

## Institutionalization of Leisure Time Physical Activity

Amirhesam Rahimi<sup>1</sup> , Ahmadali Asefi<sup>2</sup> 

1. Department of Sport Management, Faculty of Sport Management, University of Isfahan, Isfahan, Iran.  
E-mail: [rahimi.amirhesam@gmail.com](mailto:rahimi.amirhesam@gmail.com)
2. Corresponding Author, Department of Sport Management, Faculty of Sport Management, University of Isfahan, Isfahan, Iran.  
E-mail: [aa.asefi@spr.ui.ac.ir](mailto:aa.asefi@spr.ui.ac.ir)

### Article Info

#### Article type:

Research Article

#### Article history:

Received:

8 June 2021

Received in revised form:

13 September 2021

Accepted:

14 September 2021

Published online:

1 January 2023

#### Keywords:

*Habituation,*

*Institutionalization,*

*Leisure Time Physical Activity,*

*Objectification,*

*Sedimentation*

### ABSTRACT

**Introduction:** Enjoying the benefits of physical activity requires an active lifestyle and a continuous participation in a variety of physical activities. Therefore, the purpose of this study was to identify the effective factors of institutionalizing leisure-time physical activity which was based on institutionalization theory.

**Methods:** This qualitative research method was in exploratory type and in the terms of purpose was functional which was conducted in the field format. Participants in the present study (16 people) were people who had continuous physical activity for at least 5 years (three sessions per week) and this behavior was institutionalized in them. These participants were selected through purposive sampling and snowball method to reach the theoretical saturation point. The data collection tool was the semi-structured interview and then a coding method was used to analyze the data of the interviews.

**Results:** The results of the research led to the discovery of 21 factors, including gaining internal and external rewards and satisfying the sense of competition in the habituation phase, promoting physical activity and its results for others, and forming and leading sports groups in the objectification phase and gaining social popularity and role models. Others were in the process of depositing the process of institutionalization of physical activity in leisure time.

**Conclusion:** By recognizing, planning and creating mechanisms for the operation of these factors, as well as adopting strategies for experiencing these situations by members of society, the process of institutionalization of physical activity in leisure time can be facilitated for individuals and ultimately for a society as a whole and a healthy and active community would be witnessed.

**Cite this article:** Rahimi, A. H., Asefi, A. A. (2023). Institutionalization of Leisure Time Physical Activity. *Sport Management Journal*, 14 (4), 165-183.

DOI: <http://doi.org/10.22059/JSM.2021.324048.2725>



© The Author(s).

Publisher: University of Tehran, Faculty of Sport Sciences and Health.

## Extended Abstract

### Introduction

Leisure physical activity is an activity that is performed with the aim of improving health and performance during exercise, recreation, or any other time, other than physical activity related to work, household chores, or regular transportation. Engaging in leisure physical activity has numerous benefits for individuals, the acquisition of these benefits depends on its continuation. Continuing physical leisure activity requires that this desirable activity be institutionalized in people. Therefore, in order to have effective change, we must increase our knowledge of the institutionalization process that follows the continuation or survival of change programs. Therefore, the purpose of this study was to identify the factors affecting the institutionalization of leisure physical activity and to provide a model for it.

### Methods

The current research method was qualitative and exploratory, which is practical in terms of its purpose, and in terms of its implementation method, it was part of field research. The participants of the current study (16 people) were people over 20 years old who had continuous physical activity (three sessions per week) for at least 5 years, during this period, they did not stop physical activity and this behavior was institutionalized in them. These participants were selected through purposive sampling and totally non-probability method and snowball method until reaching the theoretical saturation point. In order to collect data, a semi-structured interview method was used. In order to ensure the validity of the interview while being careful in choosing the topic, great care was taken to ensure the reliability of the stages of designing the questions, the way of asking the questions, recording and implementing the interviews and analyzing the interviews so that the results of the research have a good reliability. Also, test-retest reliability was used to calculate interview reliability. Qualitative data coding method was used for data analysis.

### Results

Based on the results of the research, totally, 21 factors in three stages (habit formation, objectification and sedimentation) had an impact on the institutionalization of leisure time physical activity. The first stage was habit formation, which was influenced by 8 factors. Researchers defined habit formation as the habitual practice of behaviors acquired through experience and accepted by a set of actors with the aim of solving a repetitive and routine problem. The second stage of the

institutionalization theory was the objectification of behavior, which was influenced by 7 factors. Objectification refers to the diffusion of a new orderly structure created to solve problems that responds to a particular set of problems by creating shared social meanings, resulting from habitual and routine practices. At this stage, in order to show their belief to others about the positive effect of doing regular physical activity, people show behaviors that make this practice an object in the society, so that other people in the society, see the positive effects of this activity, do sports and they can also benefit from its advantages. The third and last stage of the institutionalization process was sedimentation, which was influenced by 6 factors. Complete institutionalization involves sedimentation, a process that essentially depends on the historical continuity of the structure and, in particular, its survival over several generations of individuals. When the objectified behaviors can be transferred to the context and beyond their original purpose, and almost all of these behaviors can continue for a long and considerable period of time for the entire group acting on those behaviors as suitable recipients, sedimentation has occurred.

### Conclusion

The results of the research showed that the theory of institutionalization and the factors discovered in this research can provide a useful theoretical framework for the institutionalization of leisure time physical activity and help in this regard. On the other hand, the managers and sports officials of the country, especially in the field of leisure and healthy recreation, can be inspired by the factors discovered in this research and adopt operational solutions regarding each factor and at each stage, the institutionalization of leisure time physical activity in people and finally facilitate the whole society. In this way, the institutionalization of leisure time physical activity in the society, while improving the health of people and creating freshness and exhilaration in the society, can prevent families and the government from incurring countless expenses, especially in the health and treatment sector. and to change existing patterns, attitudes, values and behaviors, especially inactivity and inactive lifestyle.

### Ethical Considerations

#### Compliance with ethical guidelines:

**Funding:** The research was done without using financial resources

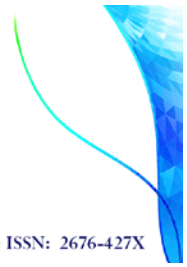
**Authors' contribution:** The authors have contributed equally

**Conflict of interest:** The authors have no conflicts of interest



University of Tehran  
Faculty of  
Sport Sciences and Health

# Sport Management Journal



Online ISSN: 2676-427X

**Acknowledgments:** This research was done with the guidance of distinguished professors and the cooperation of research participants.

## نهادینه شدن فعالیت بدنی اوقات فراغت

امیرحسام رحیمی<sup>۱</sup>، احمد علی آصفی<sup>۲</sup>

۱. گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران. رایانامه: [rahimi.amirhesam@gmail.com](mailto:rahimi.amirhesam@gmail.com)  
۲. نویسنده مسؤو، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران. رایانامه: [aa.asefi@spr.ui.ac.ir](mailto:aa.asefi@spr.ui.ac.ir)

چکیده	اطلاعات مقاله
<p><b>مقدمه:</b> بهره‌مندی از فواید فعالیت بدنی مستلزم داشتن سبک زندگی فعال و مشارکت مستمر در انواع فعالیت بدنی است. بنابراین هدف از این تحقیق شناسایی عوامل موثر در نهادینه شدن فعالیت بدنی اوقات فراغت مبتنی بر تئوری نهادینه سازی بود.</p> <p><b>روش پژوهش:</b> روش تحقیق کیفی از نوع اکتشافی و به لحاظ هدف از نوع کاربردی بود و به شکل میدانی اجرا شد. مشارکت کنندگان پژوهش حاضر (۱۶ نفر)، افرادی بودند که حداقل به مدت ۵ سال فعالیت بدنی مستمر (سه جلسه در هفته) داشتند و این رفتار در وجود آنها نهادینه شده بود که از طریق روش نمونه‌گیری هدفمند و به شیوه گلوله برفی تا رسیدن به نقطه اشباع نظری انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها، مصاحبه نیمه ساختمند بود و برای تحلیل داده‌های از روش کدگذاری استفاده شد. روایی و پایایی مصاحبه‌ها از طریق روش‌های معتبر بررسی گردید.</p> <p><b>یافته‌ها:</b> نتایج تحقیق منجر به کشف ۲۱ عامل از جمله کسب پاداش‌های درونی و بیرونی و ارضای حس رقابت طلبی در مرحله عادت‌سازی، ترویج فعالیت بدنی و نتایج آن برای دیگران و تشکیل و رهبری گروه‌های ورزشی در مرحله عینی‌سازی و کسب محبوبیت اجتماعی و الگو شدن برای دیگران در مرحله رسوب‌گذاری فرایند نهادینه شدن فعالیت بدنی اوقات فراغت شد.</p> <p><b>نتیجه‌گیری:</b> با توجه به نتایج تحقیق می‌توان با شناخت، برنامه‌ریزی و ایجاد سازوکارهایی برای عملیاتی‌سازی عوامل کشف شده و همچنین اتخاذ راهکارهایی برای تجربه این موقعیت‌ها توسط افراد جامعه روند نهادینه شدن فعالیت بدنی اوقات فراغت را در افراد و در نهایت کل جامعه تسهیل کرد و شاهد جامعه‌ای سالم و پویا بود.</p>	<p>نوع مقاله: مقاله پژوهشی</p> <p>تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۳/۱۲</p> <p>تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰/۰۶/۲۲</p> <p>تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۶/۲۳</p> <p>تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۰/۱۱</p> <p><b>کلیدواژه‌ها:</b> رسوب‌گذاری، عادت‌سازی، عینی‌سازی، فعالیت بدنی اوقات فراغت، نهادینه‌شدن</p>

استناد: رحیمی، امیرحسام؛ آصفی، احمد علی (۱۴۰۱). نهادینه شدن فعالیت بدنی اوقات فراغت. نشریه مدیریت ورزشی، (۴) ۱۴، ۱۶۵-۱۸۳.

DOI: <http://doi.org/10.22059/JSM.2021.324048.2725>



© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه تهران، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی.

## مقدمه

انسان در طول حیات خود همواره با مسائل متعدد و متنوع مواجه است و برای برطرف نمودن آنها تلاش های فراوانی کرده است. یکی از این مسائل موضوع اوقات فراغت و نحوه گذران این اوقات است (جلالی فراهانی، ۱۳۹۳: ۴۵). منظور از اوقات فراغت مهمترین و دلپذیرترین اوقات آحاد بشر و بخشی از ساعات زندگی روزانه انسانهاست که فرد با رضایت خاطر به استراحت، تفریح، توسعه آگاهی ها یا مشارکت اجتماعی می پردازد و داوطلبانه پس از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی بدان مشغول می شود (ثنایی و زردشتیان، ۱۳۹۲). تعاریف و نظریات مختلفی در مورد اوقات فراغت وجود دارد، اما به نظر برخی از صاحب نظران

اوقات فراغت عمدتاً شامل فعالیت هایی می شود که فرد به خاطر خودش انجام میدهد و هیچ اجباری در آن برای انجام دادن نیست، پس ما آن را آزادانه انجام میدهیم. هرچند که آزادی در این تعریف به معنای آزادی از تعهد است و هیچ فشار داخلی و خارجی وجود ندارد (صفاری، فیاضی و سیدحسینی، ۱۴۰۱). صرف نظر از همه این دیدگاه ها، مطالعات نشان می دهند میانگین زمان اوقات فراغت افراد هم در ایران و هم در سایر کشورهای جهان به دلیل پیشرفت و صنعتی شدن جوامع افزایش یافته است (حیدری و همکاران، ۱۳۹۹). امروزه تفریح و چگونگی گذران اوقات فراغت وسیله ای موثر برای پرورش قوای فکری، جسمی و اخلاقی افراد شده است و عاملی برای جلوگیری از کجروی های اجتماعی به شمار می رود (اراتای و آیدوگان، ۲۰۱۵). همچنین کیفیت تربیت، رشد و آموزش هر فرد با نحوه گذران اوقات فراغت ارتباط نزدیک دارد (بیچسکو، ۲۰۱۴). یکی از راه های مهم و تاثیرگذار گذراندن مناسب اوقات فراغت، پرداختن به فعالیت بدنی و ورزش است که در جوامع مختلف دنیا به صورت ضرورتی انکارناپذیر پذیرفته شده است (دشتی خویدکی و همکاران، ۱۳۹۹). فعالیت بدنی اوقات فراغت از مواردی است که اوقات فراغت را لذت بخش و مفید می سازد و تاثیر شگرف در سلامت روان انسان دارد و می تواند آثار مثبت اجتماعی، اقتصادی و فردی به همراه داشته باشد (موسوی راد و کشاورز، ۱۳۹۴). فعالیت بدنی اوقات فراغت فعالیتی است که با هدف بهبود سلامتی و عملکرد هنگام ورزش، تفریح یا هر زمان دیگر به غیر از فعالیت بدنی مرتبط با شغل، امور خانگی یا حمل و نقل منظم انجام می شود (کوپر و همکاران، ۲۰۱۴). پرداختن به فعالیت بدنی اوقات فراغت فواید بیشماری دارد، به طوریکه فعال ماندن بیشتر افراد، رفتارهای ضروری تناسب اندام را ارتقاء می بخشد و مشخص شده است این رفتارها باعث افزایش طول عمر انسان می گردد (آصفی و همکاران، ۱۳۹۳)، همچنین شواهد گسترده ای وجود دارد که نشان می دهد افرادی که از نظر بدنی فعالیت بیشتری دارند از سلامت جسمی، روانشناختی و شناختی بهتری برخوردار هستند، بهره وری بالاتری دارند و قادر به کار طولانی تر و اشتغال اجتماعی بیشتر می باشند و به طور کلی، کیفیت زندگی بهتری دارند. بنابراین تمرکز بر استراتژی های افزایش فعالیت بدنی، پتانسیل زیادی برای تأثیرگذاری مطلوب و گسترده در سطح جامعه دارد (لاچمن و همکاران، ۲۰۱۸). با این حال، تحقیقات نشان می دهند از اوایل کودکی به بعد با افزایش سن فعالیت بدنی کاهش می یابد و در اواخر نوجوانی افت زیادی پیدا می کند، از این رو، درصد کمی از بزرگسالان به طور منظم فعالیت بدنی دارند و میزان آن برای افراد میانسال و مسن کمتر نیز است (تراپ و همکاران، ۲۰۱۱). اطلاعات سازمان جهانی بهداشت نشان می دهد که ۸۵-۶۰ درصد از بزرگسالان در کشورهای مختلف از تحرک کافی برخوردار نیستند (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۱۹) و از هر ۳ بزرگسال در دنیا ۱ نفر فعالیت بدنی ناکافی دارد، همچنین حدود ۳۱٪ از افراد ۱۵ سال و بالاتر فعالیت بدنی ندارند (۲۸٪ از مردان و ۳۴٪ از زنان) (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۱۲). این موضوع در کشور ما نیز صادق است و نشان دهنده بیش از ۳۳٪ عدم تحرک بدنی در جامعه می باشد (تجاری و همکاران، ۱۳۹۰). این درحالی است که عادات مناسب بدنی و زندگی در دوران ابتدایی زندگی فرد شکل می گیرند و چنانچه برنامه ای اصولی برای این دوران وجود داشته باشد، می توانیم شاهد افرادی فعال در سنین بالا باشیم (میکلسون، ۲۰۲۰).

1. Eratay & Aydoğan

2. Bichescu

3. Cooper & et al

4. Lachman & et al

5. Thorp & et al

6. Mikaelsson & et al

با این حال، بررسی ادبیات مدیریت ورزشی در ۲۰ سال گذشته، عمده تحقیقات بر روی فعالیت بدنی به عنوان رفتاری سرگرم کننده و جذاب، بیشتر از فرصتی برای مشارکت توده افراد جامعه در رفتارهایی فعال تمرکز داشته اند (رو و همکاران، ۲۰۱۳) ولی با افزایش سطوح چاقی و بی تحرکی، به طور سنتی فعالیت بدنی به عنوان یک استراتژی پیشگیری و درمان مؤثر برای بی تحرکی و چاقی افراد جامعه مطرح شده است. بنابراین درخواست برای گسترش فعالیت بدنی، بیشتر در جهت سرمایه گذاری بر روی ارزش مشارکت جامعه برای فواید اجتماعی و سلامت عمومی آن می باشد (چرچ و همکاران، ۲۰۱۱). با این وجود محققان بیان کردند، درصد زیادی از افراد تازه کار نهایتاً از تمرین ساختارمند یا برنامه تناسب اندام کناره گیری خواهند کرد، در صورتی که استمرار فعالیت بدنی به خاطر ضرورت مشارکت مستمر در فعالیت بدنی برای حفظ فواید سلامتی بسیار مهم و اساسی است (مارکوس و همکاران، ۲۰۰۰). تحقیقات مختلف نیز نشان داده اند که تنها فعالیت بدنی منظم<sup>۴</sup> در طول زمان استمرار دارد، منجر به فواید سلامتی بیشتری می شود (آصفی و همکاران، ۱۳۹۳). در همین راستا بورک، هیلند و کریک<sup>۵</sup> (۲۰۲۰)، در تحقیق خود عنوان کردند که مزایای سلامتی برنامه های فعالیت بدنی مستقر در کلاس تنها در صورت پایدار ماندن برنامه ها در گذر زمان ایجاد می گردد. به همین منظور افزایش مشارکت مستمر در فعالیت بدنی به عنوان موضوعی که می تواند نقش مهمی ایفا کند، مد نظر قرار گرفته است و این موضوع نه تنها برای مدیران ورزش در جهت فراهم نمودن فرصت هایی برای این منظور، بلکه برای افرادی که مسئول حمایت از منافع عمومی هستند، مهم است (آصفی و همکاران، ۱۳۹۳).

تحقیقات و مداخلات مختلفی مانند تغییر نگرش افراد به فعالیت بدنی، تغییر سبک زندگی و ... برای افزایش مشارکت افراد در فعالیتهای بدنی ارتقاء دهنده سلامتی صورت گرفته است. با این وجود، رویکردهای مورد استفاده در انگیزاندن افراد برای مشارکت در ورزش و فعالیت های بدنی اغلب ناکارآمد هستند، به طوری که موثرترین مداخلات برای افزایش فعالیت بدنی موفقیت هایی را در کمک به افراد برای شروع فعالیت بدنی نشان داده اند در حالی که در زمینه استمرار فعالیت بدنی موفقیت چندانی کسب نشده است (برند و چپول، ۲۰۱۹). تحقیقات داخلی در حوزه اوقات فراغت و ورزش نیز بیشتر به بررسی عوامل تسهیل کننده و موانع مشارکت در فعالیت بدنی و ورزش پرداخته اند و کمتر تحقیقی بحث استمرار حضور جهت دستیابی به نتایج مفید فعالیت بدنی را دنبال کرده است. به طور مثال مهدی زاده و اندام (۱۳۹۳)، در تحقیق خود به موانع متعددی اشاره کردند که با رفع آنها می توان میزان مشارکت جامعه دانشگاهی را در فعالیتهای بدنی بهبود بخشید. منافی و همکاران (۱۳۹۴) نیز در پژوهش خود به عوامل مدیریتی و زیرساختی برای بهبود مشارکت افراد در فعالیت بدنی اشاره کرده اند. حسینی و همکاران (۱۳۹۶)، عوامل (اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، تجهیزاتی و انگیزشی) را مؤثر در افزایش مشارکت در فعالیت بدنی می دانند و قربانی و همکاران (۱۳۹۹)، به اهمیت محیط تربیت بدنی در مدرسه برای ایجاد انگیزه برای انجام فعالیت بدنی در زمان فراغت اشاره دارند. بررسی تحقیقات فوق نشان می دهد که رویکردهای کلی برای درک علل پایبندی و استمرار فعالیت بدنی در پژوهش های مختلف نتوانسته اند پیچیدگی متغیرهای مرتبط با مشارکت مداوم در فعالیت بدنی را بیان کنند و اغلب تلاش های تحقیقی در سالیان گذشته توسط مدل های مختلف، بررسی راه های افزایش مشارکت و پذیرش اولیه فعالیت بدنی، نه درک و بهبود مشارکت مستمر در آن را بررسی کردند (دیشمن، ۲۰۰۱). از این رو گودمن و کورک<sup>۸</sup> (۱۹۸۲)، بیان می کنند متأسفانه بخش های زیادی از ادبیات تغییر بر روی روش ها و تکنیک های تغییر و ارائه و انجام آن تمرکز دارند و کمتر بر حفظ و استمرار تغییر در طول زمان کار شده است. برای داشتن تغییرات اثربخش ما باید دانش مان را نسبت به فرایند نهادینه کردن افزایش دهیم که استمرار یا بقای برنامه های تغییر را دنبال می کند (آصفی و همکاران، ۲۰۱۴). اسکات<sup>۹</sup> (۲۰۰۱)، به نقل از آصفی، اسدی و خیبری (۲۰۱۸) بیان می کند، نهادینه کردن عبارت است از فراهم آوردن زمینه ها و شرایطی که موجب ثبات، پایداری و فراگیر شدن رفتارهای مطلوب شود. در واقع، یک عمل نهادینه شده به عنوان رفتاری

1. Rowe & et al

2. Church & et al

3. Marcus & et al

4. Regular physical activity

5. Bourke, Hilland & Craike

6. Brand & Cheval

7. Dishman

8. Goodman & Kurke

9. Scott

تعریف می‌گردد که در طول زمان استمرار دارد، توسط دو یا تعداد بیشتری از افراد در پاسخ به محرک یکسان اجرا می‌گردد و به عنوان واقعیت اجتماعی وجود دارد. فرایند نهادینه کردن توسط برگر و لاکمن<sup>۱</sup> (۱۹۶۷) مطرح شد و تولبرت و زوکر<sup>۲</sup> (۱۹۹۶) با الهام از آن‌ها این فرایند را به روز رسانی کرده و بیان کردند که: فرایند نهادینه شدن از سه مرحله (پیش نهادینگی، شبه نهادینگی و نهادینگی کامل) که به وسیله فرایندهای متوالی (عادت‌سازی، عینی‌سازی و رسوب‌گذاری) مشخص می‌گردند، تشکیل شده است (تولبرت و زوکر، ۱۹۹۶). عادت‌سازی حاکی از آن است که عمل مورد بحث ممکن است در آینده به همان شیوه و با همان مقدار کوشش صرفه جویی شده بار دیگر به اجرا درآید. در واقع هر گونه فعالیت‌های انسانی به صورت عادت در می‌آید. هر عملی که بارها تکرار گردد در الگویی قالب ریزی می‌شود که بعداً می‌توان با صرفه جویی در کوشش دوباره آن را به اجرا درآورد و بنابراین ماهیت عمل به صورت همان الگو به ادراک اجرا کننده در می‌آید. این حقیقت هم در مورد فعالیت غیر اجتماعی و هم در مورد فعالیت اجتماعی هر دو صادق است. هنگامی که یک رفتار به عادت تبدیل می‌شود فرد از زیر بار تصمیمات متعدد برای انجام یک عمل رها می‌شود و همه راه‌ها به یک راه تقلیل می‌یابد. به سخن دیگر، زمینه فعالیت عادی عرصه‌ای به روی تعمق و نوآوری می‌گشاید. بر حسب معانی که آدمی به فعالیت خویش می‌دهد، دیگر لازم نیست پس از تشکیل عادت هر موقعیتی از نو و مرحله به مرحله تعریف شود. در واقع، این فرایندهای تشکیل عادت مقدم بر هر گونه نهاد سازی است. از لحاظ تجربی بخش مهمتر عادی شدن فعالیت آدمی با نهادینه شدن فعالیت او توسعه می‌یابد (برگر و لاکمن<sup>۳</sup>، ۱۹۹۱). مرحله بعد (عینی‌سازی) می‌باشد، در این مرحله باید این تغییر در نگرش یا باور فرد یا افراد در رفتارهای وی متجلی گردد و حالت عینی به خود بگیرد و در نگرش و باور عده بیشتری از افراد تثبیت گردد، لازمه این عمل، تغییر و تعدیل در ساختارها، کارکردها و اهداف فرد و جامعه است که طوری تطبیق یابند که متناسب با تغییر نگرش و رفتار به وجود آمده در فرد یا افراد گردند (آصفی، ۱۳۹۲). زوکر<sup>۴</sup> (۱۹۸۷) اعتقاد دارد هر چه قدر درجه عینیت و برونی بودن یک رفتار افزایش می‌یابد، درجه نهادی شدن بالا می‌رود. نهایتاً مرحله آخر (رسوب‌گذاری) نام دارد. به گفته تولبرت و زوکر، به نقل از آصفی (۱۳۹۲)، فقط بخش کوچکی از کل تجربه‌های انسانی در آگاهی او می‌ماند. تجربه‌هایی که باقی می‌مانند ته‌نشین می‌شوند، یعنی به صورت مواردی قابل تشخیص و یادآوری در حافظه منجمد می‌گردند. به عبارتی، عمل در الگویی قالب‌ریزی می‌شود تا انسان بعداً بتواند با کوشش دوباره آن را به اجرا درآورد و بنابراین ماهیت عمل به صورت همان الگو به ادراک اجرا کننده درمی‌آید. وقتی عمل، کیفیت برونی بودن به خود می‌گیرد، رسوب‌گذاری رخ می‌دهد. در واقع، در حالت رسوب‌گذاری، موضوعی که در درازمدت نهادینه شده، طی زمان جاودانه می‌شود. به عبارتی، هم از گستردگی و هم از عمق برخوردار می‌شود (قلی پور، ۲۰۱۳).

از آنجایی که پرداختن به فعالیت بدنی اوقات فراغت در زمره رفتارهای مطلوب است و کارکردهای مثبت و گسترده‌ای در جامعه دارد و برای حفظ نشاط، تندرستی و سلامت جامعه امری لازم، حتمی و اجتناب ناپذیر است، لذا سیستم‌های مربوط به فعالیت بدنی اوقات فراغت باید طوری تنظیم و استقرار یابد که پرداختن به فعالیت بدنی در انواع مختلف آن در بین افراد جامعه نه به عنوان یک پدیده مقطعی، موردی و پراکنده، بلکه به عنوان یک پدیده خودجوش در تمام سطوح و ابعاد جامعه و در بین تمام افراد جاری و ساری باشد و به طور فعال و پیوسته پیگیری گردد تا در نتیجه، پرداختن به فعالیت بدنی در جامعه نهادینه گردد. نهادینه شدن فعالیت بدنی از فرد شروع می‌شود، ولی هرگز به آن ختم نمی‌گردد و به علت ماهیت اجتماعی آن در بخش‌های مختلف جامعه و نهایتاً در کل جامعه فراگیر می‌شود (آصفی و همکاران، ۱۳۹۳). با توجه به اینکه درک "چرایی" عدم مشارکت منظم و مستمر افراد در ورزش از دغدغه‌های اصلی تحقیقات انگیزشی در روانشناسی سلامت و ورزش است و تحقیقات در این حوزه برای روشن کردن عوامل رفتار ورزشی بیشتر به دنبال یافتن رویکردهای تئوریک هستند؛ از این رو، تحلیل تجربه افرادی که فعالیت بدنی در آنها نهادینه شده است، برای شناخت علل و عوامل موثر بر نهادینه شدن فعالیت بدنی در آنها مبتنی بر مراحل نهادینه شدن می‌تواند دستاوردهای قابل توجهی داشته باشد و لمس این تجربه و معرفت به برنامه ریزی‌های بهتر در حوزه فعالیت بدنی اوقات فراغت و تبیین راهکارهای عملیاتی برای افزایش مشارکت مستمر افراد در این رفتار

1. Berger & Luckmann

2. Tolbert & Zucker

3. Berger & Luckmann

4. Zucker

مطلوب و فراگیری آن در جامعه کمک کند. با توجه به اینکه وضعیت فعلی انجام فعالیت بدنی در زمان فراغت افراد کشور نامطلوب است و نظر به اینکه بهرمندی از فواید فعالیت بدنی در گرو استمرار آن است، شناخت عوامل موثر در نهادینه کردن فعالیت بدنی اوقات فراغت ضرورت بسیار دارد. به علاوه، با توجه به اینکه تاکنون تحقیقی با این رویکرد صورت نگرفته و عوامل موثر در این زمینه شناسایی و تعیین نشده است، از این رو، سوال اصلی این است که چه عواملی در هر مرحله از فرایند نهادینه‌سازی، بر نهادینه شدن فعالیت بدنی اوقات فراغت موثر هستند؟

## روش‌شناسی پژوهش

روش تحقیق حاضر، کیفی از نوع اکتشافی بود که از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش اجرا جزء تحقیقات میدانی بود. به علت استفاده از رویکرد کیفی و روش اکتشافی برای انجام پژوهش لازم بود تا محققان بدون ذهنیت وارد میدان پژوهش شوند و صرفاً سعی داشته باشند تا داده‌ها را از خلال صحبت‌های مصاحبه‌شوندگان کشف کنند. مشارکت کنندگان پژوهش حاضر (۱۶ نفر)، افراد بالای ۲۰ سال بودند که حداقل به مدت ۵ سال فعالیت بدنی مستمر (سه جلسه در هفته) داشتند، در طول این مدت ترک فعالیت بدنی نداشتند و این رفتار در وجود آنها نهادینه شده بود. بر حسب نظر (تینتو و پوسر، ۲۰۰۶)، حداقل زمان برای نهادینه شدن یک رفتار ۵ سال است. این مشارکت کنندگان از طریق روش نمونه‌گیری هدفمند و کاملاً غیر احتمالی و به شیوه گلوله برفی تا رسیدن به نقطه اشباع نظری انتخاب شدند. برای گزینش افراد مصاحبه‌شونده از نمونه‌گیری هدفمند و از نوع ترکیبی (نمونه‌گیری حداکثر تنوع و نمونه‌گیری نظری) استفاده شد. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از روش مصاحبه نیمه ساختارمند استفاده شده است. مصاحبه نیمه ساختارمند ماهیتی اکتشافی دارد و برای موضوعاتی که فاقد ساختار پیچیده، نظیر ارزش‌ها و انگیزه‌های شخصی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این تحقیق حداقل زمان انجام مصاحبه ۳۵ دقیقه و حداکثر آن ۵۰ دقیقه و در مجموع ۶۸۰ دقیقه مصاحبه صورت گرفت. در جریان مصاحبه، مصاحبه‌های ضبط شد (در زمان تحقیق از مصاحبه‌شوندگان اجازه ضبط مصاحبه گرفته شد) بعد از آن پیاده‌سازی و آماده‌سازی شدند. جهت اطمینان از روایی مصاحبه ضمن دقت در انتخاب موضوع، برای کسب اطمینان از اعتبار در مراحل طراحی سوالات، شیوه مطرح نمودن سوالات، ضبط و پیاده‌سازی مصاحبه‌ها و تحلیل مصاحبه‌ها دقت زیادی صورت گرفت که نتایج تحقیق از اعتماد خوبی برخوردار باشند. همچنین برای محاسبه پایایی مصاحبه از پایایی باز آزمون استفاده شد. روش محاسبه پایایی بین کدگذاری‌های انجام گرفته توسط محقق در دو فاصله زمانی بدین ترتیب است (محمدبیگی، محمدصالحی و علی گل، ۱۳۹۳):

$$\text{درصد پایایی} = \frac{\text{تعداد توافقات} \times 2}{\text{تعداد کل کدها}} \times 100\%$$

برای محاسبه پایایی باز آزمون، از بین مصاحبه‌های انجام شده، سه مصاحبه به طور تصادفی انتخاب و هر کدام دو بار در فاصله زمانی ۳۰ روزه توسط پژوهشگر کدگذاری شدند و تعداد توافقات و عدم توافقات مشخص شد (جدول ۱).

<sup>۱</sup>. Tinto & Pusser

<sup>۲</sup>. اگر تعداد اعضای فضای نمونه (در اینجا تعداد کل کدها) را با  $n(S)$ ، تعداد عضوهای پیشامد  $A$  (در اینجا تعداد توافقات بین دو مرحله از کدگذاری) را با  $n(A)$  و تعداد عضوهای پیشامد  $B$  (در اینجا تعداد عدم توافقات بین دو مرحله از کدگذاری) را با  $n(B)$  نشان دهیم، آنگاه احتمال  $A$  (در اینجا پایایی بازآزمون) یعنی  $P(A)$  به این صورت خواهد بود:  $P(A) = n(A) \cdot n(A') + n(B) = 2n(A) \cdot 2n(A) + n(B) = 2n(A)n(S)$   
 $n(A')$  نشان دهنده تعداد کدهای مربوط به توافقات است. با توجه به اینکه توافقات با استناد به دو کد و عدم توافقات با استناد به یک کد مشخص می‌شوند، برای در نظر گرفتن این اثر باید تعداد توافقات را در عدد ۲ ضرب کرد:  $n(A') = 2n(A)$



جدول ۱. محاسبه پایایی مصاحبه به روش باز آزمون

ردیف	مصاحبه	کل داده‌ها	توافقات	عدم توافقات	پایایی
۱	ششم	۱۶	۷	۳	۸۷
۲	نهم	۳۴	۱۰	۵	۸۳
۳	پانزدهم	۲۰	۸	۴	۸۰
۴	کل	۶۰	۲۵	۱۲	۸۳

در جدول ۱ مشاهده می‌شود، تعداد کل کدها برابر با ۶۰، تعداد کل توافقات برابر با ۲۵ و تعداد کل عدم توافقات برابر با ۱۲ بود. پایایی باز آزمون مصاحبه‌های انجام شده با استفاده از فرمول ذکر شده،  $0/83$  است. با توجه به اینکه این میزان پایایی بیشتر از  $0/66$  است، قابلیت اعتماد کدگذاری‌ها مورد تأیید است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش کدگذاری داده‌های کیفی استفاده شد، به این صورت که در حین انجام مصاحبه کلیه مصاحبه‌ها ضبط شد و بعد از پیاده‌سازی آن‌ها، متن مصاحبه‌ها چندین بار توسط محقق بررسی و کدهای تحقیق از آن استخراج شد. مرحله بعدی فرایند تحلیل داده‌ها استفاده از معنادارترین یا فراوان‌ترین کدهای اولیه برای تقلیل میزان زیادی از داده‌ها بود. در واقع هدف از این بخش کدگذاری رسیدن به سطح بالاتری از انتزاع در قالب مقولات است. بنابراین در این مرحله از کدگذاری محقق با تعیین و مرتب کردن کدهای اولیه، کدهای مشابه و مشترک را در قالب یک مقوله واحد قرار داد.

### یافته‌های پژوهشی

جدول ۲ ویژگی‌های جمعیت شناختی مصاحبه شونده‌گان را نشان می‌دهد.

جدول ۲. توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی مصاحبه شونده‌گان

تعداد	سطح تحصیلات	رشته تحصیلی	شغل	سابقه فعالیت بدنی مستمر
۱۶ نفر	دکتری (۸)	علوم ورزشی (۹)	کارمند (۷)	بین ۵ تا ۱۰ سال (۳)
	کارشناسی ارشد (۶)	فقه و حقوق (۲)	استاد دانشگاه (۷)	بین ۱۱ تا ۲۰ سال (۳)
۱۶ نفر	کارشناسی (۲)	جامعه‌شناسی (۱)	دانشجو (۱)	بین ۲۱ تا ۳۰ سال (۴)
	کارشناسی ارشد (۶)	روانشناسی (۱)	دانشجو (۱)	بین ۳۱ تا ۴۰ سال (۵)
	کارشناسی (۲)	ادبیات فارسی (۱)	دندانپزشک (۱)	بیشتر از ۴۰ سال (۱)
		پزشکی (۱)		
		زمین‌شناسی (۱)		

جدول ۳ نتایج حاصل از کدگذاری مصاحبه‌های تحقیق را نشان می‌دهد.

جدول ۳. عوامل موثر در نهادینه شدن فعالیت بدنی اوقات فراغت

کد مصاحبه شونده	کدهای باز	سازندگی
P1, P2, P4, P5, P7, P11, P13, P14, P15, P16	تکرار و تمرین موفقیت آمیز فعالیت بدنی و ورزش	سازندگی
P1, P2, P3, P7, P8, P9, P10, P11, P12, P13, P14, P15, P16	کسب دستاوردهای مثبت ناشی از فعالیت بدنی و ورزش	
P2, P4, P6, P8, P10, P12, P13, P16	ترس از دست دادن دستاوردهای مثبت حاصل از فعالیت بدنی	

P1, P2, P5, P7, P8, P9, P10, P16	کسب پاداش‌های درونی و بیرونی	عینی سازی	
P1, P2, P3, P4, P6, P7, P12, P13, P15, P16	تعهد برای انجام فعالیت بدنی منظم و مستمر		
P1, P2, P3, P4, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12, P13, P14, P15, P16	تعهد به انجام ورزش در هر محیط و شرایطی		
P2, P7, P9, P13, P15	ارضای حس رقابت طلبی		
P3, P4, P5, P6, P8, P9, P10	کسب بازخوردهای اجتماعی مطلوب		
P2, P4, P5, P6, P8, P11, P13	ترویج فعالیت بدنی و نتایج حاصل از آن برای دیگران		
P2, P3, P4, P6, P10, P11, P13, P14, P15, P16	حضور منظم در جلسات تمرین هفتگی		
P10, P11, P13, P15, P2, P3, P6, P9, P16	تنظیم برنامه‌های زندگی بر اساس برنامه فعالیت بدنی و ورزش		
P1, P3, P4, P6, P7, P9, P10, P11, P15	ترجیح دادن فعالیت بدنی به دیگر فعالیت های اوقات فراغتی		
P2, P3, P8, P10, P11, P13, P14, P15, P16	تشکیل و رهبری گروه های ورزشی		
P2, P5, P6, P8, P11, P13, P15, P16	حضور در جمع های ورزشی		
P4, P15, P16	انتخاب دوستان ورزشی		
P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P9, P10, P11, P14, P15	کسب احساس شایستگی و ارزشمند بودن		
P3, P4, P5, P6, P8, P9, P10, P11, P14	کمک به کسب محبوبیت اجتماعی		رسوب گذاری
P4, P5, P6, P8, P9, P11, P14	کمک به الگو شدن برای دیگران		
P3, P6, P11, P14	کمک به ارتقای اعتقادات والای معنوی		
P4, P6, P9	ترجیح برای شناخته شدن به عنوان یک ورزشکار		
P3, P9, P11	کمک به شناخته شدن به عنوان یک انسان متعهد و مسئول در قبال اجتماع		

## بحث و نتیجه گیری

هدف از این پژوهش، شناسایی عوامل موثر در نهادینه سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت بر اساس تجربه افرادی که این رفتار مطلوب در آنها نهادینه شده است، بود. بر این اساس، نتایج تحقیق نشان داد، در مجموع ۲۱ عامل در سه مرحله (عادت سازی، عینی سازی و رسوب گذاری) تاثیر گذار بودند. اولین مرحله عادت سازی بود. تولبرت و زوکر (۱۹۹۶)، عادت سازی را با عنوان، اعمال عادت شده رفتارهای اکتسابی از طریق تجربه و پذیرفته شده توسط مجموعه‌ای از کنشگران با هدف حل مشکل تکراری و روزمره تعریف کردند. اغلب دانشمندان اعتقاد دارند که رفتارهای گذشته بهترین پیش بینی کننده رفتار آینده هستند و انسان عادت پذیر است و تمایل دارد در انجام کاری که به آن عادت کرده است، پافشاری کند (هاگر، ۲۰۱۹). بر اساس نتایج تحقیق یکی از عوامل موثر بر عادت سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت "تکرار و تمرین موفقیت آمیز فعالیت بدنی و ورزش" بود. در این خصوص یکی از مصاحبه شونده‌گان بیان داشت "من اعتقاد دارم، همین که شما به تکرار فعالیت بدنی بپردازید برای شما عادت می‌شود (P4)". آمس<sup>۲</sup> (۱۹۹۵) بیان می‌کند که برای درک موفقیت، باید افراد با چالش‌های بهینه روبه رو گردند. یک چالش مطلوب چالشی است که سطح دشواری فعالیتها را با توانایی‌های فرد مطابقت دهد. چالش‌های بهینه فرصت موفقیت را برای فرد فراهم می‌آورد و چالش‌های مجدد فرصت تکرار موفقیت را ایجاد می‌کند. این تکرار باعث احساس مثبتی در فرد شده و تلاش می‌کنند که آن را تکرار کنند. در نتیجه تکرار مداوم، رفتار به یک عادت تبدیل می‌شود. ویس<sup>۳</sup> (۲۰۰۰) در پژوهش خود بیان می‌کند که در واقع تجربیات احساسی مثبت مرتبط با تکرار فعالیت بدنی، انگیزه تکرار این رفتار را افزایش داده و منجر به این می‌شود که فرد سطح واقعی فعالیت بدنی را در خود حفظ کند. این عامل با افزایش درک صلاحیت و عزت نفس حاصل از انجام فعالیت

1. Hagger

2. Ames

3. Weiss

بدنی موفقیت‌آمیز موجب تکرار رفتار می‌شود. در همین راستا هاگر (۲۰۱۹) بیان می‌کند که تکرار و تمرین فعالیت بدنی منجر به عادت سازی آن می‌شود در واقع عادات از طریق تجربه مکرر فعالیت در زمینه‌های پایدار ایجاد می‌شوند. از عوامل موثر دیگر بر عادت سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت، بر حسب نظر مصاحبه‌شوندگان "کسب دستاوردهای مثبت ناشی از فعالیت بدنی و ورزش" و "ترس از دست دادن دستاوردهای مثبت حاصل از فعالیت بدنی و ورزش" بود. در این راستا مصاحبه‌شونده اول بیان داشت "من از زمانی که به صورت مستمر ورزش می‌کنم اعصابم خیلی راحت شده است (P1)". همچنین مصاحبه‌شونده ششم اعتقاد داشت "من به نحوی به فعالیت بدنی و ورزش عادت کردم که ترک آن برای من یک دغدغه شده است. طوریکه اگر آن را انجام ندهم دچار مشکلات عمده جسمی و روحی می‌شوم (P6)". تحقیقات سازمان جهانی بهداشت (۲۰۱۲) نشان داد که فعالیت بدنی منظم خطر مرگ، به ویژه مرگ و میر ناشی از بیماری عروق کرونر قلب و ابتلا به دیابت، فشار خون و سرطان‌های پستان، روده بزرگ، آندومتر، پروستات، صفرا کلیه و مثانه را نیز افزایش می‌دهد. این مطالب، گویای این موضوع است که فعالیت بدنی مستمر باعث به دست آوردن دستاوردهای مثبت می‌شود، و از سویی دیگر عدم استمرار آن باعث از بین رفتن این دستاوردها و به وجود آمدن موارد منفی خواهد شد. بنابراین افراد برای به دست آوردن این دستاوردها به طور مستمر ورزش می‌کنند، که این استمرار در انجام ورزش در نهایت به یک عادت در آن‌ها تبدیل خواهد شد. از نتایج دیگر تحقیق تاثیر عامل "کسب پاداش‌های درونی و بیرونی" بر عادت سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت بود. در این خصوص مصاحبه‌شوندگان هفتم و نهم بیان داشتند "هنگامیکه من به فعالیت بدنی می‌پردازم سرحال‌تر هستم و این خودش یک پاداش هست برای من و باعث شده که به صورت مداوم این کار را ادامه بدهم (P7)". "انجام ورزش و فعالیت بدنی به من اعتماد به نفس می‌داد و استمرار آن باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شد، که این خودش برای من یک پاداش بود (P9)". از نیروهای اصلی که بر سطح عادت سازی تأثیر می‌گذارند مجموعه ساده پاداش درونی و بیرونی است. ادنی و استیبر (۲۰۱۷) بیان می‌کنند در این حالت رفتار به منظور دریافت پاداش و اجتناب از تنبیه، پذیرفته و ادامه می‌یابد. سازگاری بین رفتار و پاداش اختصاص داده شده نهادینه شدن عمل را تحت تاثیر قرار می‌دهد. همچنین نوع پاداش، حذف نتایج منفی، ترکیب انواع مختلف پاداش، بر درجه نهادینه شدن و استمرار یک رفتار تاثیر می‌گذارد. از این رو است که در ادبیات نهادینه‌سازی به بعد انگیزشی توجه خاصی می‌گردد. یک سیستم پاداش را می‌توان بر مبنای انواع انگیزاننده‌ها، معیارهای پرداخت و فرآیند توزیع پاداش تعریف نمود. مدیریت موثر سیستم پاداش می‌تواند با توجه به عواملی مانند تنوع پاداش اعم از پاداش‌های درونی و بیرونی به عادت سازی یک رفتار و نهایتاً به نهادینه شدن یک رفتار کمک کند. از عوامل موثر دیگر بر عادت سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت "تعهد برای انجام فعالیت بدنی منظم و مستمر" و "تعهد به انجام ورزش در هر محیط و شرایطی" بودند. در این راستا مصاحبه‌شوندگان سوم و دوازدهم بیان داشتند "من نسبت به خودم تعهد داشتم، که به طور منظم در هفته ورزش کنم (P3)". "من سعی می‌کنم خودم را با شرایط محیط تطبیق بدهم و تحت هر شرایطی به فعالیت بدنی بپردازم (P12)". محققان، تعهد را ملزم و مقید بودن فرد به عمل‌های رفتاری می‌دانند. این اعمال در ارتباط با اعتقادات، نگرش‌ها، سازمان‌ها و دیگر موضوعات اجتماعی اجرا می‌گردد. برای مثال ممکن است شخصی به لزوم حفظ سلامتی اعتقاد داشته باشد، تعهد در این زمینه به اعمال رفتاری مانند حفظ بهداشت شخصی، تغذیه مناسب و شرکت در فعالیت‌های ورزشی اشاره دارد. این اعمال فرد را به موضوع اجتماعی حفظ سلامتی مرتبط می‌کند. میزان تعهد فرد به رفتار باعث استمرار رفتار جدید می‌گردد (مارتین و هوزنبلاس؛ ۱۹۹۸). تحقیقات در حوزه ورزش نشان داده‌اند که تعهد بر مشارکت در ورزش و استمرار آن تاثیر دارد. به عنوان مثال داویس؛ (۲۰۱۲)، نشان دادند تعهد به طور معناداری تکرار مشارکت بازیکنان بزرگسال در تنیس را پیش‌بینی می‌کرد. کسپر و استلینو؛ (۲۰۰۸) نیز نشان دادند مشارکت کنندگان با تعهد بالا، مصرف کنندگان ارزشمندی از فعالیت انتخابی‌شان از طریق مشارکت مستمر، حضور بیشتر و وفاداری فزاینده به فعالیت خواهند بود. همچنین مارتین و هاوونبلاوس (۱۹۹۸)، نشان دادند که تعهد "یک نیروی الزام آور" برای ادامه رفتار ورزشی است. با توجه به موارد بالا باید اذعان کرد که داشتن تعهد فردی در مورد رفتار خاص (فعالیت بدنی

1. Ednie &amp; Stibor

2. Martin &amp; Hausenblas

3. Davis

4. Casper &amp; Stellino

و ورزش) منجر به تکرار و استمرار آن شده که نهایتاً عادت شدن آن رفتار را به دنبال دارد. "ارضای حس رقابت طلبی" عامل دیگری بود که بر عادت سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت تاثیر گذار است. در این خصوص مصاحبه شونده سیزدهم اعتقاد داشت "در من یک حس رقابت طلبی وجود دارد که برای ارضای آن به طور مداوم به فعالیت بدنی و ورزش می‌پردازم (P13)". امامی، حیدری نژاد و شفیع نیبا (۱۳۹۳) بیان می‌کنند که وقتی افراد رقابت می‌کنند، برای دستیابی به یک هدف محدود و مقایسه مطلوب با دیگران تلاش می‌کنند. مفهوم رقابت به عنوان تمایل به ورود و تلاش برای موفقیت در مسابقات ورزشی تعریف می‌شود. در ورزش، هدف خاص مسابقه، پیروزی است. مقدار آمادگی، تمرکز، عزم و انرژی که فرد در تلاش برای پیروزی خود قرار می‌دهد، اغلب به عنوان رقابت پذیری وی شناخته می‌شود. افراد رقابتی تمایل زیادی به دستیابی و موفقیت دارند و از این طریق شایستگی خود را به دیگران و خود نشان می‌دهند. با این توصیف هنگامی که فرد در ورزشها و فعالیت‌های رقابتی شرکت می‌کند احساس شایستگی و موفقیت کرده و برای تکرار این حالت خوشایند تصمیم به تکرار این فعالیت می‌گیرد. که در نتیجه این استمرار، عادت به انجام فعالیت بدنی در او شکل می‌گیرد. از نتایج دیگر تحقیق این بود که "کسب بازخوردهای اجتماعی مطلوب" بر عادت سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت در وجود افراد و در جامعه تاثیر گذار است. به طوریکه مصاحبه شونده سیزدهم بیان داشت "هنگامیکه من به طور مداوم به فعالیت بدنی پرداختم باعث شد که در جامعه دیده شوم و مورد تعریف و تمجید قرار بگیرم (P5)". در این راستا (آقاخانانی، مظفری و پور سلطانی، ۱۳۹۵)، تجربه مثبت قبلی فعالیت بدنی را از مراحل شروع و حفظ مشارکت در فعالیت بدنی عنوان کردند. آن‌ها بیان می‌کنند که در این مرحله نقش بازخورد حائز اهمیت است، به طوری که اگر فرد از انجام یک رفتار بازخورد مثبت کسب کند چه این بازخورد شخصی باشد یا از طرف دیگران به وی داده شده باشد، به احتمال زیاد آن رفتار را ادامه می‌دهد و برعکس، در صورتی که بازخورد منفی باشد احتمال ادامه رفتار کاهش می‌یابد، در واقع فرد از طریق (بازخورد، تقویت مستقیم و مشاهده رفتار دیگران) فرصت ارزیابی باورهای اصلی خود، برای تصمیم‌گیری ادامه رفتار پیدا می‌کند.

از طرفی نتایج تحقیق نشان داد که در دومین مرحله از تئوری نهادینه سازی، که عینی سازی رفتار نام دارد، ۷ عامل تاثیر گذار بوده‌اند. تولبرت و زوکر (۱۹۹۶)، بیان می‌کنند مرحله عینی سازی به انتشار ساختار جدید منظم ایجاد شده برای حل مشکلات اشاره دارد. آن‌ها ایجاد معانی اجتماعی مشترک، حاصل از اعمال عادت شده و معمول که به مجموعه‌ای از مشکلات خاص پاسخ می‌دهند را به عنوان عینی سازی تعریف کردند. در این مرحله افراد برای نشان دادن باور و اعتقاد خود به دیگران در مورد تاثیر مثبت انجام فعالیت بدنی منظم، رفتارهایی را از خود بروز می‌دهند که این عمل را در جامعه به عینیت برسانند تا دیگر افراد جامعه با دیدن تاثیرات مثبت این فعالیت، به ورزش پرداخته و آن‌ها نیز از فواید آن سود ببرند. نتایج تحقیق در مورد مرحله عینی‌سازی نشان داد که یکی از عوامل موثر بر عینی سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت "ترویج فعالیت بدنی و نتایج حاصل از آن برای دیگران" بود. در این خصوص مصاحبه شونده یازدهم بیان داشت "من همیشه عده ای را تشویق می‌کردم که ورزش کنند و باعث شدم تعداد زیادی به ورزش روی بیاورند (P11)". در این زمینه گارسیا و رویز<sup>۱</sup> (۲۰۱۳)، بیان می‌کنند که افراد ورزشکار نسبت به غیر ورزشی‌ها از برون‌گرایی و مسئولیت‌پذیری بیشتری برخوردارند، ورزش را به عنوان یک زمینه اجتماعی در نظر می‌گیرند و به همین دلیل به تعامل بین عموم مردم پرداخته و آن‌ها را به انجام فعالیت بدنی تشویق می‌کنند. خواجوی و شهبازی (۱۳۹۵) نیز بیان کردند که ترویج و تشویق فعالیت بدنی به وسیله دوستان با فعالیت‌های مربوط به تندرستی دانشجویان دختر مرتبط است. نتایج تحقیق نشان داد عامل دیگری که بر عینی سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت تاثیر گذار است "حضور منظم در جلسات تمرین هفتگی" بود. بر همین اساس مصاحبه شونده دوم بیان کرد "من سعی می‌کنم بدون وقفه و به صورت منظم هفته‌ای سه جلسه به انجام فعالیت بدنی بپردازم (P2)". افرادی که به انجام فعالیت بدنی عادت می‌کنند، انجام آن جزئی از برنامه زندگیشان می‌گردد و برای انجام منظم آن در طول هفته، ماه و سال برنامه ریزی منظمی انجام می‌دهند. در همین راستا رودز و بودرو<sup>۲</sup> (۲۰۱۷) و اشمید و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۲۰) بیان می‌کنند که افرادی که به صورت مداوم به فعالیت بدنی می‌پردازند، دارای یک ویژگی خود انضباطی هستند. یعنی این افراد در کارهای خود دارای نظم و ترتیب هستند و برای فعالیت‌های خود برنامه‌ای مدون طراحی می‌کنند،

1. García & Ruiz

2. Rhodes & Boudreau

3. Schmid & et al

که با این توصیف برنامه ریزی برای انجام فعالیت بدنی جزء اصول آن‌ها می‌باشد. "تنظیم برنامه‌های زندگی بر اساس برنامه فعالیت بدنی و ورزش" عامل دیگری بود که بر عینی سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت تاثیر گذار بود. در این راستا مصاحبه شونده سیزدهم بیان داشت "من برنامه زندگی‌م را با خانواده و دوستان طوری تنظیم می‌کنم که به ورزشم لطمه ای وارد نشود (P13)". برحسب این عامل افراد برای عینی کردن فعالیت بدنیشان در اجتماع سعی می‌کنند که اولویت اصلی زندگیشان انجام فعالیت بدنی باشد و دیگر برنامه‌های زندگیشان را بر اساس آن تنظیم کنند. در همین راستا سازمان جهانی بهداشت (۲۰۱۲) و روزبان (۱۳۹۹) بیان کردند، افرادی که مزایای ورزش مستمر را لمس کرده‌اند، سعی می‌کنند برای ترویج آن در اجتماع سبک زندگی خود را با فعالیت بدنی ترکیب کنند. این ترکیب باعث می‌شود که افراد، توجیه یا انگیزه ای برای انجام فعالیت بدنی به جای برخی از رفتارهای بی تحرک یا سایر رفتارهای ناسالم داشته باشند. در واقع آن‌ها تمام فعالیت‌های زندگیشان را بر اساس انجام فعالیت بدنی سنجیده و تنظیم می‌کنند. از نتایج دیگر تحقیق این که "تشکیل و رهبری گروه های ورزشی" از عوامل موثر بر عینی سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت بود. در این راستا مصاحبه شونده پانزدهم بیان داشت "من تمرینات والیبال اساتید دانشگاه را راه انداختم، گروهش را تشکیل دادم، تایم تمرین و مسابقات را نیز هماهنگ می‌کنم (P15)". افرادی که انجام فعالیت بدنی در آن‌ها به شکل یک عادت درآمده، سعی می‌کنند تا از طریق تشکیل تیم‌ها و گروه‌های ورزشی مزیت حاصل از فعالیت بدنی مستمر را در اجتماع ترویج کنند. این افراد معتقدند که تیم سازی نه تنها باعث ترویج و تشویق دیگران به انجام فعالیت بدنی می‌شود بلکه، مهارت‌ها و توانایی‌های مهم زندگی (مانند گوش دادن، کار گروهی) را بهبود می‌بخشد. در همین راستا بلوم، لاگهد و نیوین<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) بیان می‌کنند که به طور خاص، فعالیت های متمرکز بر فرآیند گروهی و تیمی (به عنوان مثال، تعامل و ارتباطات، فداکاری های فردی)، محیط گروه (به عنوان مثال، تمایز تیمی و ساختار گروهی) و اجزای ساختار گروهی (به عنوان مثال، هنجارهای تیم، موقعیت های فردی)، باعث ایجاد یک اتحاد در بین اعضای گروه شده و در نهایت لذت بیشتری برای شرکت کنندگان در فعالیت‌های بدنی گروهی نسبت به فعالیت‌های انفرادی حاصل می‌کند و این دسته عوامل بر بروز و ظهور بیشتر فعالیت‌ها تاثیر می‌گذارد. بر اساس نظر مصاحبه شونگان "ترجیح فعالیت بدنی به دیگر فعالیت های اوقات فراغتی" از دیگر عوامل موثر بر عینی سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت بود. در این راستا مصاحبه شونده دهم بیان داشت "من ترجیح می‌دهم که در زمان‌های فراغت به فعالیت بدنی بپردازم از جمله والیبال و تنیس روی میز (P10)". جنسن و نایلور<sup>۳</sup> (۱۹۹۹) بیان می‌کنند، از آنجایی که افراد بر حسب رفتارها و عاداتی که از خود بروز می‌دهند شناخته می‌شوند، تمایل به حضور در فعالیت های فراغتی ورزشی و ترجیح آن به دیگر فعالیت های فراغتی به نوعی بر عینیت فعالیت بدنی اوقات فراغت می‌افزاید و به عنوان یک اقدام عینی موثر بر نهادینه سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت محسوب می‌شود. از این رو، افراد ترجیح می‌دهند که در زمان‌های فراغتشان به فعالیت بدنی بپردازند، زیرا فعالیت بدنی فواید چند جانبه تری نسبت به دیگر فعالیت‌های اوقات فراغت دارد. در این خصوص سورال و چیمین<sup>۴</sup> (۲۰۱۷) بیان کردند که انجام فعالیت بدنی در زمان فراغت به دلایلی مانند: بهبود شرایط جسمی، انتظار دیگران، لذت بردن و بهبود شرایط روانی نسبت به دیگر فعالیت‌ها ترجیح داده شده است. این ترجیح و حضور مکرر در فعالیت های فراغتی فعال درجه عینیت فعالیت بدنی اوقات فراغت را افزایش داده و احتمال نهادینه شدن رفتار را افزایش می‌دهد. همانطور که زوکر (۱۹۸۷) اعتقاد دارد هر چه قدر درجه عینیت و برونی بودن یک رفتار افزایش می‌یابد، درجه نهادی شدن بالا می‌رود. نتایج حاصل تحقیق نشان داد "حضور در جمع های ورزشی" و "انتخاب دوستان ورزشی" از عوامل دیگری هستند که بر عینی سازی فعالیت بدنی اوقات فراغت تاثیر دارند. در این راستا مصاحبه شونده گان پانزدهم و شانزدهم بیان داشتند "من بهترین دوستانم ورزشی هستند، و بر اساس روحیه‌ام بیشتر دوست‌های ورزشی انتخاب می‌کنم (P15)". من ترجیح می‌دهم بیشتر در جمع‌های ورزشی شرکت کنم و با آدم‌های ورزشی ارتباط برقرار کنم (P16)". سازمان جهانی بهداشت (۲۰۱۲) بیان می‌کند که باور و نگرش مثبت به فعالیت بدنی و عادت شدن این رفتار مطلوب در افراد، باعث می‌گردد آنها بیشتر انتخاب های ورزشی داشته باشند و در جمع‌ها و گروه‌های ورزشی حضور یابند. چنین اقدامی، سطح بالایی از عینیت بخشی به رفتار فعالیت بدنی را از طریق ملاقات افراد جدید، دوست یابی و رشد مهارت های اجتماعی رقم می‌زند و درجه نهادینه شدن رفتار را

1. world Health Organization

2. Bloom, Loughhead & Newin

3. Jensen & Naylor

4. Sarol & Çimen

افزایش می دهد. کشر، قاسمی و چوپانکاره (۱۳۹۶) نیز اعتقاد دارند که این حضور در جمع‌های ورزشی فرهنگ فعالیت توسط ورزشکاران را به عنوان مهمترین عامل در محیط اجتماعی شکل می‌دهد. جنبه‌هایی مانند همکاری، ادغام، نگرش‌های مثبت، روحیه تیمی و ارتباطات همه به عنوان کمک به لذت بردن از فعالیت‌های بدنی و منجر به یک تجربه مثبت مشخص شده است و بروز بالایی از فعالیت بدنی را در اجتماع به نمایش می‌گذارد.

در نهایت نتایج تحقیق نشان داد که ۶ عامل بر رسوب‌گذاری که سومین و آخرین مرحله از فرایند نهادینه شدن است تاثیر گذارند. نهادینه سازی کامل شامل رسوب گذاری است، فرایندی که اساساً به تداوم تاریخی ساختار و به ویژه بقای آن در طول چندین نسل از افراد بستگی دارد. رسوب‌گذاری با گسترش کامل سازه‌ها در گروه بازیگرانی که به عنوان تصویب کننده‌های مناسب تئوریزه شده‌اند و هم با تداوم سازه‌ها برای مدت زمان طولانی مشخص می‌شود. بنابراین، هم ابعاد "عرض" و هم "عمق" سازه‌ها را در بر می‌گیرد. برای درک فرایند رسوب، شناسایی عواملی که بر میزان نفوذ و ماندگاری طولانی مدت یک سازه تأثیر می‌گذارد، کلیدی است (آصفی و همکاران، ۱۳۹۳). بر این اساس نتایج تحقیق نشان داد "کسب احساس شایستگی و ارزشمند بودن" یکی از عوامل موثر بر رسوب‌گذاری فعالیت بدنی اوقات فراغت بود. در این راستا، مصاحبه شونده هفتم بیان داشت "من با داشتن سلامتی و نشاط و همچنین انتقال آن به خانواده و اطرافیانم، احساس شایستگی و ارزشمند بودن می‌کنم، این حس باعث حضور باور بیشتر من به فعالیت‌های ورزشی است (P7)". در همین راستا سازمان جهانی بهداشت (۲۰۱۲) اعتقاد دارد که تجربه شخصی مشارکت در فعالیت بدنی باعث احساس اعتماد به نفس، احساس استقلال و آزادی، احساس یادگیری برای مقابله با مشکلات می‌شود، که تکرار این حس مطلوب، سبب می‌شود که در آنها یک احساس رضایت و ارزشمند بودن شکل بگیرد و دائماً نیز تقویت شود، و نهایتاً آن‌ها را ترغیب به تکرار رفتار می‌کند که نتیجه آن ثبات رفتاری آن‌ها در انجام فعالیت بدنی مداوم خواهد بود. "کمک به کسب محبوبیت اجتماعی" و "کمک به الگو شدن برای دیگران" از عوامل موثر دیگری بودند که بر رسوب گذاری فعالیت بدنی اوقات فراغت تاثیر داشتند. در این خصوص مصاحبه شونده گان هشتم و نهم بیان داشتند "من با انجام ورزش مداوم سرپا هستم، و این شرایط باعث شده که در بین دوستان و دانشجویانم از تایید و محبوبیت اجتماعی برخوردار باشم (P8)". از نظر دیگران، من به دلیل مداومت در انجام فعالیت بدنی و تغییرات ظاهری و شخصیتی حاصل از آن به عنوان یک الگو مطرح شدم (P9)". در همین زمینه آرمور و دانکومبه (۲۰۱۲) بیان می‌کنند که ورزشکاران موفق می‌توانند به عنوان الگوی انگیزشی قدرتمندی برای جوانان عمل کنند. همچنین کناپمان<sup>۲</sup> (۲۰۱۳) اهمیت و تأثیر الگوها را در یک جامعه بررسی کرده و اعلام می‌کند دلایلی وجود دارد که نشان می‌دهد یک ورزشکار نخبه یا غیر نخبه تا زمانی که توانایی تأثیرگذاری داشته باشند می‌توانند به عنوان یک الگو مطرح شوند. قرار گرفتن در این موقعیت (الگو بودن) باعث ایجاد احساس مطلوب در فرد شده و از طرفی بار مسئولیتی بالایی برای او به دنبال دارد، در نتیجه فرد برای تکرار نتیجه مثبت و همچنین انجام مسئولیت اجتماعی‌اش خود را ملزم به انجام یا عدم انجام برخی رفتارها و تداوم رفتارهای انتخابی می‌کند و چنین تکرار و تداومی سبب رسوب رفتار در فکر و اندیشه او می‌گردد. از نتایج دیگر تحقیق تاثیر مولفه "کمک به ارتقای اعتقادات والای معنوی" بر رسوب گذاری فعالیت بدنی اوقات فراغت بود. در این خصوص مصاحبه شونده چهاردهم بیان داشت "من از طریق ورزش و فعالیت بدنی با خداوند راز و نیاز می‌کنم و این کمک فعالیت بدنی و ورزش به ارتقای معنویاتم باعث شده فعالیت بدنی و ورزش را بخشی از وجود خود بدانم (P14). یکی از ویژگیهای ورزش و فعالیت بدنی چند بعدی بودن آن است. یعنی اینکه فعالیت بدنی نه تنها بر ابعاد جسمانی و روانی، بلکه بر ابعاد اجتماعی، اخلاقی و معنوی تاثیرگذار است. در این راستا لینچ<sup>۳</sup> (۲۰۱۵)، بیان می‌کند برای ارتقاء معنویت در دانش آموزان و کودکان بهتر است که دروس را در قالب فعالیت بدنی اجرا کرد، زیرا فعالیت بدنی قابلیت ارتقاء نگرش‌های معنوی کودکان را دارا می‌باشد. از طرفی هاید، اوتا و یوست<sup>۴</sup> (۲۰۱۲) نیز بیان می‌کند که معنویت جنبه اساسی همه انسانهاست که باید به آن فرصت رشد داده شود و به عنوان یک نیاز اساسی برای انسان‌ها مطرح است، بنابراین اقدامات و فعالیت‌هایی از جمله فعالیت

1. Armour & Duncombe

2. Knapman

3. Lynch

4. Hyde, Ota & Yust

بدنی که منجر به تقویت ارزش های معنوی و ارتقای آنها شود در افرادی که به معنویات توجه عمیق و زیادی دارند به عنوان یک فعالیت اساسی مد نظر قرار گرفته و چنین فعالیت هایی در وجود این افراد رسوب می کنند و جزئی از هویت و شخصیت فرد می شود. "ترجیح برای شناخته شدن به عنوان یک ورزشکار" عامل دیگری بود که بر رسوب گذاری فعالیت بدنی اوقات فراغت اثرگذار بود. در این راستا مصاحبه شونده نهم اعتقاد داشت "من ترجیح می دهم که اطرافیان من را به عنوان ورزشکار بشناسند و ورزشکار بودن برایم مهم است، یعنی ورزش هویت من است (P9)". در این زمینه کابریتا و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۴) بیان می کنند که هویت ورزشی درجه ای است که فرد با نقش ورزشکار شناخته می شود و به دنبال تصدیق این نقش به دیگران است. آن ها اعتقاد دارند که افرادی با هویت ورزشی بالاتر، سطوح بالاتری از تصمیم گیری شغلی، خودکارآمدی، و خوشبینی را در آینده دارند و همچنین داشتن هویت ورزشی بالا منجر به افزایش اعتماد به نفس، انضباط شخصی و تعاملات اجتماعی مطلوب تر و دیگر ویژگیهای مثبت می شود، افرادی که به طور مستمر به فعالیت بدنی و ورزش می پردازند ترجیح می دهند که به عنوان یک ورزشکار شناخته شوند. زیرا این موضوع به یک احساس قوی از خود و اطمینان از اینکه شما چه هستید منجر می شود. این احساس و تمایل به استمرار آن به نوعی به رسوب گذاری فعالیت بدنی و ورزش در فرد منجر می شود. در نهایت نتایج تحقیق نشان داد "کمک به شناخته شدن به عنوان یک انسان متعهد و مسئول در قبال اجتماع" عامل دیگری است که بر رسوب گذاری فعالیت بدنی اوقات فراغت تاثیر دارد. در این خصوص مصاحبه شونده یازدهم اعتقاد داشت "فعالیت بدنی و ورزش بخشی از فعالیت روزمره من و شاید اینطور بگم بخشی از خود من است چون من احساس وظیفه می کنم که علاوه بر سلامتی خودم در قبال سلامتی و نشاط جامعه اطرافم هم مسئول هستم (P11)". در این رابطه رضانی نژاد، نظری و ملائی (۱۳۹۵) بیان می کنند که مسئولیت پذیری یکی از مهم ترین ویژگی های هر فردی است و تاثیر بسیار زیادی در نوع نگرش دیگران نسبت به شخصیت و عملکرد فرد دارد و شرکت در فعالیت های ورزشی از اقدامات تربیتی است که افراد می توانند خصوصیات مانند مسئولیت پذیری، همکاری، روابط اجتماعی و ارزش های اخلاقی را در خود پروراند. در این راستا محققانی از جمله رایت و بورتون<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) نیز بیان می کنند که فعالیت بدنی و ورزش به جوانان کمک می کند مسئولیت بیشتری نسبت به خود و دیگران داشته باشند. با این توصیف فعالیت بدنی و ورزش به افراد کمک کرده که با توسعه تعهد و وظیفه شناسی در فعالیت ها، به عنوان یک انسان مسولیت پذیر در اجتماع مطرح شوند.

در کل نتایج تحقیق نشان داد که عوامل مختلفی بر نهادینه سازی رفتار فعالیت بدنی اوقات فراغت تاثیر گذارند که شناخت صحیح این عوامل و اتخاذ راهکارهایی اساسی جهت تجربه درست و به موقع آنها توسط افراد جامعه، می تواند به نهادینه شدن فعالیت بدنی اوقات فراغت در آنها و در نهایت در کل جامعه کمک کند. از آنجایی که رفتار افراد در یک جامعه بسیار متنوع است و از طرفی باید این رفتارها در جهت اهداف کلی و کلان جامعه جهت داده شوند، رهبری و مدیریت جامعه به خصوص در حوزه ورزش می بایست امکانات و شرایطی را فراهم آورند که آندسته از رفتارهای فردی، گروهی و سازمانی که در جهت اهداف جامعه است و منجر به کارایی، اثربخشی و موفقیت آن می گردد، استمرار یابند و در جامعه فراگیر شوند تا در نتیجه جامعه در مسیر رشد و پیشرفت قرار گیرد. از این رو، نهادینه شدن فعالیت بدنی اوقات فراغت در این زمره است که باعث می شود این رفتار مطلوب به صورت بخشی از فرهنگ جامعه ایرانی در آید، به نسل های بعدی انتقال یابد، با نیازهای متغیر افراد جامعه در طی زمان تطبیق پیدا کند و جزء لاینفک جامعه گردد، چرا که نیازهای اجتماعی زیربنایی افراد جامعه را برآورد می سازد. تئوری نهادینه سازی و عوامل کشف شده در این تحقیق می تواند چارچوبی نظری مفیدی را برای این منظور فراهم کند و در این راستا کمک کننده باشد. از طرفی مدیران و مسئولین ورزشی کشور به خصوص در حوزه اوقات فراغت و تفریحات سالم می توانند با الهام از عوامل کشف شده در این تحقیق و اتخاذ راه کارهای عملیاتی در خصوص هر عامل و در هر مرحله به عنوان مثال دسترسی راحت به امکانات و تجهیزات ورزشی، در نظر گرفتن مشوق های مادی و معنوی و ... نهادینه شدن فعالیت بدنی اوقات فراغت در افراد و در نهایت کل جامعه را تسهیل کنند. به این ترتیب، نهادینه شدن فعالیت بدنی اوقات فراغت در جامعه ضمن ارتقای سلامت افراد

1. Cabrita & et all

2. Wright & Burton

و ایجاد شادابی و نشاط در جامعه می‌تواند از انجام هزینه‌های بیشمار توسط خانواده‌ها و دولت به خصوص در بخش بهداشت و درمان جلوگیری کند و الگوها، نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتارهای موجود به خصوص بی‌تحریکی و سبک زندگی غیرفعال را دستخوش تغییر قرار دهد.

### تقدیر و تشکر

نگارندگان بر خود لازم می‌دانند از تمامی مشارکت کنندگان که با صبر و بردباری در انجام این پژوهش یاری رساندند سپاسگزاری نمایند. همچنین از داوران محترم به سبب ارائه نظرات سازنده علمی سپاسگزاری می‌شود.

### References

- Aghakhanbabaei, M. Mozafari, S. A., & Poursoltani, H. (2016). The role of self-efficacy as a mediator between social support and physical activity participation of students. *Contemporary Studies on Sport Management*, 6(11): 63–71 (In persian).
- Ames, C. (1995). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161–176). Human Kinetics Books.
- Armour, K., & Duncombe, R. (2012). Changing lives? Critical evaluation of a school-based athlete role model intervention. *Sport, Education and Society*, 17(3), 381-403.
- Asefi, A. A. (2013). *Identification and Modeling Effective Factors in Institutionalization of Public Sport in Iran [PHD]*. Tehran University (In persian).
- Asefi, A. A., Asadi, H., & Khabiri, M. (2018). The Factors Influencing Institutionalization of Sport for All in Iran: Individual Factors. *Journal of Sport Management*, 10(3), 415-434 (In persian).
- Asefi, A. A., Khabiri, M., Dastjerdi Asadi, H., & Goodarzi, M. (2014). Investigating the effective organizational factors in institutionalizing public sports in Iran. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 10(20), 63-76 (In persian).
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1991). *The social construction of reality: a treatise in the sociology of knowledge*: penguin Uk.
- Bichescu, A. (2014). Leisure time sport activities of the students at Resita University. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 117, 735-740.
- Bloom, G. A., Loughhead, T. M., & Newin, J. (2008). Team building for youth sport. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 79(9), 44-47.
- Bourke, M., Hilland, T. A., & Craike, M. (2020). Factors associated with the institutionalization of a physical activity program in Australian elementary schools. *Translational Behavioral Medicine*, 10(6), 1559-1565.
- Brand, R. & Cheval, B. (2019). Theories to explain exercise motivation and physical inactivity: ways of expanding our current theoretical perspective. *Frontiers in psychology*, 10, 1147, 1-4.
- Cabrera, T. M., Rosado, A. B., Leite, T. O., Serpa, S. O., & Sousa, P. M. (2014). The relationship between athletic identity and career decisions in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(4), 471-481.
- Casper, J. M., & Stellino, M. B. (2008). Demographic Predictors of Recreational Tennis Participant Sport Commitment. *Journal of Park and Recreation Administration*, 26(3), 93–115.
- Church, T., Thomas, D., Tudor-Locke, C., Katzmarzyk, P., Earnest, C., Rodarte, R., Martin, C., Blair, S., & Bouchard, C. (2011). Trends over 5 Decades in U.S. Occupation-Related Physical Activity and Their Associations with Obesity. *PLoS One*, 6, 19657.
- Cooper, R., Martin, K. R., Cooper, R., Harris, T. B., Brage, S., Hardy, R., ... & Scientific, N. S. H. D. (2014). Patterns of leisure-time physical activity participation in a British birth cohort at early old age. *PLoS One*, 9(6), 1-9.
- Dashty Khavidaki, M. H. Kamali Zarch, M. & Mohammadi Ahmadabadi, N. Hosseini, H. (2020). Comparison of Quality of Life between Active and Inactive Workers. *JSSU*, 28(8): 2960-2970 (In persian).



- Davis, M. E. (2012). An examination of motivational, goal achievement, and sport commitment differences in the youth team and individual tennis populations. The University of North Carolina at Greensboro.
- Dishman, R. K. (2001). The problem of exercise adherence: Fighting sloth in nations with market economies. *Quest*, 53(3), 279-294.
- Ednie, A., & Stibor, M. (2017). Influence and interpretation of intrinsic and extrinsic exercise motives. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(2), 414-425.
- Emami, S., Heydarinejad, S., & Shafinya, P. (2014). Motivational Factor Analysis of Student Participation in University's Intramural Activities. *Research on Educational Sport*, 2(5), 81 (In Persian).
- Eratay, E., & Aydoğan, Y. (2015). Study of the relationship between leisure time activities and assertiveness levels of students of Abant Izzet Baysal University. *Procedia-Social and behavioral sciences*, 191, 2213-2218.
- García-Naveira, A., & Ruiz-Barquín, R. (2013). The personality of the athlete: a theoretical review from the perspective of traits. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(51), 627-645.
- Gholipour, A. (2013). *Sociology of Organizations: a Sociological Approach to Organization and Management* (p. P: 293-294). Tehran: SAMT Publications (In Persian).
- Ghorbani, S., Tayebi, B., Deylami, K., Rahmanna, G., Shakki, M. (2021). The Effect of Physical Education in Schools on the Motivation and Physical Activity Behavior of Adolescents: An Examination of the Trans-Contextual Model. *Research on Educational Sport*, 8(21), 179-196 (In persian).
- Hagger, M. S. (2019). Habit and physical activity: Theoretical advances, practical implications, and agenda for future research. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 118-129.
- Hyde, B., Ota, C., & Yust, K. M. (2012). Spirituality and physicality. *International Journal of Children's Spirituality*, 17(1), 1-3.
- Heidari, K., Heydarinejad, S., Saffari, M., & Khatibi, A. (2020). How Does Seriousness in Leisure Effect on Place Attachment of Unprofessional Athletes?. *Research on Educational Sport*, 8(19), 91-114(In persian).
- Hoseini, S., Poor Kiani, M., Jami Alahmadi, A., Afroozeh, A. (2017). Determine affecting factors on increasing students' Physical activity participation. *Research on Educational Sport*, 5(12), 97-114 (In persian).
- Jalali Farahani, M. (2014). *Leisure and Recreational Sports Management*. Tehran, Iran: University of Tehran Press (In persian).
- Jensen, C., & Naylor, J. (1999). Recreation and Careers. In *USA: NTC Contemporary Publishing Company*.
- Kahn, E. B., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., Howze, E. H., Powell, K. E., ... & Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: a systematic review. *American journal of preventive medicine*, 22(4), 73-107.
- Keshkar, S., Ghasemi, H., & Choopankareh, V. (2017). The role of social communication on recreational sport participation in the parks of Mashhad. *Sport Management and Development*, 6(1), 241-256 (In persian).
- Khajavi, D., & Shahbazi, N. (2016). Relationship between Sources of Perceived Social Support and Physical Activity Level of Girl's College Students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 17(64), 108-116 (In Persian).
- Knapman, R. (2013). *The Impact of Role Models in Community Sport Development—A Case Study of Existing Literature*. Cardiff Metropolitan University.
- Lachman, M. E., Lipsitz, L., Lubben, J., Castaneda-Sceppa, C., & Jette, A. M. (2018). When Adults Don't Exercise: Behavioral Strategies to Increase Physical Activity in Sedentary Middle-Aged and Older Adults. *Innovation in Aging*, 2(1), 1-21.
- Lynch, T. (2015). Investigating children's spiritual experiences through the health and physical education (HPE) learning area in Australian schools. *Journal of Religion and Health*, 54(1), 202-220.
- Manafi, F., RamezaniNezhad, R., GoharRostami, H., PourKiyani, M. (2016). The sport participation development in the Iran's public universities. *Research on Educational Sport*, 4(9), 65-90 (In persian).
- Marcus, B., Dubbert, P., Forsyth, L., McKenzie, T., Stone, E., Dunn, A., & Blair, S. (2000). Physical activity behavior change: issues in adoption and maintenance. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 19(1), 32-41.

- Martin, K., & Hausenblas, H. (1998). Psychological Commitment to Exercise and Eating Disorder Symptomatology among Female Aerobic Instructors. *IEEE Transactions on Signal Processing*, 12(2), 180–190.
- Mehdizadeh, R., Andam, R. (2015). Developing strategies of “Sport for All” in Iran Universities. *Sport Management Studies*, 6(22), 15-38 (In persian).
- Mikaelsson, K., Rutberg, S., Lindqvist, A. K., & Michaelson, P. (2020). Physically inactive adolescents’ experiences of engaging in physical activity. *European Journal of Physiotherapy*, 22(4), 191-196.
- Mohammadbeigi, A., Mohammadsalehi, N., Aligol, M. (2015). Validity and Reliability of the Instruments and Types of MeasurementS in Health Applied Researches, *Journal of Rafsanjan University Of Medical Sciences*, 13(12), 1153-1170 (In persian).
- Moosavirad, S., & Keshavarz, L. (2015). Relation of between how leisure and mental health teachers athletes and non-athlet shahin shahr city. *Scientific Journal of Organizational Behavior Management in Sport Studies*, 2(2), 73-80. (In Persian).
- Ramzaninezhad, R., Nazari, S., & Mallaei, M. (2016). The comparison of responsibility levels of athlete and non-athlete students based on TPSR model. *Applied Research in Sport Management*, 5(2), 97–108 (In Persian).
- Rhodes, R. E., & Boudreau, P. (2017). Physical activity and personality traits. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*.
- Rowe, K., Shilbury, D., Ferkins, L., & Hinckson, E. (2013). Sport development and physical activity promotion: An integrated model to enhance collaboration and understanding. *Sport Management Review*, 16(3), 364–377.
- Ruzban, M. (2020). Investigating the role of exercise in healthy living. *Physical education and sports science research*, 2(6), 51–62 (In Persian).
- Saffari, M., fayazi, F., & Norouzi Seyed hossini, R. (2022). Relationship serious leisure and leisure satisfaction mediated by recreational involvement in amateur Volleyball athletes. *Sports Marketing Studies*, 3(2), 120-89 (In Persian).
- Sanaei M, zardoshtian S, noruzi seyed hoseini R. (2013). The effect of physical activities on quality of life and hope life in older adults of mazandaran province. *Sport Manag Rev*, 10(17), 137-157. (In Persian).
- Sarol, H., & Çimen, Z. (2017). Why people participate leisure time physical activity: a Turkish perspective. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 63–72.
- Schmid, J., Haible, S., & Sudeck, G. (2020). Patterns of physical activity-related health competence: stability over time and associations with subjective health indicators. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 50(2), 218–228.
- Thorp, A. A., Owen, N., Neuhaus, M., & Dunstan, D. W. (2011). Sedentary Behaviors and Subsequent Health Outcomes in Adults: A Systematic Review of Longitudinal Studies, 1996–2011. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(2), 207–215.
- Tinto, V., & Pusser, B. (2006). Moving from theory to action: Building a model of institutional action for student success. *Postsecondary Education Cooperative*, 1, 1-51.
- Tojari, F., Azarbayjani, M. A., Ilbeigi Asl, T., & Rezaean, S. (2011). Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: A population-based study. *Sport Physiology & Management Investigations*, 2(4), 77 (In persian).
- Tolbert, P. S., & Zucker, L. (1996). *The Institutionalization of Institutional Theory*.
- Weiss, M. (2000). Motivating Kids in Physical Activity. *President’s Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 3(11), 1–8.
- World Health Organization. (2019). NCDs | Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. *WHO*.
- World Health Organization, for Europe, . Regional Office, & of Public Health University of Oxford, U. K. (2012). *Young and physically active : a blueprint for making physical activity appealing to youth*. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe.

- Wright, P., & Burton, S. (2008). Implementation and Outcomes of a Responsibility-Based Physical Activity Program Integrated into an Intact High School Physical Education Class. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(2), 138–154.
- Zucker, L. G. (1987). Institutional theories of organization. *Annual Review of Sociology*, 13(1), 443–464.