

اولویت بندی عوامل موثر در گرایش شهروندان اهوازی به ورزش همگانی

اسماعیل ویسیا¹ صدیقه حیدری نژاد² فرزاد ملکی³

چکیده

ترویج ورزش همگانی در ارتقای نشاط اجتماعی و بهبود نظم و امنیت اجتماعی تاثیر به سزایی دارد. هدف از تحقیق حاضر رتبه بندی عوامل موثر بر گرایش شهروندان اهوازی به ورزش همگانی از دیدگاه افراد فعال می باشد. تحقیق حاضر از نوع توصیفی تحلیلی است و به روش میدانی انجام شد. حجم نمونه برای افراد فعال 415 نفر ورزشکار تعیین شد. که در نهایت 350 پرسشنامه کامل عودت داده شد. به منظور گردآوری داده‌ها از پرسشنامه محقق ساخته عوامل تاثیرگذار بر گرایش به ورزش همگانی از دیدگاه افراد فعال استفاده شد. روایی سازه پرسش نامه ها با استفاده از روش تحلیل عامل اکتشافی با چرخش واریماکس ($KMO=0.702$) و پایایی پرسشنامه ها با استفاده از روش آلفای کرونباخ 0.82 به دست آمد. یافته های توصیفی نشان داد اکثریت افراد شرکت کننده (حدود 71%) مرد، حدود 37% دیپلم، حدود 48% شاغل، حدود 61% مجرد، 99% علاقه مند به شرکت در فعالیت ورزشی و 92% احساس نیاز به فعالیت ورزشی دارند. هم چنین بین عوامل تأثیرگذار بر میزان گرایش به ورزش همگانی تفاوت معنی دار وجود دارد به طوری که انگیزه های نشاط و لذت، آشنایی با رشته های ورزشی، سلامتی، آرامش روحی و روانی، پیوند جویی یا کار گروهی، تفریح و سرگرمی و دسترسی به اماکن به ترتیب مهم ترین انگیزه های شرکت شهروندان اهوازی در ورزش همگانی می باشد. بر این اساس به مسئولین توصیه می شود جهت ارتقاء سلامت جسمانی و روحی شهروندان بخصوص بانوان، شرایط لازم و مناسب برای توسعه ورزش همگانی در بین اقشار مختلف جامعه را فراهم آورند تا احساس شادی و نشاط در افراد جامعه به وجود آید و این احساس نشاط به طور عملی نقش بازدارنده ای در پیشگیری از ناهنجاری های اجتماعی و بهبود نظم و امنیت جامعه خواهد داشت.

کلید واژه‌ها: ورزش همگانی، فعال، گرایش، رتبه بندی، شهروندان اهوازی

مقدمه:

¹ دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز

² استاد گروه مدیریت ورزشی دانشگاه شهید چمران

³ مربی دانشگاه پیام نور واحد رامهرمز

با توسعه محصولات صنعتی و تغییر شیوه زندگی مردم، کم تحرکی یکی از مشکلات عمده زندگی امروزه به حساب می آید. (نادریان و همکاران، 1388). زندگی در دنیای امروز ابتکار عمل سریع را از انسان گرفته و او را دچار فقر حرکتی کرده و این فقر حرکتی مشکلات عدیده جسمی، روانی و اجتماعی را برای وی پدید آورده است (ممتاز بخش و همکاران، 1386). امروزه نیز در شهرها، عدم تناسب اندام از کودکان شروع شده و شعاع آن حتی افراد مسن را هم در بر گرفته است (معین الدینی و همکاران، 1391). آمارها در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه نشان می دهد در همه گروه های سنی، شیوع اضافه وزن در مردان و چاقی در زنان رو به افزایش است (تامسون و همکاران، 2003) نقش مثبت ورزش و فعالیت منظم در کاهش بیماری های عروق کرونری، کنترل پرفشاری خون، کنترل افزایش چربی خون، کنترل مناسب دیابت، کاهش اختلالات استخوانی مفصلی، اختلالات غدد و سایر اعضای بدن به اثبات رسیده است. ورزش به عنوان ضرورتی انکارناپذیر و یک نیاز اساسی و زیربنایی، به طور چشمگیری مورد توجه همگان قرار گرفته است (احمدی و همکاران، 1392). به نظر می رسد ورزش همگانی به عنوان وسیله ای ارزان قیمت و فرح بخش می تواند مشکل تناسب اندام و سلامت را در زندگی شهری به نحو مطلوبی بهبود بخشد (معین الدینی و همکاران، 1391). به طور کلی ورزش در تمام دوران زندگی اهمیت زیادی دارد و موجب می شود افراد زمان مناسبی برای گذراندن اوقات فراغت خود داشته باشند و در تامین سلامت جسمی و روحی آنان تاثیر بسیار زیادی دارد. بسیاری از آثار نامطلوب محیط اجتماعی، اقتصادی، وضع خانوادگی، وراثت و مانند آن از طریق ورزش کاهش می یابد یا به طور کلی از بین می رود (گودرزی و همکاران، 1392). امروزه انگیزه مردم از شرکت در فعالیت های ورزشی رسیدن به درجات بالا و دست یابی به شعار المپیک (سریعتر^۲، بالاتر^۳ و قویتر^۴) نیست. بلکه کسب سلامتی، تندرستی، نشاط، روابط اجتماعی و دوری جستن از بیماریها، علل مهم شرکت در ورزش شده است. و همچنین مسابقه یا برد و باخت کمترین نقش را در تمایل آنها به ورزش بازی می کند (دارابی و همکاران، 1388). ورزش همگانی را پرداختن به مجموعه ای از فعالیت های ورزشی ساده، کم هزینه، غیررسمی، فرح بخش و بانشاط می دانند که امکان شرکت در آن برای همه افراد وجود داشته باشد (سازمان تربیت بدنی، 1384). این فعالیت ها معمولاً به صورت انفرادی یا دسته جمعی و در مکان هایی مانند ورزشگاه، بوستانها،

¹ -Thompson

² -Faster

³ -Above

⁴ -Stronger

دشت ها و مکان های طبیعی داخل و خارج شهر انجام می شود (محمد علی پور، 1382). با توجه به تعریف های مختلفی که در مورد ورزش همگانی و تفریحی وجود دارد، برخی ویژگیها برای آن قابل استنباط است؛ ویژگیهایی مانند مشارکت گسترده و گروهی بودن، آزادانه و انتخابی بودن، کم هزینه بودن، کم اهمیت بودن رقابت و برد و باخت، محدود نبودن به سن، جنسیت، نژاد، زمان و مکان، و تفریحی، با نشاط و شاد بودن همگی توصیف کننده جنبه های مختلف ورزش همگانی اند (غفوری، 1386).

فواید آشکار مشارکت در فعالیتهای بدنی را می توان در سه بعد کارکردهای جسمانی شامل (افزایش سطح سلامت، افزایش آمادگی جسمانی، کاهش وزن، افزایش قدرت بدنی)، کارکردهای روان شناختی شامل (افزایش بهزیستی روان شناختی، کسب شادی و طراوت، لذت و تفریح) و کارکردهای اجتماعی شامل (گسترش شبکه روابط اجتماعی، افزایش نظم و امنیت جامعه و کسب پادشاهای اجتماعی) برشمرد (گودرزی، 1392). یکی از عواملی که می تواند بیشترین تأثیر را بر روی نظم و امنیت جامعه ایفا کند ورزش همگانی هست (معینی الدینی، 1391). زیرا ورزش همگانی بستری را فراهم می سازد که افراد بدون در نظر گرفتن اختلافات طبقاتی و قومی و... به فعالیت های دلخواه مورد علاقه خود بپردازند و با توجه به ویژگی های ورزش همگانی یعنی همان سهل الوصول بودن، آزادانه و رایگان بودن آن، شادابی و نشاط و به دنبال آن نظم و امنیت اجتماعی را برای جامعه به ارمغان می آورد (زاهدی، 1390).

نتایج تحقیق مهدی زاده و همکاران (1393) نشان داد از شش عامل سازمانی و مدیریتی، محیطی، روان شناختی، درون فردی، عدم حمایت اجتماعی و محدودیت زمانی به ترتیب عامل های عدم حمایت اجتماعی و سازمانی و مدیریتی بیشترین تأثیر را در تبیین موانع مشارکت ورزشی داشتند. تحقیق قدرت نما و همکاران (1392) نشان داد در هر دو گروه دختر و پسر، سلامت جسمانی مهم ترین انگیزه برای مشارکت ورزشی بود. و بین انگیزه های لذت و شادابی، سلامت جسمانی و تعامل اجتماعی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان رابطه مثبت معنی داری یافت شد. و انگیزه لذت و شادابی و سلامت جسمانی به ترتیب قوی ترین پیش بینی کننده برای فعالیت بدنی آزمودنی ها بود. کاشف و عراقی (1390)، در تحقیق خود با بررسی 2000 شرکت کننده ورزش همگانی از مراکز استان 15 استان کشور، مهم ترین موانع توسعه ورزش همگانی و تفریحی را به ترتیب، کمبود امکانات، کمبود آگاهی و مشکلات اقتصادی دانستند (به نقل از جوادی پور و همکاران، 1392). الگبانی¹ و

¹ -El-Gilany

همکاران(2011) از مهم ترین انگیزه ها جهت شرکت در ورزش همگانی به تناسب اندام و حفظ سلامتی و تندرستی اشاره کردند. لول و همکاران²(2010) به عوامل حفظ سلامتی و بودن در کنار دوستان و تعامل اجتماعی اشاره کردند. لرنر³ و همکاران(2009) به عامل کسب نشاط لذت و شادابی اشاره داشتند. ویکر⁴ و همکاران (۲۰۰۹) به عواملی همچون دسترسی به امکانات ورزشی برای عموم مردم در گروه های سنی هدف اشاره کرد.

با توجه به اهمیت فعالیت های حرکتی در زندگی ماشینی امروزی و هم چنین رویکرد جدید جوامع و دولت ها در خصوص اشاعه و ترویج ورزش همگانی و از آنجا که ورزش همگانی می تواند در ارتقای نشاط اجتماعی و بهبود نظم و امنیت اجتماعی موثر باشد اکنون باید برای اشاعه و ترویج این نوع ورزش تدابیر عملی و اصولی اندیشیده شود نتایج بررسی ها حاکی از آن است تا کنون در زمینه شناسایی عوامل موثر در گرایش مردم شهر اهواز به ورزش همگانی گزارش مستند و پژوهش دقیقی انجام نشده است. لذا پژوهش حاضر به عنوان یک ضرورت سعی دارد به توصیف عوامل موثر در گرایش شهروندان اهوازی به ورزش همگانی از دیدگاه افراد شرکت کننده بپردازد. و به این سوالات پاسخ داده شود: عوامل موثر بر گرایش به ورزش همگانی از دیدگاه افراد شرکت کننده چیست؟ مهم ترین عوامل تاثیرگذار بر گرایش به ورزش همگانی از دیدگاه افراد شرکت کننده کدام اند؟ مهم ترین مولفه های درونی عوامل تاثیرگذار بر گرایش به ورزش همگانی از دیدگاه افراد شرکت کننده کدام اند؟

روش تحقیق :

تحقیق حاضر از نوع توصیفی تحلیلی است و به روش میدانی انجام شده است. جامعه آماری تحقیق حاضر را کلیه افراد شرکت کننده در ایستگاه های ورزش همگانی و پارک های عمومی شهر اهواز در سال (1391) تشکیل داده اند. منظور از افراد فعال در این تحقیق کسانی هستند که بتوانند در هر زمان، در هر کجا، با هر فرد یا گروه دلخواه، با هر شدتی که مایل باشند و به هر رشته ورزشی که علاقه مندند به فعالیت بپردازند و این فعالیت بیشتر از دو نوبت در هفته و هر نوبت بیش از 30 دقیقه انجام شود (قره، 1383، الخولی، 1381، پالم، 2002). برای تعیین حجم نمونه ابتدا شهر اهواز به پنج ناحیه شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز تقسیم شد. سپس با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی

²-Lovell

³-Lerner

⁴-Wicker

جدول 3: نتایج اولویت بندی عوامل تأثیرگذار بر گرایش به ورزش همگانی از دیدگاه افراد فعال

اولویت	عوامل تأثیرگذار بر گرایش به ورزش همگانی	میانگین رتبه	اولویت	عوامل تأثیرگذار بر گرایش به ورزش همگانی	میانگین رتبه
1	انگیزه نشاط و لذت	5/79	5	پیوند جویی یا کار گروهی	4/93
2	آگاهی با رشته های ورزشی	5/35	6	تفریح و سرگرمی	4/53
3	انگیزه سلامتی	5/04	7	دسترسی به اماکن	3/27
4	انگیزه آرامش روحی و روانی	4/96			

در جدول 3 با توجه به میانگین رتبه‌ای عوامل تأثیرگذار بر گرایش به ورزش همگانی از دیدگاه افراد فعال، عامل "انگیزه نشاط و لذت" با میانگین رتبه‌ای (5/79) مؤثرترین و عامل "دسترسی به اماکن" با میانگین رتبه‌ای (2/31) کم‌اثرترین عوامل تعیین شدند

جدول 4: نتایج اولویت بندی تاثیر گذاری مولفه های درونی هفت عامل موثر در گرایش

مردم به ورزش همگانی

اولویت	مولفه های درونی	میانگین رتبه
اولویت	مولفه‌های درونی عامل پیوند جویی	میانگین رتبه
1	دوست داشتن کار گروهی	2/69
2	بودن با دوستان	2/66
3	پیدا کردن دوستان جدید	2/35
4	بودن در گروه	2/31
اولویت	مولفه‌های درونی عامل تفریح کردن و سرگرمی	میانگین رتبه
1	دوست داشتن تحرک و جنب و جوش	2/47
2	جهت تخلیه انرژی	1/94
3	بیرون بودن از منزل	1/58
اولویت	مولفه‌های درونی عامل انگیزه نشاط و لذت	میانگین رتبه
1	کسب نشاط و شادابی	3/63
2	کسب لذت	3/25
3	احساس موفقیت در کارها	2/96
4	دستیابی به هیجان (احساس هیجان)	2/65
5	احساس پیشرفت در کارها	2/52

اولویت	مؤلفه‌های درونی عامل انگیزه سلامتی	میانگین رتبه
1	حفظ سلامتی و تندرستی	6/44
2	داشتن اندامی مناسب	5/86
3	پیشگیری از بیماری‌ها	5/78
4	حفظ آمادگی جسمانی	5/37
5	بهبودی در بیماری‌ها	5/06
6	کنترل وزن	4/98
7	برطرف کردن ناهنجاری‌های فیزیکی بدن	4/88
8	لاغرشدن	3/95
9	دستور پزشکی	2/69
اولویت	مؤلفه‌های درونی عامل آرامش روحی و روانی	میانگین رتبه
1	کسب آرامش روح و روان	2/22
2	داشتن خوابی راحت	1/91
اولویت	مؤلفه‌های درونی عامل اطلاع از فواید ورزش	میانگین رتبه
1	آگاهی از فواید جسمانی ورزش	2/09
2	آگاهی از فواید روحی و روانی ورزش	2/00
3	آشنایی با رشته‌های ورزشی	1/91
اولویت	مؤلفه‌های درونی عامل دسترسی به اماکن	میانگین رتبه
1	آگاهی از برنامه زمانی اماکن و تجهیزات ورزشی	2/64
2	دسترسی آسان به اماکن ورزشی	2/60
3	نزدیکی فاصله اماکن ورزشی به محل زندگی	2/45
4	حمل و نقل آسان	2/31

در جدول 4 با توجه به میانگین رتبه‌ای عوامل تأثیرگذار بر گرایش مردم به ورزش همگانی از دیدگاه افراد فعال، برای عامل پیوندجویی، مؤلفه‌ی "دوست داشتن کار گروهی" با میانگین رتبه‌ای (2/69) مؤثرترین و مؤلفه‌ی "بودن در گروه" با میانگین رتبه‌ای (2/31) کم اثرترین مؤلفه‌ی درونی، عامل تفریح کردن و سرگرمی، مؤلفه‌ی "دوست داشتن تحرک و جنب و جوش" با میانگین رتبه‌ای (2/47) مؤثرترین و مؤلفه‌ی "بیرون بودن از منزل" با میانگین رتبه‌ای (1/58) کم اثرترین، عامل انگیزه نشاط و لذت مؤلفه‌ی "کسب نشاط و شادابی" با میانگین رتبه‌ای (3/63) مؤثرترین و مؤلفه "احساس پیشرفت در کارها" با میانگین رتبه‌ای (2/31) کم اثرترین، عامل انگیزه سلامتی مؤلفه‌ی "حفظ سلامتی و تندرستی" با میانگین رتبه‌ای (6/44) مؤثرترین و مؤلفه‌ی "دستور پزشکی" با

میانگین رتبه‌ای (2/69) کم‌اثرترین، عامل آرامش روحی و روانی مؤلفه‌ی "کسب آرامش روح و روان" با میانگین رتبه‌ای (2/22) مؤثرترین و مؤلفه‌ی "رها شدن از فشارهای روزمره" با میانگین رتبه‌ای (1/87) کم‌اثرترین، عامل اطلاع از فواید ورزش، مؤلفه‌ی "آگاهی از فواید جسمانی ورزش" با میانگین رتبه‌ای (2/09) مؤثرترین و مؤلفه‌ی "آشنایی با رشته‌های ورزشی" با میانگین رتبه‌ای (1/91) کم‌اثرترین و در نهایت برای عامل دسترسی به اماکن مؤلفه‌ی "آگاهی از برنامه زمانی اماکن و تجهیزات ورزشی" با میانگین رتبه‌ای (2/64) مؤثرترین و مؤلفه‌ی "حمل و نقل آسان" با میانگین رتبه‌ای (2/31) کم‌اثرترین مؤلفه‌های درونی این عوامل تعیین شدند.

بحث و نتیجه‌گیری:

امروزه ورزش ابزاری برای ارتقاء، سطح رفاه و آسایش و همچنین راهی برای تقلیل استرس‌ها و عوامل خطرزای تندرستی در آحاد جامعه است. پیامدهای بیشماری بر ورزش از حیث سلامتی فردی (جسمی و روحی) و اجتماعی مرتبط است که برخی از مهمترین آنها عبارتند از: تأمین سلامتی و تقویت توانایی جسمی برای مقابله با سختی‌ها و به تبع آن کاهش هزینه‌های بهداشتی، پرورش روان و ایجاد زمینه برای استقلال شخصیت و خویشن داری در برابر نابسامانی و کجروی‌های اجتماعی، تعدیل عواطف، دستیابی به شادابی و نشاط و ایجاد فرصت برای دوستی و توسعه مهارت‌های اجتماعی. آثار مثبت فوق در تمامی مراحل زندگی فرد از کودکی تا کهنسالی حائز اهمیت هستند و منحصر به دوره خاصی از زندگی نیستند. از آنجا که ورزش یکی از مهمترین ابزارهای نیل به اهداف فوق است، هم پرداختن به آن یک وظیفه‌ی فردی است و هم فراهم آوردن زمینه‌های لازم برای توسعه و گسترش آن یک تکلیف ملی به شمار می‌رود (زاهدی، 1390).

از طرفی زندگی آپارتمان‌نشینی در شهرها، به همراه کاربرد روزافزون تکنولوژی تأثیرات بسیاری بر فعالیت بدنی افراد گذاشته است. و فقر حرکتی را گریبانگیر زندگی شهری کرده است و ورزش همگانی می‌تواند در رفع این مشکل گام موثری باشد (مظفری، 1387). به نقل از معینی‌الدینی و همکاران، (1391). با وجود شواهد گسترده موجود درباره منافع فعالیت بدنی، هنوز هم گزارش‌هایی از سراسر دنیا نشان دهنده درصد بالایی افراد غیر فعال است. از این رو، نیاز به تغییر این رفتارها به شدت احساس می‌شود (اعرابی و همکاران، 1388). امام موسی کاظم (ع) می‌فرماید: اوقات شبانه روز را به چهار بخش قسمت کنید: اول عبادت و رازو نیاز، دوم امرار معاش و کسب و کار، سوم ارتباط و رفت و آمد با دیگران و در آخر فراغت و تفریحات سالم که به این وسیله برای سه قسمت اول نشاط پیدا کرده و موفقیت در این امور حاصل خواهد شد (قرائتی، 1390).

نتایج تحقیق حاضر نشان می دهد که عامل های "انگیزه نشاط و لذت"، "آگاهی از رشته های ورزشی" و "حفظ سلامتی و تندرستی" از مهم ترین عوامل حضور برای شرکت در ورزش همگانی می باشد که این نتایج با یافته ی تحقیقات قدرت نما و همکاران(1392)، کاشف و عراقی(1390)، معتمدین و همکاران(1388)، نادریان و همکاران(1388)، الگینی و همکاران(2011)، لوول و همکاران(2010)، لرنر و همکاران(2009)، همخوانی دارد. شادی و نشاط یکی از معیارهای سلامت روانی انسان هاست، به طوری که دوگال معتقد است شادی از عمل هماهنگ همه عواطف یک شخصیت یکپارچه و کاملاً منسجم ناشی میشود (ریو، 1998). در واقع جهت دستیابی به سلامت عمومی افراد جامعه و رهایی از برخی معضلات جامعه و تنش های اجتماعی باید به نشاط و شادابی افراد جامعه بها داد (عبدلی، 1384). یکی از راههایی که به وسیله آن می توان به نشاط و شادابی را در جامعه گسترش داد ورزش همگانی هست، ورزش همگانی نه تنها سبب تغییرات مثبت فیزیولوژیکی و جسمانی شده، بلکه تأثیرات بسیار مفید روحی و روانی را به همراه دارد (دالان دار، 1389).

به هر حال ورزش به عنوان یکی از فعالیت های فراغتی از نوع فعال، نقش تعیین کننده ای در حفظ سلامت جسمی و روحی انسان ها دارد. داشتن زندگی سالم مستلزم تحرک و فعالیت ورزشی است، این موضوع بارها در پژوهش های مختلف بیان شده است. آگاهی افراد از تأثیرات مطلوب فعالیت های ورزشی بر دستگاه های مختلف بدن، موجب شده تا گرایش به این امر روز به روز افزایش می یابد (صفانیا، 1380). و با توجه به اینکه تاکید مردم از فعالیت های رقابتی به سمت ورزش های آزاد تغییر کرده است، و این رویکرد در کشورهای دیگر نیز دیده می شود (غفوری و همکاران، 1382). بسیاری از کشورهای توسعه یافته، ورزش با رویکرد بخش سلامت را پذیرفته اند و بر اساس آن عمل می کنند و رویکردهای کسب مدال در میداين بين المللی و قهرمان پروری و حرفه ای را در سیاست های ورزشی خود اعلام نکرده اند (ریچارد و همکاران، 2005).

همچنین باید توجه داشت که در نتایج این تحقیق به عامل های دیگری همچون "آرامش روحی و روانی"، "پیوند جویی یا کار گروهی"، "تفریح و سرگرمی" و "دسترسی به اماکن" اشاره شده است و عامل دسترسی به اماکن بعنوان کم اثر ترین عامل شناخته شد که این نتایج با یافته ی تحقیقات مهدی زاده و همکاران (1393)، کاشف و عراقی(1390)، نادریان و همکاران(1388)، ممتاز بخش و همکاران(1386)، ویکر و همکاران (۲۰۰۹)، لیوی دی (2008)، همخوانی دارد. فعالیت های تفریحی که در عرصه های بیرون از خانه صورت می گیرد، بیشتر جنبه مشارکتی و جمعی دارد که نیازمند فضا و امکانات ویژه ای است. در این راستا، فضاهای عمومی سهم عمده ای در تامین بستر

شکل گیری و انسجام چنین فعالیت های را بر عهده دارند. پارک های شهری به عنوان بخشی از فضاهاى عمومى شهر با غلبه عنصر فضای سبز، جاذب جمعیت بوده و زمینه را برای تعامل اجتماعى و گذراندن اوقات فراغت از نظر تفریح، سرگرمی، ورزش، مطالعه و استراحت و تفریحات طبیعت محور فراهم می کند (بالارام و همکاران، 2005).

با توجه به یافته های جدول 1 در مجموع مردان نسبت به تعداد زنان بیشتر در فعالیت های بدنى شرکت می کنند. این نکته مهم و قابل توجه برای مسئولین ورزش استان است. زیرا زنان نمی توانند در فضاها و پارک های عمومى ورزش کنند زیرا هم محدودیت دارند و هم نیاز به امنیت بیشتری را احساس می کنند. از نظر تاهل درصد شرکت کنندگان مجرد بیشتر بود. در اینجا اهمیت مشکلات و گرفتاری های افراد متاهل به ویژه بانوان متاهل را باید مد نظر قرار داد. از نظر وضعیت اشتغال شاغلین درصد بیشتری را به خود اختصاص می دادند. به این ترتیب می توان به جرات گفت اگر علاقه به فعالیت و تحرک در فرد وجود داشته باشد، حتی اگر شاغل هم باشد باز هم فرصتى را برای مشارکت در فعالیت های ورزشى اختصاص می دهد. از نظر میزان علاقه مندى افراد شرکت کننده حدود 99٪ ابراز علاقه مندى کردند و با استفاده از روش های مناسب می توان این خیل عظیم را هم وارد فعالیت بدنى و ورزشى کرد.

- 1- احمدی، سیروس، کارگر، سعید(1392)، بررسی نگرش زنان به مشارکت ورزشی و عوامل اجتماعی-روانی موثر بر آن، جامعه شناسی کاربردی، شماره 52، صص 189-210.
- 2- جوادی پور، محمد، سمیع نیا، مونا(1392)، تبیین موقعیت راهبردی و ارائه استراتژی توسعه ورزش همگانی در ایران، پژوهش های مدیریت ورزشی و علوم حرکتی، شماره 5.
- 3- الخولی، امین انور (1381). ورزش و جامعه. ترجمه حمید رضا شیخی. بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی.
- 4- دالاندار، حسین؛ شفیع نیا، پروانه؛ علم، شهرام (1389). تاثیر ورزش صبحگاهی بر سلامت روان کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد لارستان، دی ماه.
- 5- دارابی، م؛ گایثی، ع؛ مومیوند، پ(1388)، بررسی عوامل فرهنگی موثر بر گرایش به فعالیت های ورزشی در زنان 25 تا 40 سال شهر تهران، پژوهش در علوم ورزشی، شماره 24، پاییز، صص 77-88.
- 6- زاهدی، نسرین (1390). "مقایسه و اولویت بندی راهکارهای توسعه ورزش همگانی کشور از دیدگاه مدیران، کارشناسان و صاحب نظران". پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده تربیت بدنی. دانشگاه تهران.
- 7- غفوری، فرزاد. رحمان سرشت، حسین. کوزه چیان، هاشم و احسانی محمد (1382). مطالعه و بررسی نگرش متخصصان تربیت بدنی نسبت به نقش رسانه های جمعی (رادیو، تلویزیون، نشریات) در مورد گرایش مردم به ورزش قهرمانی و همگانی. چکیده مقالات همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران.
- 8- غفوری، فرزاد، هنرور، افشار، هنری، حبیب، علی، منیره، (1386). مطالعه انواع ورزش های همگانی و تفریحات مطلوب جامعه و ارائه مدل برای برنامه ریزی های آینده. طرح پژوهشی سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران.
- 9- قدرت نما، اکبر، حیدری نژاد، صدیقه (1392)، رابطه انگیزه مشارکت ورزشی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه شهید جمران اهواز، مطالعات مدیریت ورزشی، شماره 18، تابستان، صص 189-202.

- 10- قرائتی، محسن (1390)، راهکارهای تقویت انگیزه و نشاط، تهران، نشر مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، چاپ سوم.
- 11- قره، محمد علی (1383). بررسی وضعیت ورزش همگانی ایرن و مقایسه آن با چند کشور منتخب جهان. رساله دکتری تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم تهران.
- 12- گودرزی، محمود، نصیرزاده، عبدالمهدی، فراهانی، ابولفضل، وطن دوست، مریم (1392)، طراحی و تدوین راهبرد توسعه ورزش همگانی استان کرمان، مدیریت ورزشی، شماره 17، ص ص 149-172.
- 13- ریو، جان مارشال. (1988). انگیزش و هیجان. ترجمه سید یحیی محمدی (1376). چاپ اول. تهران: انتشارات سمت.
- 14- معین الدینی، جواد، صنعت خواه، علیرضا (1391)، عوامل فرهنگی و اجتماعی موثر بر گرایش شهروندان به ورزش همگانی (مطالعه موردی شهر کرمان)، مطالعات شهری، سال دوم، شماره 3، صص 149-178.
- 15- ممتاز بخش، مریم، فکور، یوسف (1386)، بررسی راهکارهای ارتقا و توسعه ورزش همگانی بانوان دانشگاه علوم انتظامی، فصلنامه دانش انتظامی، سال نهم، شماره 2، ص ص 54.
- 16- محمدعلی پور، غلامعلی. (1382). بررسی ورزش همگانی کشور و سیر عملکرد فدراسیون ورزش های همگانی در دهه اخیر. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- 17- مهدی زاده، رحیمه، اندام، رضا (1393)، راهکارهای توسعه ورزش همگانی در دانشگاه های ایران، مطالعات مدیریت ورزشی، شماره 22، ص ص 15-38.
- 18- نادریان جهرمی، مسعود. هاشمی، هاجر (1388). مشارکت در ورزش های تفریحی: انگیزه ها و پیش فرض ها در جنبه های تفریحی ورزش. پژوهش در علوم ورزشی، شماره 22، صص 39-52.

- 19- Balram, S., Dragicevic, S.(2005). Attiudes toward urban green spaces: integrating questionnaire survey and collaborative GIS techniques to improveattide measurements. *Landscape and Urban planning*, NO,71,PP,147-162.
- 20- El-Gilany AH, Badawi K, El-Khawaga G, Awadalla N,(2011), Physical activity profile of student in Mansoura University, Egypt. *Eastern Mediterranean Health Journal*; 17(8): 649-702.
- 21- Lerner J, Burns C, De Roiste A(2009). Correlates of Physical Activity among College Student.*Recreational sports journal*; 35(2):95-106.
- 22- Liu yi, D (2008). Sport and social inclusion: Evidenhnce from the performance of public Leisure facilities. *Sport industry research center, sheffield Hallarn University.UK* .
- 23- Lovell PG, El Ansari W, Parker JK(2010). Preceived Exercise Benefits and Barriers of Non-Exercising Female University Student in the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*; 7:784-98.
- 24- Norris R, & Carroll, D and Cochrane, R (1992). The Effects of Physical Activity and Exercise Training on Psychological Stress and Well-being in an Adolescents Population. *Journal Psychosom Res*; 36 (1): 55-65.
- 25- Palm, y & Wolfyang, B (2002). Sport for all as a departure into the unknoewn lands of sport. *Heusenstamm Germany*.
- 26- Richard F.Mull,Kathryn G.Bayless, Lynn M.Jamieson(2005). *Recreational sport management*. Forth edition.
- 27- Thompson PD, Buchner D, Pina IL, Balady GJ, Williams MA, Marcus BH. (2003). Exercise and Physical Activity in the Prevention and Treatment of Atherosclerotic Cardiovascular Disease: A Statement from the Council on the Clinical Cardiology, *Circulation* Jun 24; 107 (24): 3109-16.
- 28- Wicker, P & Breuer, C and Pawolowski, T (2009). Promoting Sport for All to Age-specific Target Groups: the Impact of Sport Infrastructure. *European Sport Management Quarterly*, Vol 9, No 2, pp103-118 (16)

