجتماعی/فرهنگی، ساختاری و ورزش/علوم ورزشی تقسیم‌بندی شدند. به طور کلی، با مروری بر این موارد نقش عوامل اجتماعی به لحاظ افزایش تعاملات انگیزشی بین اقشار مختلف جامعه که دارای اشتراکاتی هستند در کنار اقدامات مدیریتی در فراهم آوردن و اختصاص دادن بسترهای کافی برای شرکت در این دسته از فعالیت‌های سلامت‌محور بسیار مشهود به نظر می‌رسد. همچنین با توجه به این که اقشار آسیب‌پذیر سهم زیادی از جمعیت هر جامعه‌ای را تشکیل می‌دهند، رسیدگی به کمبودها و نیازهای آنها در این زمینه نقش قابل توجهی در ایجاد جامعه فعال خواهد داشت. بدین ترتیب، ضروری است در تدوین برنامه‌های توسعه‌ای فعالیت بدنی نگاهی فراگیر به نیازهای گروه‌های مختلف جمعیتی داشت و شرایط را برای مشارکت بیشتر آنان فراهم نمود.

در حقیقت، می‌توان ادعان داشت که وجود فضاهای حمایتی در ابعاد اجتماعی، مدیریتی و همچنین اقتصادی از اصلی‌ترین هدایتگران مردم برای شرکت منظم و سازمان‌یافته در این فعالیت‌ها هستند. البته در این راستا نیز نباید از نقش حیاتی اقدامات آموزشی و تربیتی مانند آموزش سبک زندگی فعال از سنین اولیه زندگی و نیز اقدامات فرهنگی از قبیل توسعه بسته‌های رسانه‌ای و فرهنگ فعالیت‌های بدنی در سازمان‌ها غافل شد. با تمام این تفاسیر، بدیهی است که آگاهی یافتن از فواید برخورداری از فعالیت‌های بدنی کافی نخستین گام در مسیر اصلاح رفتار فراغتی مردم است. همچنین بازدارنده‌های پرداختن به فعالیت‌های بدنی زمان فراغت را نیز می‌توان در دسته‌های ساختاری، فردی/بین فردی، فرهنگی/اجتماعی، مدیریتی، نگرشی، اقتصادی و گروه‌های هدف جای داد.

بر این اساس، به نظر می‌رسد زیرساخت‌ها و تجهیزات ناکافی، دسترسی نامناسب به مجموعه‌ها و محل‌های شرکت در فعالیت‌های بدنی، مشکلات اقتصادی ناشی از درآمد ناکافی و غالب بودن باورهایی از قبیل اختصاص داشتن فعالیت‌های بدنی به گروه‌های خاص (مانند مردان و افراد سالم)، از موانع اصلی مشارکت هستند. البته باید اشاره نمود که نقش بازدارندگی باورها غالباً در کشورهای اسلامی مانند ایران بارز است و در سایر کشورها «انگیزه‌های درونی و احساسات ناشی از مشارکت» قدرت تعیین‌کنندگی بیشتری در این دسته‌بندی دارند. به هر حال، به نظر می‌رسد تدوین



راهکارهای هدفمند مانند توسعه فعالیت‌های بدنی در طبیعت و فضای باز، ورزش‌های بدون وسیله در منزل، توسعه ورزش‌های بومی و محلی و تدارک اقدامات فرهنگی و انگیزشی نقش قابل توجهی در افزایش یا حداقل حفظ سطح مشارکت ایرانیان در این برنامه‌ها داشته باشند. رسانه‌ها و حتی شبکه‌های اجتماعی مجازی از ابزارهای مناسبی در تغییر نگرش و ایجاد سبک زندگی فعال محسوب می‌شوند. این در حالی است که با توجه به اهمیت فعالیت بدنی در ایجاد سلامت جسمی و ذهنی و پرورش نسل آینده با نشاط و سالم، پیشرفت فناوری (در کنار سایر عوامل) سبب توسعه بی‌حرکی در بین اعضای جامعه ایرانی شده است. کما این‌که آمارهای موجود نیز گویای این واقعیت است که درصد زیادی از ایرانیان فعالیت بدنی کافی ندارند (رئسی، ۲۰۱۶). همچنین رسانه‌ها نقش خود را در توسعه و ترویج برنامه‌های فعالیت بدنی سلامت‌محور برای عموم مردم به خوبی ایفا نمی‌کنند. محصولات رسانه‌ای اغلب در خدمت پوشش مسابقات و رویدادهای ورزش حرفه‌ای است و اندک برنامه‌های رسانه‌ای موجود نیز توجه ویژه‌ای به اهمیت توسعه فعالیت‌های بدنی در بین اقشار آسیب‌پذیر جامعه (زنان، سالمندان و معلولان) ندارند. این موضوع برای کشورهایی مانند ایران که در آن مشارکت زنان در این دسته از فعالیت‌های سلامت‌محور به دلیل برخی باورهای عمدتاً سنتی و مذهبی با محدودیت‌هایی مواجه است، اهمیت فراوانی پیدا می‌کند. به ویژه این‌که این قشر از جامعه می‌توانند تأثیر بسزایی نیز در شکل‌گیری الگوهای رفتاری نسل‌های آینده داشته باشند. علاوه بر این، در نظر گرفتن توسعه فعالیت بدنی برای سالمندان نیز حائز اهمیت است؛ چرا که بر اساس پیش‌بینی‌ها جمعیت سالمندان ایران تا سال ۱۴۳۰، به حدود ۲۶ میلیون نفر خواهد رسید (امینی، اینگمان و صحاف<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). بدون شک نادیده گرفتن این موضوع هزینه‌های سنگینی برای دولت و جامعه در پی خواهد داشت. ضمن این‌که فراهم نمودن بسترهای مناسب برای مشارکت معلولان در فعالیت‌های بدنی زمان فراغت، فعالیت‌های فراغتی آنان را نیز به محیط‌های بسته مانند منازل محدود نموده است. این در حالی است که قرار دادن این قشر در جریان زندگی اجتماعی باید هدف اصلی تمام برنامه‌ها و سیاست‌های مرتبط با معلولان باشد. در واقع می‌توان گفت که برنامه‌های ورزشی و فعالیت‌های بدنی زمان فراغت می‌توانستند بهترین وسیله در این فرایند اجتماعی‌سازی باشند، اما عملاً شاهد اقدامات مشخص و منظمی در این رابطه نیستیم.

در مجموع می‌توان گفت توسعه برنامه‌های فرهنگی به منظور تشویق مشارکت و آگاهی دادن در این زمینه‌ها و در نظر گرفتن علایق گروه‌های مختلف به همراه تدوین برنامه‌های هدفمند در سطح

## 1. Amini, Ingman & Sahaf



مدارس می‌توانند قدرت این بازدارنده‌ها را به طور چشمگیری کاهش دهند. همچنین از آنجایی که عدم تمایل والدین به مشارکت می‌تواند بر تصمیم‌گیری فرزندان نیز تأثیرگذار باشد، الگوهای رفتاری که معمولاً از دوران اولیه زندگی در خانواده شکل می‌گیرد هم قادر خواهد بود وضعیت مشارکت نسل‌های آینده در این فعالیت‌ها را تعیین نماید و سد محکمی در برابر تمایل به مشارکت در این دسته از فعالیت‌های بدنی باشند.

علاوه بر این‌ها، پرداختن به فعالیت‌های بدنی مفرح و سلامت‌محور طبیعتاً در بردارنده فواید بسیاری برای اعضای جامعه است. بدین ترتیب در مطالعه حاضر پیامدهای مشارکت در این فعالیت‌ها در سه گروه پیامدهای فرهنگی/اجتماعی، مربوط به ورزش/علوم ورزشی و فردی/بین فردی قرار گرفتند. به نظر می‌رسد پیامدهای اجتماعی از مهم‌ترین دستاوردهای مشارکت فعال در فعالیت‌های بدنی زمان فراغت هستند چرا که افزایش تعاملات اجتماعی به نوبه خود ضمن تشویق برای مشارکت بیشتر، می‌تواند به ترویج سبک زندگی فعال نیز بیانجامد. علاوه بر این، کاهش رفتارهای ضد اجتماعی و هزینه‌های ناشی از درمان بیماری‌های جسمی و روانی، می‌توانند از دیگر برונدهای افزایش مشارکت در فعالیت‌های بدنی زمان فراغت به شمار آیند. به طور کلی، توسعه جامع فعالیت‌های بدنی زمان فراغت قادر خواهد بود نقش بسزایی در ایجاد نشاط و رضایت اجتماعی اقشار مختلف جامعه داشته باشد و نیز فراتر از آن به همبستگی اجتماعی منجر گردد.

در نهایت با مروری بر حوزه‌های شناسایی شده نیازمند تغییر، می‌توان دریافت که این‌ها شامل حوزه‌هایی هستند که وابستگی چندانی به عوامل بیرونی و خارج از کنترل مدیران سازمان‌های فراغتی ندارند. بنابراین در حالی که ایجاد تغییر در آنها دارای پیچیدگی کمتری است اما در مقابل می‌تواند به طور چشمگیری مشارکت اعضای جامعه را در فعالیت‌های بدنی زمان فراغت ارتقا دهد. مواردی شامل نگرش‌های منفی یا محتاطانه تصمیم‌گیرندگان کلیدی نسبت به فعالیت‌های بدنی، اعتقاد به غیرزنان بودن این فعالیت‌ها، پیروی از سبک زندگی غیرفعال در دوران اولیه زندگی، نگرش منفی به ورزش زنان و عدم آمادگی ذهنی اعضای جامعه در ارتباط با مشارکت معلولین در برنامه‌های ورزش و فعالیت بدنی، همگی آشکارا از باورها و نگرش‌ها سرچشمه می‌گیرند. در چنین شرایطی نیاز به تدوین برنامه‌های توجیهی و آموزشی برای تصمیم‌گیران و ارائه دهندگان این خدمات از یک سو، آماده‌سازی و انتشار تولیدات رسانه‌ای به منظور اشاعه فرهنگ مشارکت زنان و معلولین در این فعالیت‌ها از سویی دیگر دارای ضرورت فراوانی است.



در پایان می‌توان این‌گونه نتیجه‌گیری نمود که مطالعات گذشته، مسائل پیرامون مشارکت در فعالیت بدنی زمان فراغت را از منظرهای مختلف بررسی نموده‌اند. بر اساس این پژوهش‌ها به منظور افزایش مشارکت در این فعالیت‌ها نیازمند تدوین برنامه‌های جامع از طریق توسعه هماهنگی‌ها و همکاری‌ها بین سازمان‌ها و نهادهای مختلف در سطح کشور می‌باشیم.

به عبارت دیگر می‌توان گفت همکاری بین ارگان‌ها و نهادهای مسئول در توسعه این فعالیت‌ها (مانند شهرداری‌ها، سازمان‌های ورزشی و فراغتی و...) اقدامی غیرقابل اجتناب است. اگر چه فراهم آوردن امکانات و تجهیزات سخت‌افزاری گامی بلند برای تسهیل مشارکت مردم است؛ اما لازم است تا در تدارک این امکانات و فضاها و تجهیز محل‌های فعالیت بدنی، نیازهای اقشار مختلف جامعه مانند گروه‌های آسیب‌پذیر (مانند معلولین، زنان، کودکان، سالمندان) نیز به صورت برابر در نظر گرفته شود.

در مجموع، بعد از مهیا نمودن این شرایط، از طریق آموزش سبک زندگی فعال به ویژه از سنین پایه (در خانواده و مدرسه) می‌توان با اطمینان بیشتری به تربیت نسل‌های آینده با نشاط و سالم پرداخت. همواره باید در نظر داشت که توجه غالب به نیازهای گروهی خاص (افراد سالم) و مفعول باقی گذاشتن سایر گروه‌های جمعیتی قطعاً نمی‌تواند به هدف ایجاد یک جامعه فعال و با نشاط کمک کند.

بر اساس این یافته‌ها و نتایج، تحقیقات آتی می‌توانند به طور ویژه به مطالعه نقش و سهم رسانه‌های داخلی در برنامه‌های فعالیت بدنی برای اقشار مختلف جامعه بپردازند. به نظر می‌رسد توسعه محصولات رسانه‌ای درباره اهمیت فعالیت‌های بدنی سلامت‌محور می‌توانند موجب تشویق مشارکت اعضای جامعه در این فعالیت‌ها گردد. همچنین لازم است با استفاده از روش‌های تحقیق کیفی به مطالعه راهکارهای تعامل و مشارکت هر یک از نهادهای مسئول (آموزش و پرورش، نهادهای ورزشی، ارگان‌های سلامت و شهرداری‌ها) در توسعه این فعالیت‌های فراغتی در شرایط موجود اقتصادی-اجتماعی کشور پرداخت. علاوه بر این‌ها، با توجه به اهمیت مشارکت اقشار آسیب‌پذیر در این دسته برنامه‌ها، محققان آینده می‌توانند به توسعه مدل‌ها و استراتژی‌های مشارکت این گروه‌های جمعیتی بپردازند.

## تقدیر و تشکر



این مطالعه برگرفته از رسالهٔ مقطع دکتری نویسنده نخست مقاله با عنوان «آینده پژوهی فعالیت بدنی زمان فراغت ایرانیان با استفاده از رویکرد سناریونویسی» بود. بدینوسیله از تمامی اساتیدی که در به ثمر رساندن این پژوهش همکاری نمودند، صمیمانه سپاسگزارم.

### منابع

1. Amini, R., Ingman, S.R., & Sahaf, R. (2013). Aging in Iran: Past, present and future. *Aging in Emerging Economies*, (4)1: 17-34.
2. Asgari, B., Elahi, A., & Poursoltanizarandi, H. (2014). Content analysis of sport management's articles of the journal of research in sport sciences. *Sport Management Studies*, (22): 155-172. (Persian)
3. Bichescu, A. (2014). Leisure Time Sport Activities of the Students at Resita University. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 117: 735-740. DOI: 10.1016/j.sbspro.2014.02.291
4. Casey, M. M., Eime, R. M., Payne, W. R., & Harvey, J. T. (2009). Using a socioecological approach to examine participation in sport and physical activity among rural adolescent girls. *Qualitative health research*, 19(7): 881-893.
5. Chamanpira, M., Farahani, A., & Farahani, M. J. (2014). Older Adults' Leisure Time And Physical Activity With Emphasis On Sport Equipments Provided By The Tehran Municipality In 2010. *Iranian Journal of Aging*, 9(3): 179-189.
6. David, A. M., & Năstase, S. (2012). Calitatea vieții la pacienții cu afecțiuni oncologice și patologice depresiv-anxioasă comorbidă. *Quality of Life/Calitatea Vieții*, 23(1): 45-62.
7. Depei, L. (1989). Sports and the Leisure Lives of Chinese City Dwellers. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 12(2): 325-340. DOI:10.1080/07053436.1989.10715333.
8. Dias, D. F., Loch, M. R., & Ronque, E. R. V. (2015). Perceived barriers to leisure-time physical activity and associated factors in adolescents. *Ciencia & saude coletiva*, 20(11): 3339-3350.
9. Forghani, M. M., & Khajir, Y. (2006). Local magazines and presidential elections. *Social Sciences Quarterly*, (37): 141-166. (Persian)
10. Haycock, D., & Smith, A. (2012). A family affair? Exploring the influence of childhood sport socialisation on young adults' leisure-sport careers in north-west England. *Leisure Studies*, 33(3): 285-304. DOI:10.1080/02614367.2012.715181.



11. Heo, J., Lee, Y., McCormick, B. P., & Pedersen, P. M. (2010). Daily experience of serious leisure, flow and subjective well-being of older adults. *Leisure Studies*, 29(2): 207-225.
12. Hirvensalo, M., & Lintunen, T. (2011). Life-course perspective for physical activity and sports participation. *European Review of Aging and Physical Activity*, 8(1): 13.
13. Hosseinpor, J., Doosti, M., Hosseini, S. E., & Saki, R. (2014). Leisure time among employees of Naja educational centers indicating on sport activity. *Management in Marine Science Education*, (2): 67-76. (Persian)
14. Kim, J., Park, S.-H., Malonebeach, E., & Heo, J. (2015). Migrating to the East: a qualitative investigation of acculturation and leisure activities. *Leisure Studies*, 35(4): 421-437. DOI:10.1080/02614367.2015.1014929.
15. Kirchengast, S. (2014). Physical Inactivity from the Viewpoint of Evolutionary Medicine. *Sports*, 2(2): 34-50. DOI: 10.3399 /sports2020034.
16. Lee, K.-U., Kim, H.-R., and Yi, E.-S. (2014). The effect of push factors in the leisure sports participation of the retired elderly on re-socialization recovery resilience, *Journal of Exercise Rehabilitation*, 10(2): 92-99 DOI: 10.12965/jer.140090.
17. Mäkinen, T. E., Borodulin, K., Tammelinen, T. H., Rahkonen, O., Laatikainen, T., & Prättälä, a. R. (2010). Research the effects of adolescence sports and exercise on adulthood leisure-time physical activity in educational groups. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(27): 1-11.
18. McNeill, M., Lim, B. S. C., Wang, C. K. J., Tan, W. K. C., & MacPhail, A. (2009). Moving towards quality physical education: Physical education provision in Singapore. *European physical education review*, 15(2): 201-223.
19. Mehdizadeh, R., Andam, R., & Rouzbahani, S. (2013). Obstacles against sport for all at universities. *Research in Sport Sciences*, (1): 109-126. (Persian)
20. Mirsafian, H., Dóczy, T., & Mohamadinejad, A. (2014). Attitudes of Iranian female university students to sport and exercise. *Iranian Studies*, 47(6): 951-966.
21. Mohammadi, M., & Monem, R. (2016). The obstacles against elderlies in sports participation and leisure time. *Paper presented at The First International Congress on Sports Management*, Hamedan, Iran. (Persian)
22. Motmeni, A., Hemmati, A., & Moradi, H. (2013). Identifying and prioritizing the barriers for women's sports activities. *Sport Management Studies*, (24): 111-130. (Persian)
23. Nobakht, F., Aafif, A. H., & Ashrafi, N. (2018). On the relationship between physical self-conception and leisure time activities of gifted students with an emphasis on physical activity. *Journal of school psychology*, 7(2): 278-290. (Persian)





24. O'Reilly, N., Berger, I. E., Hernandez, T., Parent, M. M., & Séguin, B. (2015). Urban sports capes: An environmental deterministic perspective on the management of youth sport participation. *Sport Management Review*, 18(2): 291-307.
25. Raeisi, A. (2017). 9 out of 10 Iranians over the age of 18 are inactive. (Persian)
26. Razavi, S. M. H., Rajabzadeh, R., Mirzapour, A. A., & Sajadi, S. A. (2013). The role of sport and physical activity among the disabled. *Sport Management and Motor Behavior*, 9(18): 129-140 (Persian)
27. Sadeghi, R., Balaei, E., & Mohammadpour, A. (2008). Social inequality in leisure. *Social Welfare Quarterly*, ۱۰(۳۹), ۳۵۷-۳۸۹. (Persian)
28. Shabani, A., Ghafouri, F., & Honari, H. (2010). Challenges of Sport for All in Iran. *Research in Sport Sciences* (10): 13-26. (Persian)
29. Shahbazi, M., Shabanimoghddam, K., & Saffari, M. (2013). Sport for all (necessities, obstacles, and strategies). *Parliament and Strategy*, 20(76): 69-96. (Persian)
30. Shahi, Z., Jadidi, B., & Khabiri, M. (2014). Leisure time among blind students in Iran indicating in sports activities. *Sport Management and Motor Behavior*, 4(7): 131-147. (Persian)
31. Spracklen, K., Long, J., & Hylton, K. (2015). Leisure opportunities and new migrant communities: challenging the contribution of sport. *Leisure Studies*, 34(1): 114-129. DOI:10.1080/02614367.2014.939989.
32. Taymoori, P., Rhodes, R., and Berry, T. (2008). Application of a social cognitive model in explaining physical activity in Iranian female adolescents. *Health Education Research*, 25(2): 257-267.
33. Torkildsen, G. (2010). Torkildsen's Sport and Leisure Management (P. Taylor, Ed.) (6th ed.). Routledge.
34. Vamaghi, M., Rafiei, H., Sajadi, H., & Rashidian, A. (2010). Systematic review of studies on street children in Iran in recent decade: Poverty, a risk factor for becoming a street child. *Social Welfare Quarterly*, 9 (35): 337-378. (Persian)
35. Veal, A. J. (2016). Leisure, income inequality and the Veblen effect: cross-national analysis of leisure time and sport and cultural activity. *Leisure Studies*, 35(2): 215-240 DOI: 10.1080/02614367.2015.1036104.
36. Ware, V., & Meredith, V. (2013). Supporting healthy communities through sports and recreation programs (26): *Australian Institute of Health and Welfare*.



## ارجاع‌دهی

ضیائی، علی؛ آقایی، نجف؛ صفاری، مرجان؛ یوسفی‌زنور، رضا. (۱۴۰۱). مرور نظام‌مند تحقیقات حوزه فعالیت بدنی زمان فراغت. پژوهش در ورزش تربیتی، ۱۰ (۲۶): ۵۰-۱۷. شناسه دیجیتال: 10.22089/RES.2019.7814.1731

Ziaee, A; Aghaei, N; Saffari, M; Yousefi Zenouz, R. (2022). Systematic Review of Leisure Time Physical Activity Studies. *Research on Educational Sport*, 10 (26): 17-50. (Persian). DOI: 10.22089/RES.2019.7814.1731

