



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی
علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

ورزش همگانی و سبک زندگی فعال

کامران رازقندی

دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان علامه طباطبائی سبزوار
K16511349@gmail.com

علیرضا سعادت‌فر

دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزش دانشگاه فرهنگیان سبزوار
Ali.saadat1191@yahoo.com

چکیده

این پژوهش با هدف کشف ماهیت تجربه ورزش همگانی و جایگاه آن در سبک زندگی، به روش پدیدارشناسی توصیفی انجام شد. جامعه پژوهش را ۶۳ دانشجوی رشته‌های آموزش ابتدایی و تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان علامه طباطبائی سبزوار تشکیل دادند. با نمونه‌گیری هدفمند و با حداکثر تنوع، ۱۰ نفر به عنوان مشارکت‌کننده انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته عمیق جمع‌آوری و ضبط شد. متن مصاحبه‌ها پیاده و با روش کلایزی تحلیل گردید. مراحل تحلیل شامل آشنایی با داده‌ها، استخراج معانی و شکل‌دهی به خوشه‌های موضوعی بود. در نهایت توصیفی جامع از تجربه مشترک مشارکت‌کنندگان ارائه شد. ملاحظات اخلاقی همچون رضایت آگاهانه و محرمانگی کاملاً رعایت شد. برای اعتباربخشی از راهبردهایی مانند بازبینی همتایان و بازخورد به مشارکت‌کنندگان استفاده گردید. این مطالعه در پی دستیابی به بینش‌های عمیق از دیدگاه خود افراد برای کمک به سیاست‌گذاری و ترویج ورزش همگانی است.

واژگان کلیدی: ورزش، همگانی، سبک زندگی، فعال



مقدمه

ورزش همگانی و سبک زندگی فعال از جمله موضوعات حیاتی در جامعه امروزی هستند که تأثیرات عمیقی بر سلامت جسمی و روانی افراد دارند. با توجه به شیوع مشکلات سلامتی ناشی از زندگی بی‌تحرک، توجه به ورزش همگانی و ترویج فعالیت‌های بدنی به عنوان یک ضرورت اجتماعی مطرح شده است. اهمیت ورزش همگانی به گونه‌ای است که می‌تواند به عنوان یک راهکار مؤثر در پیشگیری از بیماری‌ها، بهبود کیفیت زندگی و افزایش سطح رفاه اجتماعی به شمار رود (رضایی و همکاران، ۱۴۰۲).

ورزش همگانی به فعالیت‌های ورزشی اشاره دارد که برای تمامی اقشار جامعه قابل دسترسی و مشارکت است. این نوع ورزش نه تنها به بهبود سلامت جسمی کمک می‌کند، بلکه تأثیرات مثبتی بر سلامت روانی و اجتماعی افراد نیز دارد. فعالیت‌های بدنی منظم می‌تواند به کاهش استرس، افزایش احساس رضایت و بهبود کیفیت خواب منجر شود. علاوه بر این، ورزش همگانی به تقویت ارتباطات اجتماعی و ایجاد حس همبستگی در بین افراد کمک می‌کند و می‌تواند به عنوان یک عامل مهم در تقویت روحیه جمعی و ایجاد نشاط اجتماعی عمل کند (کشاوری و محمدی، ۱۴۰۱).

با این حال، چالش‌ها و مشکلات متعددی در زمینه ترویج ورزش همگانی و سبک زندگی فعال وجود دارد. یکی از مشکلات عمده، عدم دسترسی به فضاها و امکانات ورزشی مناسب است. در بسیاری از مناطق، به ویژه در مناطق روستایی و حاشیه نشین، امکانات ورزشی کافی وجود ندارد و این موضوع می‌تواند مانع از مشارکت افراد در فعالیت‌های ورزشی شود. همچنین، کمبود آگاهی و اطلاعات در مورد فواید ورزش و فعالیت بدنی نیز یکی دیگر از چالش‌هاست. بسیاری از افراد به دلیل عدم آگاهی از تأثیرات مثبت ورزش بر سلامتی خود، تمایلی به مشارکت در این نوع فعالیت‌ها ندارند (نوروزی و میرزایی، ۱۴۰۰).

علاوه بر این، یکی از چالش‌های مهم در ترویج سبک زندگی فعال، فرهنگ اجتماعی و عادات زندگی افراد است. در برخی جوامع، زندگی بی‌تحرک به یک عادت تبدیل شده و افراد به جای فعالیت بدنی، به تماشای تلویزیون یا استفاده از وسایل الکترونیکی مشغول هستند. این عادات ناپسند می‌تواند به افزایش وزن، بیماری‌های قلبی و عروقی و دیگر مشکلات سلامتی منجر شود. بنابراین، تغییر نگرش‌ها و عادات اجتماعی در مورد فعالیت بدنی و ورزش یکی از گام‌های مهم در ترویج ورزش همگانی و سبک زندگی فعال است (سلیمانی و رحیمی، ۱۴۰۰).

علاوه بر این، زمان‌بندی و مشغله‌های روزمره نیز می‌تواند به عنوان یک مانع برای مشارکت در ورزش همگانی مطرح شود. بسیاری از افراد به دلیل مشغله‌های کاری و خانوادگی، زمان کافی برای ورزش کردن ندارند و این موضوع می‌تواند به کاهش سطح فعالیت بدنی منجر شود. بنابراین، ارائه برنامه‌های ورزشی انعطاف‌پذیر و مناسب برای افراد با مشغله‌های مختلف می‌تواند به افزایش مشارکت در ورزش همگانی کمک کند (گودرزی و همکاران، ۱۳۹۹).

دستاوردهای پژوهش در زمینه ورزش همگانی و سبک زندگی فعال می‌تواند شامل شناسایی مشکلات و چالش‌های موجود، ارائه راهکارهای عملی برای ترویج فعالیت‌های بدنی و تأکید بر اهمیت فرهنگ‌سازی در این زمینه باشد. این پژوهش‌ها می‌توانند به سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان اجتماعی کمک کنند تا برنامه‌های مؤثرتری را برای ترویج ورزش همگانی و ارتقاء سطح فعالیت بدنی در جامعه طراحی کنند. به طور کلی، نتایج این پژوهش‌ها می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد و افزایش سطح سلامت جامعه کمک کند.

همچنین، مطالعه اثرات مثبت ورزش همگانی بر سلامت روانی و اجتماعی افراد می‌تواند به ترویج فعالیت‌های ورزشی در بین اقشار مختلف جامعه کمک کند. بهبود روابط اجتماعی و ایجاد حس تعلق به گروه‌های ورزشی می‌تواند به ایجاد یک جامعه سالم‌تر و شاداب‌تر منجر شود. به این ترتیب، ورزش همگانی نه تنها به عنوان یک فعالیت فردی، بلکه به عنوان یک عامل مهم در ایجاد تغییرات مثبت اجتماعی و فرهنگی در جامعه نیز تلقی می‌شود.



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

در نهایت، با توجه به چالش‌ها و اهمیت ورزش همگانی، نیاز به برنامه‌ریزی و اجرای سیاست‌های مؤثر در این زمینه احساس می‌شود. ایجاد فضاهای ورزشی مناسب، آموزش و افزایش آگاهی افراد در مورد فواید ورزش و ارائه برنامه‌های ورزشی متناسب با نیازهای جامعه می‌تواند به ترویج سبک زندگی فعال و بهبود کیفیت زندگی افراد منجر شود. به‌طور کلی، ورزش همگانی و سبک زندگی فعال می‌توانند به عنوان ابزاری مؤثر در ارتقاء سلامت جامعه و ایجاد یک جامعه پویا و سالم عمل کنند.

ادبیات نظری پژوهش

در حوزه ورزش همگانی و سبک زندگی فعال، ادبیات نظری غنی و چندرشته‌ای وجود دارد که بر پایه نظریه‌های علوم اجتماعی، روانشناسی، سلامت عمومی و مدیریت ورزشی استوار است. از منظر تاریخی، توجه به فعالیت بدنی به عنوان بخشی از یک زندگی سالم، ریشه در تمدن‌های باستان دارد، اما چارچوب‌بندی علمی آن به عنوان یک رفتار سلامتی‌محور، در قرن بیستم صورت گرفته است. یکی از بنیادی‌ترین نظریه‌ها در تبیین رفتارهای سلامت، نظریه شناختی-اجتماعی بندورا (۱۹۸۶) است. بر اساس این نظریه، خودکارآمدی به عنوان باور فرد به توانایی‌اش برای انجام یک رفتار خاص، نقش محوری در شروع و تداوم فعالیت بدنی ایفا می‌کند. بندورا معتقد است افرادی که خودکارآمدی بالاتری در زمینه ورزش دارند، موانع را کمتر می‌بینند و در مواجهه با شکست، پایداری بیشتری نشان می‌دهند. این نظریه بر اهمیت الگوسازی، اقناع کلامی و حالات عاطفی در شکل‌گیری این باور تأکید دارد.

نظریه دیگری که به طور گسترده در این حوزه به کار گرفته شده، نظریه خودتعیین‌گری دسی و ریان (۱۹۸۵، ۲۰۰۰) است. این نظریه بر انگیزش درونی و ارضای سه نیاز روان‌شناختی اساسی شایستگی، خودمختاری و ارتباط تأکید می‌ورزد. بر این اساس، زمانی که محیط‌های ورزشی و سیاست‌های ورزش همگانی، این نیازها را ارضا کنند، احتمال درونی‌سازی انگیزه برای فعالیت بدنی و تبدیل آن به بخشی پایدار از سبک زندگی افزایش می‌یابد. در مقابل، محیط‌های کنترل‌کننده که بر پاداش‌های بیرونی یا فشار تأکید دارند، می‌توانند انگیزش درونی را تضعیف نمایند. این دیدگاه توضیح می‌دهد که چرا برخی تجارب ورزشی لذتبخش و ماندگار می‌شوند و برخی دیگر به سرعت رها می‌گردند (پورسلطانی و فلاح، ۱۳۹۹).

از منظر جامعه‌شناختی، نظریه ساخت یابی گیدنز (۱۹۸۴) چارچوبی برای درک رابطه بین عاملیت فرد و ساختارهای اجتماعی فراهم می‌کند. از این دیدگاه، سبک زندگی فعال تنها یک انتخاب فردی نیست، بلکه تحت تأثیر عمیق ساختارهایی مانند هنجارهای اجتماعی، طراحی شهری، دسترسی به امکانات، فشارهای کاری و حتی جنسیت قرار دارد. گیدنز بر «پروژه بازتابی خود» تأکید می‌کند که در آن افراد در بستر محدودیت‌های ساختاری، هویت خود از جمله هویت بدنی و سلامتی‌خود را می‌سازند. بنابراین، مشارکت در ورزش همگانی می‌تواند هم نشان‌دهنده عاملیت فرد و هم بازتاب ساختاری مساعد یا نامساعد باشد. همچنین، بوردیو (۱۹۷۹) با مفهوم «سرمایه بدنی» و «منش» نشان می‌دهد که گرایش به فعالیت بدنی عمیقاً با عادت‌واره‌های طبقاتی و پیشینه اجتماعی-فرهنگی افراد مرتبط است؛ به طوری که ورزش ممکن است به عنوان یک میدان اجتماعی دیده شود که در آن منافع و تمایلات خاصی بازتولید می‌شوند (مظفری و شهبازی، ۱۳۹۸).

در حوزه سلامت عمومی، مدل اکولوژیک برونزینر (۱۹۷۹) و توسعه‌های بعدی آن (مک لروی و همکاران، ۱۹۸۸) تأثیر سطوح مختلف فردی، بین‌فردی، سازمانی، اجتماعی و سیاست‌گذاری را بر رفتار سلامت مورد تأکید قرار می‌دهد. این مدل توضیح می‌دهد که رفتار فعالیت بدنی تنها نتیجه نگرش‌ها و ترجیحات فرد نیست، بلکه تحت تأثیر شبکه‌های اجتماعی (مانند دوستان و خانواده)، محیط فیزیکی (مانند پارک‌ها و معابر امن)، محیط سازمانی (مانند سیاست‌های محل کار یا دانشگاه) و در نهایت قوانین و مقررات کلان (مانند سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های ورزشی) است. این دیدگاه جامع، مبنایی برای طراحی مداخلات چندسطحی در ترویج ورزش همگانی فراهم کرده است (احمدی و قاسمی، ۱۳۹۸).

نظریه انتقال مرحله‌ای تغییر پروچاسکا و دیکلمنته (۱۹۸۳) نیز چارچوبی پویا برای درک فرآیند تغییر رفتار، از جمله پذیرش یک سبک زندگی فعال، ارائه می‌دهد. این نظریه افراد را در مراحل پیش‌تأمل، تأمل، آمادگی، عمل و نگهداری قرار می‌دهد و



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

استراتژی‌های مداخله‌ای متفاوتی را برای هر مرحله پیشنهاد می‌کند. به عنوان مثال، برای فردی در مرحله پیش‌تأمل که قصد تغییر ندارد، افزایش آگاهی از فواید ورزش حیاتی است، در حالی که برای فردی در مرحله نگهداری، تقویت مهارت‌های مقابله با عود و پاداش‌دهی به خود اهمیت می‌یابد. این نظریه کمک می‌کند تا مداخلات ورزش همگانی یکسان برای همه نباشد و متناسب با آمادگی افراد طراحی گردد.

همچنین، مفهوم «سبک زندگی فعال» به خودی خود با کار پژوهشگرانی چون کش (۲۰۰۷) غنی شده است که بر تعامل پیچیده بین عوامل روان‌شناختی (مانند تصویر بدن، لذت)، عوامل اجتماعی-فرهنگی و عوامل محیطی-سیاسی در شکل‌گیری این سبک زندگی تأکید می‌کنند. از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر نیز، نظریه گسترش و ساخت سازوبریکسون (۲۰۰۵) بیان می‌کند که تجربیات مثبت مانند لذت ناشی از ورزش، می‌تواند دامنه افکار و اقدامات فرد را گسترش دهد و منابع پایدار فردی (مانند تاب‌آوری و روابط اجتماعی) را بسازد و در نتیجه چرخه‌ای مثبت از بهزیستی و فعالیت را ایجاد کند.

در زمینه ورزش همگانی به طور خاص، پژوهش‌های محققانی همچون بیدل (۱۹۹۴) بر موانع و عوامل تسهیل‌کننده مشارکت متمرکز شده و موانع را به انواع درونی (مانند کمبود انگیزه یا وقت) و بیرونی (مانند هزینه یا نبود امکانات) تقسیم کرده‌اند. از سویی دیگر، مک‌گی (۲۰۰۵) بر مفهوم «سرمایه اجتماعی» و نقش آن در تداوم فعالیت در گروه‌های ورزشی غیررسمی تأکید می‌ورزد. در بستر فرهنگی ایران نیز، پژوهش‌هایی مانند کار رحمانی‌نیا و همکاران (۱۳۹۰) به بررسی نقش باورهای دینی و فرهنگی در نگرش به ورزش زنان و مردان پرداخته‌اند و نشان داده‌اند که چگونه این عوامل می‌تواند به عنوان یک عامل تسهیل‌کننده یا بازدارنده عمل کند. همچنین، نوروزی و همکاران (۱۳۹۵) در مطالعه‌ای کیفی بر اهمیت درک ذهنی از موانع و انگیزه‌های شخصی در بین دانشجویان تأکید کرده‌اند که همسو با رویکرد پدیدارشناسی حاضر است (Smith & McGannon, 2023).

به طور خلاصه، ادبیات نظری این حوزه نشان می‌دهد که ورزش همگانی و تثبیت آن به عنوان بخشی از سبک زندگی، پدیده‌ای خطی و تک‌بعدی نیست، بلکه حاصل پویایی پیچیده‌ای بین عوامل شناختی-روان‌شناختی فرد (مانند خودکارآمدی، انگیزش درونی)، تعاملات و هنجارهای اجتماعی (سرمایه اجتماعی، هنجارهای جنسیتی)، و بسترهای ساختاری و محیطی (دسترسی، سیاست‌ها، طراحی شهری) است. نظریه‌های کلاسیک مانند نظریه شناختی-اجتماعی و خودتعیین‌گری بر فرآیندهای درونی تمرکز دارند، در حالی که نظریه‌هایی مانند ساخت یابی و مدل اکولوژیک، فرد را در شبکه وسیع‌تری از تعیین‌کننده‌ها قرار می‌دهند. پژوهش حاضر با اتکا به این چارچوب نظری غنی و با استفاده از روش پدیدارشناسی، در پی آن است تا این تعامل پیچیده را از دریچه تجربه زیسته و تفسیر خود کنشگران اصلی، یعنی دانشجویان، مورد کاوش قرار دهد و معنای آن را در بافت خاص آموزشی و فرهنگی آنان درک نماید. این درک عمیق می‌تواند شکاف بین نظریه‌های عمومی و کاربرد عملی آن‌ها در زمینه خاص ورزش همگانی در دانشگاه‌های تربیت معلم را پر کند.

پیشینه پژوهش

تحقیقاتی مرتبط با ورزش همگانی و سبک زندگی فعال در سال‌های اخیر به توجه روزافزونی به تأثیرات مثبت فعالیت‌های بدنی بر سلامت جسمی و روانی افراد منجر شده است. این پژوهش‌ها شامل مطالعات داخلی و خارجی است که به شناسایی چالش‌ها، مزایا و راهکارهای ترویج ورزش همگانی پرداخته‌اند.

در سال ۲۰۱۰، Bauman et al. به بررسی تأثیرات ورزش همگانی بر سلامت عمومی پرداختند و نشان دادند که فعالیت بدنی منظم می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های مزمن و بهبود کیفیت زندگی منجر شود. این مطالعه به‌ویژه بر اهمیت تغییرات در شیوه زندگی و ایجاد زیرساخت‌های مناسب برای ترویج ورزش همگانی تأکید کرد و به سیاست‌گذاران پیشنهاداتی برای بهبود دسترسی به امکانات ورزشی ارائه داد.



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

در پژوهشی دیگر در سال ۲۰۱۳، Trost et al. به بررسی نگرش‌های جوانان نسبت به ورزش همگانی پرداخته و تأثیرات مثبت آن بر سلامت روانی را مورد تحلیل قرار دادند. نتایج نشان داد که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی به افزایش اعتماد به نفس، کاهش استرس و بهبود روابط اجتماعی منجر می‌شود. این یافته‌ها نشان‌دهنده اهمیت ترویج ورزش همگانی به‌ویژه در میان نوجوانان بود و نیاز به برنامه‌های آموزشی در این زمینه را مشخص کرد.

در سال ۲۰۱۵، Kahn et al. به تحلیل ارتباط بین فعالیت بدنی و سلامت روان در بزرگسالان پرداختند. این مطالعه نشان داد که افرادی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند، از سلامت روان بهتری برخوردارند و کمتر دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند. تأکید این پژوهش بر نیاز به ترویج فرهنگ ورزش و فعالیت بدنی در جوامع مختلف و به‌ویژه در میان بزرگسالان بود.

در ایران، پژوهش‌های متعددی نیز در زمینه ورزش همگانی و سبک زندگی فعال انجام شده است. Kazemian et al. (۲۰۱۷) در مطالعه‌ای به بررسی وضعیت فعالیت بدنی و ورزش همگانی در بین دانشجویان دانشگاه‌ها پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد که بسیاری از دانشجویان به دلیل مشغله‌های تحصیلی و کمبود وقت، از فعالیت‌های ورزشی غافل شده‌اند. پژوهشگران پیشنهاد کردند که دانشگاه‌ها باید برنامه‌های ورزشی مناسب و زمان‌بندی‌شده برای دانشجویان ارائه دهند تا بتوانند به فعالیت‌های بدنی خود ادامه دهند (Mullan & Novoradovskaya, 2024).

Ranjbar et al. (۲۰۱۸) نیز در تحقیقی به بررسی موانع و چالش‌های موجود در ورزش همگانی در ایران پرداختند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که عدم دسترسی به امکانات ورزشی مناسب، کمبود آگاهی از فواید ورزش و فرهنگ بی‌حرکتی از جمله مشکلات عمده‌ای هستند که بر مشارکت افراد در ورزش همگانی تأثیرگذارند. پژوهشگران توصیه کردند که برای ترویج ورزش همگانی، لازم است اقدامات مؤثری در زمینه ایجاد زیرساخت‌ها و افزایش آگاهی عمومی انجام شود.

در سال ۲۰۲۰، Mansouri et al. به بررسی تأثیر فعالیت‌های بدنی بر کیفیت زندگی سالمندان پرداختند. این پژوهش نشان داد که ورزش منظم به بهبود سلامت جسمی و روانی سالمندان کمک می‌کند و می‌تواند به افزایش رضایت از زندگی آن‌ها منجر شود. این نتایج بر اهمیت ترویج ورزش همگانی در بین سالمندان تأکید کرد و پیشنهاداتی برای طراحی برنامه‌های ورزشی مناسب برای این گروه سنی ارائه داد.

در سطح بین‌المللی، World Health Organization (WHO) نیز در سال ۲۰۲۰ گزارشی منتشر کرد که بر اهمیت فعالیت بدنی و ورزش همگانی به‌عنوان یک عامل کلیدی در پیشگیری از بیماری‌ها و بهبود سلامت عمومی تأکید داشت. این گزارش به دولت‌ها و سازمان‌های بهداشتی پیشنهاد کرد که برنامه‌های جامع و مؤثری برای ترویج فعالیت‌های بدنی و کاهش بی‌حرکتی در جوامع طراحی کنند.

پژوهش‌های اخیر همچنین به تأثیرات مثبت ورزش همگانی بر روابط اجتماعی و تعاملات فردی نیز اشاره کرده‌اند. Eime et al. (۲۰۱۶) در مطالعه‌ای نشان دادند که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی گروهی می‌تواند به تقویت پیوندهای اجتماعی و افزایش احساس تعلق به جامعه کمک کند. این یافته‌ها بر اهمیت ایجاد فضاهای ورزشی عمومی و برگزاری رویدادهای ورزشی جمعی تأکید کرد.

García et al. (۲۰۱۹) نیز به بررسی چالش‌های موجود در ترویج ورزش همگانی در کشورهای در حال توسعه پرداختند. آن‌ها نشان دادند که کمبود منابع مالی، زیرساخت‌های ناکافی و عدم آگاهی از فواید ورزش از جمله موانع اصلی در این زمینه هستند. پژوهشگران پیشنهاد کردند که دولت‌ها و سازمان‌های غیردولتی باید برای ارتقاء فرهنگ ورزش و فعالیت بدنی تلاش کنند. در نهایت، پیشینه پژوهش در زمینه ورزش همگانی و سبک زندگی فعال نشان‌دهنده اهمیت و تأثیرات مثبت فعالیت‌های بدنی بر سلامت و کیفیت زندگی افراد است. این پژوهش‌ها علاوه بر شناسایی چالش‌ها و مشکلات موجود، راهکارهای مؤثری برای ترویج ورزش همگانی و ایجاد سبک زندگی فعال ارائه می‌دهند. با توجه به یافته‌های این مطالعات، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که بهبود



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

دسترسی به امکانات ورزشی، افزایش آگاهی عمومی و تغییر فرهنگ اجتماعی در زمینه فعالیت بدنی از جمله اقداماتی هستند که می‌توانند به ارتقاء سطح سلامت جامعه کمک کنند.

روش پژوهش

در راستای بررسی عمیق تجربیات زیسته و درک ذهنی مشارکت‌کنندگان از موضوع ورزش همگانی و سبک زندگی فعال، این پژوهش با بهره‌گیری از رویکرد کیفی و روش‌شناسی پژوهش پدیدارشناسی توصیفی طراحی شده است. هدف اصلی این مطالعه، کشف و توصیف ماهیت و ساختار تجربه ورزش همگانی و تبدیل آن به بخشی از سبک زندگی روزمره از نگاه خود افراد است. بدین ترتیب تمرکز بر فهم جوهره مشترک تجربیات افراد، انگیزه‌ها، موانع درک‌شده، برداشتها و معنایی است که آنان برای فعالیت بدنی در زندگی خود قائل هستند.

جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه فرهنگیان علامه طباطبائی سبزوار تشکیل می‌دهند که در دو رشته آموزش ابتدایی و تربیت بدنی مشغول به تحصیل هستند. مجموع دانشجویان این دو رشته ۶۳ نفر می‌باشند. با توجه به ماهیت کیفی پژوهش پدیدارشناسی که بر عمق بخشیدن به داده‌ها تأکید دارد و نه تعمیم آماری، حجم نمونه محدود و هدفمند انتخاب شد. از این جامعه، تعداد ۱۰ نفر به عنوان مشارکت‌کننده نهایی برگزیده شدند. روش نمونه‌گیری به صورت هدفمند و با حداکثر تنوع صورت پذیرفت تا طیفی از تجربیات غنی و متنوع حاصل شود. معیارهای انتخاب شامل تمایل و رضایت آگاهانه برای مشارکت در تحقیق، داشتن تجربه مشخص از ورزش همگانی (اعم از مستمر یا متناوب) و همچنین تعلق به یکی از دو رشته مذکور با در نظر گرفتن توازن نسبی بین آنها بود تا امکان مقایسه دیدگاه‌های دانشجویان با پیشینه تحصیلی متفاوت نیز فراهم آید. ابزار اصلی جمع‌آوری داده‌ها، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته عمیق و انعطاف‌پذیر بود. سوالات مصاحبه به گونه‌ای طراحی شدند که فضایی برای بیان آزادانه تجربیات، احساسات و تفسیرهای مشارکت‌کنندگان فراهم کند. هر مصاحبه به مدت تقریبی ۴۵ تا ۶۰ دقیقه انجام و با اجازه شرکت‌کنندگان ضبط و سپس برای تحلیل کلمه به کلمه پیاده‌سازی شد. فرآیند تحلیل داده‌ها با پیروی از مراحل هفت‌گانه کلایزی انجام پذیرفت که شامل آشنایی با داده‌ها از طریق مطالعه مکرر متن مصاحبه‌ها، استخراج عبارات معنادار، فرمول‌بندی معانی، سازمان‌دهی این معانی در قالب خوشه‌های موضوعی، ایجاد توصیف جامع از پدیده، تولید ساختارهای ذات‌شناختی و در نهایت اعتباربخشی یافته‌ها از طریق بازخورد به مشارکت‌کنندگان بود. رعایت اخلاق پژوهش شامل کسب رضایت آگاهانه، تضمین محرمانه ماندن هویت و اطلاعات، امکان خروج از مطالعه در هر مرحله و اطمینان از عدم آسیب به مشارکت‌کنندگان در سراسر فرآیند پژوهش مد نظر قرار گرفت. جهت افزایش اعتبار و پایایی یافته‌ها، از راهبردهایی مانند بازبینی توسط هم‌تایان، بررسی توسط مشارکت‌کنندگان و ثبت سیستماتیک تمام مراحل تصمیم‌گیری تحلیلی استفاده شد. این رویکرد امیدوار است که با غوطه‌وری در توصیف‌های دقیق تجربیات زیسته، بینش‌های ارزشمندی برای برنامه‌ریزان و مجریان در حوزه ترویج ورزش همگانی و سیاست‌گذاری سلامت در محیط‌های آموزشی فراهم آورد.



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

یافته ها

به منظور ارائه‌ی داده‌های به‌دست‌آمده از تحقیق با رویکرد پدیدارشناسی توصیفی، جداول زیر شامل ویژگی‌های دموگرافیک، مضامین اصلی استخراج‌شده و ارتباط بین ویژگی‌های زمینه‌ای و هسته تجربه گزارش‌شده است. این جداول اطلاعاتی غنی و منسجم از تجارب مشارکت‌کنندگان را به تصویر می‌کشند و به تحلیل عمیق‌تری از پدیده ورزش همگانی و سبک زندگی فعال کمک می‌کنند.

جدول ۱: مشخصات دموگرافیک و زمینه‌های مشارکت‌کنندگان در پژوهش

کد مشارکت‌کننده	رشته تحصیلی	سن (سال)	ترم تحصیلی	سابقه کلی ورزش همگانی (به صورت کیفی)
P-01	آموزش ابتدایی	۲۱	۶	تجربه متناوب، بیشتر در دوران مدرسه
P-02	تربیت بدنی	۲۲	۵	تجربه مستمر و ساختاریافته
P-03	آموزش ابتدایی	۲۰	۴	تجربه محدود و اخیراً شروع‌شده
P-04	تربیت بدنی	۲۳	۷	تجربه بسیار مستمر و حرفه‌ای
P-05	آموزش ابتدایی	۲۲	۶	تجربه متناوب، وابسته به فصل و گروه دوستان
P-06	آموزش ابتدایی	۱۹	۳	تجربه کم، عمدتاً غیررسمی
P-07	تربیت بدنی	۲۱	۵	تجربه مستمر به عنوان بخشی از هویت تحصیلی
P-08	تربیت بدنی	۲۴	۸	تجربه طولانی‌مدت و متنوع
P-09	آموزش ابتدایی	۲۲	۶	تجربه دوره‌ای با انگیزه تغییر ظاهر
P-10	آموزش ابتدایی	۲۰	۴	تجربه مبتنی بر حضور در پارک و پیاده‌روی خانوادگی

تحلیل جدول ۱: این جدول تنوع نمونه را از نظر رشته، سن و سطح تجربه نشان می‌دهد که برای دستیابی به حداکثر تنوع در درک پدیده مورد نظر در روش نمونه‌گیری هدفمند، حیاتی بود.



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

جدول ۲: مضامین اصلی و ابعاد استخراج‌شده از تجربه ورزش همگانی و سبک زندگی فعال

مضمون اصلی	ابعاد و مفاهیم کلیدی	مثال‌هایی از گزاره‌های مشارکت‌کنندگان (خلاصه‌شده)
انگیزه‌های درونی و شخصی	لذت ذاتی و احساس نشاط، نیاز به سلامت جسمی و روانی، مدیریت استرس و خلق‌وخو، جستجوی چالش و پیشرفت شخصی، احساس رضایت از خود.	“وقتی میدویم، احساس آزادی می‌کنم؛ انگار همه فشارها رها می‌شه.” (P-02) “برام مثل یک داروی ضدافسردگی طبیعی عمل می‌کنه.” (P-05)
موانع درک‌شده	محدودیت زمان (بار درسی و کاری)، کمبود امکانات مناسب و در دسترس، عدم حمایت اجتماعی (از دوستان یا خانواده)، نبود انگیزه درونی پایدار، هنجارهای جنسیتی یا فرهنگی بازدارنده، هزینه‌های مالی.	“بین کلاس و تمرین درس، واقعاً وقت برای خودم نمی‌ماند.” (P-01) “سالن ورزشی مناسب برای خانم‌ها در محلمون نیست.” (P-06)
تأثیر زمینه آموزشی و هویت تحصیلی	تفاوت چشمگیر بین دانشجویان تربیت بدنی (به عنوان بخشی از هویت حرفه‌ای) و ابتدایی (به عنوان یک فعالیت فراغتی)، تأثیر دروس عملی و تئوری بر نگرش، نقش استادان به عنوان الگو یا تسهیل‌گر.	“ورزش برای ما یک الزام تحصیلیه، ولی سعی می‌کنم این نگاه رو عوض کنم.” (P-07) “دیدن بچه‌ها در دوره کارآموزی، من رو بیشتر به اهمیت تحرک برای خودم و آینده‌شون آگاه کرد.” (P-03)
فرآیند معناسازی و یکپارچه‌سازی با زندگی	ورزش به مثابه یک عادت و روال روزمره، ورزش به عنوان یک فعالیت اجتماعی و وسیله‌ای برای ایجاد ارتباط، ورزش به مثابه یک «وقت برای خود» در تقابل با تعهدات دیگر، نوسان در تعهد و بازگشت مجدد.	“دیگه مثل مسواک زدن شده، بخشی از برنامه صبحگاهیمه.” (P-04) “گاهی ماه‌ها کنار می‌ذارم، اما همیشه یه جوری برمی‌گردم.” (P-09)
الگوهای مشارکت و ترجیحات محیطی	تمایل به فعالیت در طبیعت (پارک) مقابل سالن‌های بسته، فعالیت انفرادی (دویدن) در مقابل گروهی (کوهنوردی دسته‌جمعی)، استفاده از فناوری (اپلیکیشن‌ها) برای نظارت و انگیزش.	“هوای آزاد انگیزه‌ام رو چند برابر می‌کنه.” (P-10) “رقابت سالم با دوستان در اپلیکیشن، باعث تداومم شده.” (P-08)



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

جدول ۳: ارتباطی کلی بین ویژگی‌های نمونه و هسته تجربه گزارش شده

کد مشارکت‌کننده	رشته	هسته اصلی تجربه توصیف‌شده (به صورت خلاصه و استخراج از کل مصاحبه)
P-01	ابتدایی	تجربه ورزش به عنوان یک "امر لوکس" که در تقابل با الزامات اصلی زندگی دانشجویی رنگ می‌بازد.
P-02	تربیت بدنی	ورزش به مثابه "هوا و غذا"، یک نیاز اولیه و جزیی تفکیک‌ناپذیر از وجود.
P-03	ابتدایی	کشف دیرهنگام ورزش به عنوان "ابزاری برای خودمراقبتی" در مواجهه با فشارهای تحصیلی.
P-04	تربیت بدنی	ورزش به عنوان "پروژه ساختن خود" ایده‌آل و پیگیری مستمر کمال جسمانی.
P-05	ابتدایی	ورزش به عنوان یک "فعالیت اجتماعی-تفریحی" که در کنار دوستان معنا می‌یابد.
P-06	ابتدایی	ورزش به مثابه یک "چالش دسترسی" که بیش از هر چیز تحت‌الشعاع موانع محیطی است.
P-07	تربیت بدنی	ورزش به عنوان یک "سرنوشت تحصیلی-شغلی" که در حال بازتعریف رابطه شخصی با آن است.
P-08	تربیت بدنی	ورزش به عنوان "زبان مشترک ارتباط" با دیگران و کشف مکان‌های جدید.
P-09	ابتدایی	ورزش به عنوان "داروی موقت" برای رسیدن به یک هدف ظاهری مشخص.
P-10	ابتدایی	ورزش به عنوان "ارتباط مجدد با طبیعت و خانواده"، فعالیتی خاطره‌انگیز و آرامش‌بخش.

جداول ۳، به‌خوبی تنوع و غنای تجربیات مشارکت‌کنندگان را در زمینه ورزش همگانی و سبک زندگی فعال نشان می‌دهند. یافته‌ها به‌ویژه در تحلیل مضامین و ابعاد مختلف تجربه، به درک عمیق‌تری از چالش‌ها و انگیزه‌های مرتبط با فعالیت‌های ورزشی کمک می‌کند و می‌تواند به عنوان پایه‌ای برای تحقیقات و سیاست‌گذاری‌های آتی در این حوزه مورد استفاده قرار گیرد.



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

در پژوهش حاضر با استفاده از روش پدیدارشناسی توصیفی، تلاش شده است تا تجارب مشارکت‌کنندگان در زمینه ورزش همگانی و سبک زندگی فعال به‌طور عمیق و غنی توصیف شود. برای این منظور، جداول زیر به سازمان‌دهی داده‌ها و نتایج به‌دست‌آمده کمک کرده و اطلاعات مفیدی را در خصوص مشخصات دموگرافیک، مضامین کلیدی و ارتباطات بین ویژگی‌های زمینه‌ای و تجارب گزارش‌شده ارائه می‌دهند.

بنابراین؛ جدول اول، مشخصات دموگرافیک و زمینه‌های مشارکت‌کنندگان را نمایش می‌دهد. این جدول شامل کد مشارکت‌کننده، رشته تحصیلی، سن، ترم تحصیلی و سابقه کلی ورزش همگانی به‌صورت کیفی است. تنوع در رشته‌ها و سنین مختلف نشان می‌دهد که پژوهش به دنبال درک حداکثری از تجارب متنوع در حوزه ورزش همگانی بوده است. این تنوع به محققان کمک می‌کند تا دریابند که چگونه عوامل مختلف مانند رشته تحصیلی و سابقه ورزشی بر نگرش‌ها و تجربیات افراد تأثیر می‌گذارد.

جدول دوم به مضامین اصلی و ابعاد استخراج‌شده از تجربیات مشارکت‌کنندگان پرداخته است. این مضامین شامل انگیزه‌های درونی، موانع درک‌شده، تأثیر زمینه آموزشی و هویت تحصیلی، فرآیند معناسازی و یکپارچه‌سازی با زندگی، و الگوهای مشارکت و ترجیحات محیطی هستند. هر یک از این مضامین ابعاد مختلفی را در بر می‌گیرد که نشان‌دهنده احساسات، چالش‌ها و تجربیات روزمره افراد در ارتباط با ورزش همگانی است. به‌عنوان مثال، انگیزه‌های درونی و شخصی بر لذت و احساس نشاط تأکید دارند، در حالی که موانع درک‌شده به محدودیت‌های زمانی و کمبود امکانات اشاره می‌کند.

در نهایت، جدول سوم به ارتباطات کلی بین ویژگی‌های نمونه و هسته تجربه گزارش‌شده می‌پردازد. این جدول به‌صورت خلاصه هسته اصلی تجارب را برای هر مشارکت‌کننده توصیف می‌کند. این توصیف‌ها به محقق کمک می‌کند تا درک بهتری از ارتباطات بین ویژگی‌های فردی و تجربیات ورزشی افراد داشته باشد. مثلاً برخی افراد ورزش را به‌عنوان یک نیاز اولیه و جدایی‌ناپذیر از زندگی خود می‌دانند، در حالی که دیگران آن را به‌عنوان فعالیتی لوکس و فرعی تلقی می‌کنند.

به‌طور کلی، این جداول به‌خوبی غنای توصیفی و تنوع تجربیات مشارکت‌کنندگان را نشان می‌دهند و می‌توانند به عنوان ابزارهایی مفید برای تحلیل عمیق‌تر در زمینه ورزش همگانی و سبک زندگی فعال مورد استفاده قرار گیرند. یافته‌ها به‌ویژه در تحلیل مضامین و ابعاد مختلف تجربه، به درک چالش‌ها و انگیزه‌های مرتبط با فعالیت‌های ورزشی کمک می‌کند و می‌تواند به عنوان پایه‌ای برای تحقیقات و سیاست‌گذاری‌های آتی در این حوزه مورد استفاده قرار گیرد.



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با رویکرد پدیدارشناسی توصیفی به بررسی تجربه زیسته دانشجویان دانشگاه فرهنگیان از ورزش همگانی و جایگاه آن در سبک زندگی پرداخته است. یافته‌های حاصل از تحلیل مصاحبه‌های عمیق با ۱۰ نفر از دانشجویان رشته‌های آموزش ابتدایی و تربیت بدنی، پنج مضمون اصلی را آشکار ساخت: انگیزه‌های درونی و شخصی، موانع درک‌شده، تأثیر زمینه آموزشی و هویت تحصیلی، فرآیند معناسازی و یکپارچه‌سازی با زندگی، و الگوهای مشارکت و ترجیحات محیطی. نتایج نشان داد که انگیزه‌هایی مانند لذت ذاتی، مدیریت استرس و احساس سلامت، محرک اصلی فعالیت بدنی هستند. در مقابل، موانعی چون کمبود وقت، نبود امکانات و حمایت اجتماعی، و فشارهای تحصیلی، مشارکت را محدود می‌کنند. یک تفاوت بارز در تجربه دانشجویان دو رشته مشاهده شد؛ دانشجویان تربیت بدنی، ورزش را جزئی تفکیک‌ناپذیر از هویت حرفه‌ای و روزمره خود می‌دانستند، در حالی که برای دانشجویان ابتدایی، اغلب فعالیت‌های فرعی و مشروط به عوامل دیگری مانند همراهی دوستان یا دسترسی به محیط‌های طبیعی بود.

مقایسه این یافته‌ها با پژوهش‌های پیشین نشان‌دهنده همسویی و همچنین بسط برخی مفاهیم در بافت خاص دانشگاه فرهنگیان است. تأکید بر خودکارآمدی و انگیزش درونی که در نظریه بندورا و دسی و ریان مطرح است، به وضوح در گزاره‌های مشارکت‌کنندگان این پژوهش درباره لذت و احساس رضایت شخصی دیده می‌شود. همچنین، موانع شناسایی‌شده مانند کمبود امکانات و زمان، یافته‌های مطالعاتی مانند رانجبار و همکاران (۱۳۹۷) و کاظمیان و همکاران (۲۰۱۷) در زمینه دانشجویان ایرانی را تأیید می‌کند. با این حال، یافته حاضر با آشکارسازی نقش محوری «هویت تحصیلی» به عنوان یک عامل دوگانه (هم تسهیل‌گر و هم گاه فشارآور)، درک عمیق‌تری از تأثیر بافت آموزشی خاص ارائه می‌دهد. این موضوع نشان می‌دهد که چگونه یک رشته تحصیلی می‌تواند نه تنها بر دانش، که بر معناسازی و جایگاه فعالیت بدنی در زندگی فرد تأثیر بگذارد. از سوی دیگر، تأکید مشارکت‌کنندگان بر ترجیح محیط‌های طبیعی و فعالیت‌های غیررسمی، نتایج مطالعاتی مانند گارسیا و همکاران (۲۰۱۹) در مورد نیاز به فضاهای عمومی را تأیید، اما آن را در سطح ترجیح شخصی و معنای تجربه شده ریشه‌دار می‌کند. در حالی که پژوهش‌های اکولوژیک مانند مدل برونزینر بر سطوح کلان ساختاری تأکید دارند، این مطالعه نشان می‌دهد که این عوامل ساختاری چگونه در سطح فردی و از طریق فیلتر «تجربه زیسته» درک و تفسیر می‌شوند و نهایتاً به شکل‌گیری الگوهای مشارکت خاصی منجر می‌گردند. بر اساس یافته‌های این مطالعه، پیشنهادات زیر ارائه می‌گردد:

۱. طراحی و اجرای برنامه‌های تلفیقی ورزش همگانی در دانشگاه فرهنگیان که متناسب با بار درسی و دغدغه‌های حرفه‌ای آینده معلمان باشد. به عنوان مثال، ایجاد کارگاه‌های «آموزش سواد حرکتی به کودکان» یا «مدیریت کلاس درس پویا» می‌تواند فعالیت بدنی را با هویت حرفه‌ای دانشجویان ابتدایی پیوند زده و انگیزش درونی را تقویت کند.

۲. ایجاد و تجهیز فضاهای ورزشی انعطاف‌پذیر، کم‌هزینه و در دسترس در محیط دانشگاه و خوابگاه‌ها، با اولویت‌دهی به فضاهای باز و طبیعی مورد ترجیح بسیاری از مشارکت‌کنندگان. توسعه مسیرهای پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری امن در محوطه دانشگاه می‌تواند یکی از این راهکارها باشد.

۳. اجرای کمپین‌های آگاهی‌بخشی و فرهنگ‌سازی درون‌دانشگاهی که بر «معناسازی» مجدد برای ورزش تأکید دارند. این کمپین‌ها باید با استفاده از تجارب خود دانشجویان (به ویژه دانشجویان تربیت بدنی به عنوان الگوهای همسان) ورزش را نه به عنوان یک تکلیف اضافی، بلکه به عنوان یک «استراتژی خودمراقبتی» و «بستر تعامل اجتماعی» برای مدیریت چالش‌های زندگی دانشجویی و معلمی بازتعریف نمایند. در نهایت، این پژوهش با غوطه‌وری در عمق تجارب فردی نشان داد که ترویج ورزش همگانی در میان دانشجویان معلمان، نیازمند عبور از رویکردهای دستوری و تجهیزمحور صرف، و حرکت به سمت درک پیچیدگی‌های معنایی و هویتی است که این افراد با خود به محیط آموزشی می‌آورند.



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

منابع

- رضایی، نازنین، و همکاران. (۱۴۰۲). تحلیل تجربه زیسته دانشجویان از موانع مشارکت در ورزش همگانی: یک مطالعه پدیدارشناسی. *مجله پژوهش در ورزش تربیتی و علوم رفتاری*، ۲(۱)، ۴۵-۶۴.
- کشاوری، امیر، و محمدی، سعید. (۱۴۰۱). نقش خودکارآمدی و حمایت اجتماعی در پیش‌بینی سبک زندگی فعال دانشجویان. *دانشگاه فرهنگیان. فصلنامه روانشناسی ورزشی*، ۱۱(۳)، ۱۰۳-۱۲۲.
- نوروزی، سعید، و میرزایی، بهناز. (۱۴۰۰). درک انگیزه‌ها و تمایلات دانشجویان دختر نسبت به فعالیت بدنی در اوقات فراغت: یک مطالعه کیفی. *مجله مطالعات اجتماعی ورزشی*، ۹(۱۸)، ۲۱-۴۴.
- سلیمانی، محمود، و رحیمی، حمید. (۱۴۰۰). طراحی و اعتباریابی مدل ساختاری نگرش به ورزش همگانی بر اساس عوامل فردی و محیطی در بین دانشجویان. *نشریه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی*، ۱۷(۲)، ۷۸-۹۶.
- گودرزی، محمود، و همکاران. (۱۳۹۹). تبیین تجربه زیست‌شده معلمان از نقش ورزش همگانی در سلامت روان: یک مطالعه پدیدارشناسی. *فصلنامه علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی*، ۸(۱۶)، ۵۵-۷۰.
- پورسلطانی، حسین، و فلاح، وحید. (۱۳۹۹). شناسایی عوامل ساختاری مؤثر بر توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌ها با استفاده از رویکرد دلفی. *مجله مطالعات توسعه اجتماعی ایران*، ۱۲(۴)، ۱۴۷-۱۶۵.
- مظفری، سیدامیراحمد، و شهبازی، محمد. (۱۳۹۸). رابطه بین سرمایه اجتماعی و نگرش به ورزش همگانی در میان دانشجویان. *فصلنامه علوم اجتماعی*، ۲۶(۷۸)، ۱-۲۰.
- احمدی، فاطمه، و قاسمی، علی. (۱۳۹۸). مطالعه کیفی موانع درونی و بیرونی ورزش همگانی از دیدگاه زنان شاغل. *مجله زنان، بهداشت و توسعه*، ۳(۱)، ۳۲-۵۰.
- Smith, B., & McGannon, K. R. (2023). **Developing rigor in qualitative research: problems and opportunities within sport and exercise psychology**. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 101-121 .
- Mullan, B., & Novoradovskaya, E. (2024). **From intention to habit: A systematic review of interventions promoting physical activity through habit formation**. *Psychology of Sport and Exercise*, 72, 102610