

## نگرش شناختی، عاطفی و رفتاری مردم استان خراسان رضوی به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی

مهدی سهرابی<sup>۱</sup>، سید رضا عطارزاده حسینی<sup>۲</sup>، جواد فولادیان<sup>۳</sup>

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۱/۰۵/۱۸

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۰۱/۲۴

### چکیده

هدف این تحقیق توصیف نگرش شناختی، عاطفی و رفتاری مردم شهرهای استان خراسان رضوی به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی است. بدین منظور، پرسشنامه نگرش و گرایش به فعالیت‌های بدنی تهیه و به صورت تصادفی میان ۲۳۰۰ مرد و زن بزرگتر از ۱۶ سال شهرهای خراسان رضوی توزیع شد که ۱۹۷۵ نفر آن را تکمیل کردند. ۳۱ درصد افراد مشارکت ورزشی نداشتند. عقب ماندن از کارهای روزانه، مهم‌ترین علت شرکت نکردن و کسب نشاط مهم‌ترین انگیزه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بود. بیشتر افراد به ترتیب به فعالیت‌های فوتبال، والیبال و بدن‌سازی می‌پرداختند. تأهل، تحصیلات، شغل و درآمد بر نگرش به ورزش تأثیر داشت ( $P < 0/05$ ). جنسیت، سن، مشارکت و عدم مشارکت ورزشی تأثیری بر نوع نگرش به ورزش نداشت ( $P > 0/05$ ). جنسیت، سن، تأهل، تعداد خانوار، تحصیلات، شغل، هزینه خانوار و هزینه ورزش بر گرایش به انجام فعالیت‌های بدنی تأثیر داشت ( $P < 0/05$ ). ضروری است در برنامه‌ریزی برای گسترش ورزش همگانی به ویژگی‌های افراد جامعه توجه شود.

**واژگان کلیدی:** نگرش، گرایش، فعالیت‌های بدنی، سلامت.

E.mail: mesohrabi@yahoo.com

۱. دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد (نویسنده مسئول)

۲. دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد

۳. دکترای تربیت بدنی و علوم ورزشی

**مقدمه**

نگرش عبارت است از آمادگی برای بعضی از انواع واکنش‌ها و هدف از مطالعه آن تأثیرگذاری بر رفتار است. از آنجا که انواع نگرش‌ها به‌عنوان شاخص‌ها یا عوامل پیشگویی رفتار شناخته می‌شوند، تغییر دادن آن‌ها می‌تواند سرآغازی معنی‌دار برای تعدیل رفتار، نه فقط در پژوهش‌های روان‌شناختی، بلکه در زندگی روزمره باشد (۱). امروزه، مطالعه نگرش‌ها از اصلی‌ترین رویکردهای روان‌شناسی ورزشی در حوزه عاطفی تربیت بدنی است و در پی آن مطالعه دقیق و گسترده نگرش‌ها در برنامه‌ریزی‌های توسعه‌ای تربیت بدنی اهمیت دارد (۲). سیر تکاملی نگرش سنجی در حیطه فعالیت‌های حرکتی و ورزشی با نیت بهبود کیفیت زندگی و توسعه و گسترش همراه با توسعه تکنولوژی و تغییرات مستمر سبک زندگی گره خورده است؛ به همین سبب از چند دهه پیش تا به امروز همیشه مطالعه نگرش در خصوص فعالیت‌های حرکتی و ورزشی به‌عنوان خاستگاه رفتار آگاهانه در جهت نیل به اهداف بهزیستی و تندرستی متناسب با زمان و مکان جایگاه مهمی داشته است (۳، ۴).

کنیون<sup>۱</sup> (۱۹۶۸) اولین پژوهشگری است که مقیاس نگرش سنجی در حیطه فعالیت‌های حرکتی و ورزشی<sup>۲</sup> را تدوین کرد و آن را با علامت اختصاری (ATPA) معرفی کرد. این مقیاس شش مؤلفه فعالیت حرکتی عامل رشد اجتماعی، فعالیت‌های حرکتی عامل تندرستی و آمادگی، فعالیت حرکتی توأم با هیجان و خطر، فعالیت حرکتی تجربه قابل تحسین و زیبا، فعالیت حرکتی عامل آرام‌بخش و فعالیت حرکتی تجربه‌ای دشوار و طاقت فرسا دارد. پس از این مقیاس، انواعی از مقیاس‌های نگرش سنجی برای گروه‌های مختلف جامعه تهیه شد (۵).

سیمون و اسمول<sup>۳</sup> (۱۹۷۴) با محوریت ضرورت مطالعه نگرش نوجوانان به تربیت بدنی ورزش، با اقتباس از مقیاس کنیون، مقیاس تجدید نظر شده‌ای برای نوجوانان تدوین و آن را با علامت اختصاری (CATPA) معرفی کردند. قابلیت استفاده از این ابزار برای ارزشیابی نگرش نوجوانان در خصوص فعالیت‌های حرکتی و ورزشی باعث شد تحقیقات متعددی در میان گروه‌های مختلف سنی انجام شود (۶) به‌طوری که کاواناف<sup>۵</sup> (۱۹۹۵) و هیزز<sup>۶</sup> (۱۹۹۷) با استفاده از پرسشنامه CATP نگرش دانش‌آموزان دختر و پسر را در مورد تربیت بدنی و ورزش بررسی کردند (۷، ۸).

- 
- 1 . Kenyon GS
  - 2 . Attitude Toward Physical Activity (ATPA)
  - 3 . Simon and Smoll
  - 4 . Children's Attitude Toward Physical Activity (CATPA)
  - 5 . Cavanaugh C
  - 6 . Hayes R

تولسون<sup>۱</sup> (۱۹۹۴)، مود و فین کن برگ<sup>۲</sup> (۱۹۹۴) با استفاده از پرسشنامه ATPA نگرش دانشجویان را درباره انگیزه مشارکت آنان در فعالیتهای حرکتی و ورزشی مطالعه کردند (۹، ۱۰). آرمز<sup>۳</sup> (۱۹۹۰) در پژوهشی با استفاده از پرسشنامه مزبور نگرش زوجهای ورزشی و غیرورزشی را به فعالیتهای حرکتی و ورزشی بررسی کرد (۱۱). استلزر<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۰۴) نیز در پژوهشی نگرش به فعالیتهای حرکتی و ورزشی ۱۱۰۷ دختر و پسر دبیرستانی با ملیتهای چکسلواکی، اتریش، انگلستان و ایالات متحده را مقایسه کردند. نتایج نشان داد تمامی دانش آموزان نظری مثبت به انجام فعالیتهای حرکتی و ورزشی دارند. در این میان دانش آموزان اتریش در مقایسه با دیگران نگرش مثبت تری داشتند. به طور کلی، در این پژوهش پسران، در مقایسه با دختران نگرش مطلوب تری به فعالیتهای حرکتی و ورزشی داشتند (۱۲). کوکا و دمیرهان<sup>۵</sup> (۲۰۰۴) در پژوهشی نگرش ۴۴۰ دبیرستانی ورزشکار (۱۷۵ دختر و ۲۶۵ پسر) و ۴۲۷ دبیرستانی غیرورزشکار (۲۲۷ دختر و ۲۰۰ پسر) را در مورد فعالیتهای حرکتی و ورزشی با یکدیگر مقایسه کرد. نتایج نشان داد نگرش ورزشکاران و غیرورزشکاران تفاوت دارد به طوری که نگرش ورزشکاران مثبت تر بود. همچنین نگرش پسران به فعالیتهای حرکتی و ورزشی مطلوب تر از دختران بود، با این حال، بین جنسیت و مشارکت ورزشی تفاوت معنی داری وجود نداشت (۱۳). دفورچه<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۰۶) در پژوهشی نگرش به فعالیتهای حرکتی و ورزشی را در جوانانی با وزن مطلوب (۳۷ نفر)، اضافه وزن (۲۸ نفر) و چاق (۲۴ نفر) مقایسه کرد. نتایج نشان داد افراد با وزن مطلوب در مقایسه با افراد دو گروه اضافه وزن و چاق بیشتر به فعالیت ورزشی می پردازند. افراد چاق، در مقایسه با دو گروه وزن مطلوب و اضافه وزن، کمتر نگرش مثبت به ورزش داشتند (۱۴). مؤسسه تحقیقاتی هارت<sup>۷</sup> (۱۹۹۳) در طرح ملی آمریکا، نگرش جسمانی افراد غیرفعال (۱۰۱۸ نفر) و فعال (۱۰۰۶ نفر) بیش از ۱۸ سال را به فعالیتهای حرکتی و آمادگی با یکدیگر مقایسه کرد. نتایج نشان داد ۲۱ درصد افراد غیرفعال سطح آمادگی جسمانی خود را مطلوب ارزیابی کردند. این میزان در افراد فعال که در هفته، دو و بیش از دو بار فعالیت نسبتاً شدیدی داشتند ۵۱ درصد بود. ۴۱ درصد افراد غیرفعال وضعیت سلامتی خود را مطلوب ارزیابی کردند. این میزان در افراد فعال ۵۹ درصد بود. ۸۱ درصد افراد

- 
- 1 . Tolson C
  - 2 . Mood FM, Finkenber ME
  - 3 . Arms D
  - 4 . Stelzer J
  - 5 . Koca C, Demirhan G
  - 6 . Deforche BI
  - 7 . Hart Research Associates

غیرفعال فرصت کافی برای پرداختن به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی داشتند، ولی ۴۹ درصد از آن‌ها معتقد بودند که به آسانی می‌توانند سطح فعالیت‌های خود را ارتقا دهند. ۶۴ درصد افراد غیرفعال اظهار داشتند که در صورت پیدا کردن وقت به انجام فعالیت‌های حرکتی و ورزشی علاقه‌مندند. ۲۵ درصد افراد غیرفعال بیش از ۶۰ سال قادر به انجام ورزش نبودند. ۶۱ درصد افراد غیرفعال بیان کردند که انجام ورزش سبک می‌تواند سلامتی و عملکرد فرد را ارتقا دهد. ۶۰ درصد آن‌ها اظهار داشتند که انجام فعالیت حرکتی و ورزشی تنش و استرس را کاهش می‌دهد. ۵۹ درصد آن‌ها گفتند که انجام فعالیت حرکتی و ورزشی در همه جنبه‌های زندگی به فرد انرژی می‌دهد و ۵۷ درصد معتقد بودند که انجام فعالیت حرکتی و ورزشی منظم تأثیر مطلوبی بر کیفیت زندگی دارد. ۴۰ درصد افراد غیرفعال اظهار داشتند که پزشکان و متخصصان سلامت می‌توانند بهترین مشوقان به انجام ورزش باشند (۱۵).

در سال ۱۳۸۱ مظفری و صفانیا با انجام تحقیقی درباره نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد به این نتایج زیر دست یافتند: میانگین مدت زمان فعالیت حرکتی و ورزشی دانشجویان در هفته ۱۸۸ دقیقه بود. رشته‌های ورزشی مورد علاقه دختران شنا، والیبال، بدن‌سازی، سوارکاری و بسکتبال و رشته‌های مورد علاقه پسران فوتبال، شنا، بدن‌سازی، رزمی، والیبال و دو بود. کسب نشاط، حفظ تندرستی و احساس قدرت و تناسب اندام از مهم‌ترین انگیزه‌های شرکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی و در مقابل مشغله تحصیلی و کاری، نبود وسایل و امکانات، اولویت داشتن مسایل دیگر، عادت نداشتن، تنبلی و بی‌حوصلگی از مهم‌ترین علل شرکت نکردن در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی بود (۱۶). مظفری (۱۳۸۱) با انجام تحقیق توصیف نگرش و گرایش مردم به فعالیت‌های حرکتی و ورزش در جمهوری اسلامی ایران نتیجه گرفت ۶۳/۵ درصد افراد در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی شرکت داشتند. کسب نشاط و شادابی و تقویت جسم و جان، کسب اعتماد به نفس و داشتن رفتار و اخلاق نیکو از مهم‌ترین علل و انگیزه‌های شرکت آن‌ها در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی و در مقابل، عقب ماندن از کارهای روزانه، در دسترس نبودن اماکن ورزشی، عادت نداشتن، تنبلی و بی‌حوصلگی و مشکلات مالی از مهم‌ترین علل شرکت نکردن افراد در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی بود. بیشتر افراد به ترتیب به انجام ورزش پیاده‌روی، فوتبال، آمادگی جسمانی، ورزش صبحگاهی، شنا و والیبال گرایش داشتند. منزل و سالن سرپوشیده دو مکانی بود که بیشتر افراد در آن‌ها به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی می‌پرداختند. بین نگرش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌های مختلف مانند: جنسیت، سطح تحصیلات، درآمد ماهانه تفاوت معنی‌داری وجود نداشت، در حالی که بین نگرش نسبت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌هایی

مانند هزینه خانوار، هزینه ماهانه ورزشی، تعداد جلسات تمرین در هفته، مدت زمان تمرین در هر جلسه، رفاه و ایمنی مکان ورزش، سابقه ورزشی، سن، تأهل و مجرد، تعداد اعضای خانواده، نوع شغل، گرایش و عدم گرایش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی تفاوت معنی‌داری وجود داشت (۱۷،۱۸).

در سال ۱۳۸۴ عطارزاده و سهرابی به منظور تأکید بر نظریه زیربنایی مطالعه دقیق و گسترده نگرش‌ها و به‌کارگیری آن‌ها در برنامه‌ریزی‌های توسعه‌ای تربیت بدنی به توصیف نگرش و گرایش مردم مشهد به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی پرداختند. آن‌ها به این نتایج دست یافتند: ۳۲ درصد افراد حتی یک جلسه در هفته در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی شرکت نمی‌کردند، عقب ماندن از کارهای روزانه از مهم‌ترین علل شرکت نکردن و کسب نشاط و شادابی از مهم‌ترین علل و انگیزه‌های شرکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی بود. بیشترین افراد به ترتیب اولویت به فعالیت‌های آمادگی جسمانی، پیاده‌روی و فوتبال می‌پرداختند. بین نگرش نسبت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌های مختلف مانند سن، تأهل و مجرد، تعداد اعضای خانواده، نوع شغل، گرایش و عدم گرایش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی تفاوتی معنی‌دار مشاهده شد، در حالی که بین نگرش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌های مختلف مانند جنسیت، سطح تحصیلات، درآمد ماهانه، هزینه خانوار، هزینه ماهانه ورزشی، تعداد جلسات تمرین در هفته، مدت زمان تمرین در هر جلسه، رفاه و ایمنی مکان ورزش، سابقه ورزشی، تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. بین گرایش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌های جنسیت، سن، وضعیت تأهل، تعداد اعضای خانواده و میزان هزینه ماهانه ورزش رابطه معنی‌داری مشاهده شد، در حالی که بین گرایش به انجام فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌های: سطح تحصیلات، نوع شغل، میزان درآمد و هزینه ماهانه کل خانواده رابطه معنی‌داری دیده نشد (۱۹،۲۰).

صفانیا و همکاران (۱۳۸۵) با مطالعه نگرش و میزان مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی بیان داشتند ۷۵ درصد نمونه آماری مشارکت منظم در فعالیت‌های ورزشی را موجب سلامتی، آمادگی جسمانی و بهبود سطح مهارت و توسعه مهارت اجتماعی می‌دانند. همچنین به این نتیجه رسیدند که عوامل بازدارنده‌ای چون کمبود تسهیلات ورزشی، منابع مالی، وقت و علاقه شخصی باعث کم شدن مشارکت ورزشی می‌شود (۲۱).

با توجه به اینکه رفتار سالم زاییده نگرش سالم است و از طرفی، نگرش افراد تعیین‌کننده کردار آن‌هاست (۱) و با قبول این نظریه زیربنایی که باید متناسب با دیدگاه‌های مردم معیارهایی برای آموزش تندرستی در نظام تعلیم و تربیت ایجاد کرد تا آحاد جامعه بتوانند با توجه به

توانایی‌هایی خویش، از طریق پرداختن به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی تغییر بنیادی در جهت اصلاح سبک زندگی خود به‌وجود آورند و با تأکید بر این نکته که برنامه‌های حرکتی و ورزشی منظم آثار مفید و سازنده‌ای بر تندرستی و سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه دارد، محققان بر آنند تا با توصیف نگرش و گرایش مردم شهرهای استان خراسان رضوی به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی طراحان را در تصمیم‌گیری‌های تربیتی، آموزشی و بهداشتی یاری کنند تا با برنامه‌ریزی واقع‌بینانه و فراهم کردن امکانات متناسب با تمایلات، توانایی‌ها و نیازهای جسمی-روانی افراد، زمینه‌های لازم را برای توسعه و گسترش فعالیت‌های حرکتی و ورزشی مهیا کنند.

### روش‌شناسی پژوهش

روش این تحقیق از نوع توصیفی-میدانی است. جامعه آماری این تحقیق را مردان و زنان سن بیش از ۱۶ سال ساکن در شهرهای استان خراسان رضوی مشهد تشکیل می‌دادند. در این تحقیق، با استفاده از پرسشنامه محقق‌ساخته اطلاعات مربوط به ویژگی‌های جمعیت‌شناختی (۹ پرسش)، نگرش شناختی-عاطفی (۲۸ پرسش) و رفتاری (۱۲ پرسش) به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی جمع‌آوری شد. پرسشنامه نگرش سنجی اقتباس از مقیاس نگرش سنجی به فعالیت‌های ورزشی<sup>۱</sup> کنیون بود (۵). این پرسشنامه در قالب شش مؤلفه: فعالیت بدنی تجربه اجتماعی، فعالیت بدنی عاملی برای تندرستی و آمادگی، فعالیت بدنی توأم با هیجان و خطر، فعالیت بدنی تجربه قابل تحسین و زیبا، فعالیت بدنی عامل آرام بخش و فعالیت بدنی تجربه دشوار و طاقت فرسا، نگرش افراد را به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی می‌سنجد (۵). اولین بار مظفری در سال ۱۳۷۸ در طرح ملی با عنوان «توصیف نگرش و گرایش مردم نسبت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در جمهوری اسلامی» از پرسشنامه نگرش سنجی فعالیت‌های حرکتی ورزشی کنیون ایران استفاده کرد. در این تحقیق ضریب پایایی یا ثبات درونی پرسشنامه مورد نظر با استفاده از روش آماری آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش شد (۱۸، ۱۷). اعتبار محتوایی این پرسشنامه مجدداً در سال ۱۳۸۴ توسط پژوهشگران علوم ورزشی و روان‌شناسی اجتماعی تأیید شد و با استفاده از روش تحلیل عاملی ثبات درونی آن با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ تعیین شد (۱۹، ۲۰). در این تحقیق ۲۳۰۰ پرسشنامه به‌صورت سهمی، خوشه‌ای و تصادفی ساده به روش مستقیم در میان مردان و زنان بیش از ۱۶ سال ساکن در ۲۴ شهر و شهرستان استان خراسان رضوی توزیع شد که ۱۹۷۵ نفر (۸۶ درصد) آن را تکمیل کردند. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، داده‌های مربوط به ویژگی‌های جمعیت شناختی، عبارتهای نگرشی، عاطفی و رفتاری و مؤلفه‌های آن به‌طور جداگانه طبقه‌بندی و نتایج، با استفاده از شیوه‌های آمار توصیفی و استنباطی (کروسکال والیس

1. Attitude Toward Physical Activity (ATPA)

و مجذور کای) در سطح معنی داری  $P < 0/05$  مقایسه شدند.

### نتایج

مردان  $64/4\%$  (۱۲۴۲) و زنان  $35/6\%$  (۶۸۷) حجم نمونه آماری این پژوهش را تشکیل دادند.  $40/1\%$  درصد از آن‌ها کمتر از ۲۰ سال،  $49/3\%$  درصد بین ۲۱-۴۰،  $10/4\%$  درصد بین ۴۱-۶۰ و  $0/6\%$  درصد بیش از ۶۰ سال سن داشتند.  $41/1\%$  درصد متأهل و  $58/9\%$  درصد مجرد بودند. از نظر سطح تحصیلات  $33/9\%$  کمتر از دیپلم و  $42/3\%$  دیپلم و فوق دیپلم بودند و  $0/7\%$  مدرک دکتری داشتند و از نظر اشتغال بیشترین و کمترین درصد به ترتیب متعلق به طبقه شغلی دانش‌آموز ( $32/2\%$ ) و پزشک ( $0/8\%$ ) بود. تعداد خانوار  $23/3\%$  درصد حجم نمونه کمتر از سه نفر،  $49/4\%$  درصد چهار یا پنج نفر و  $27/3\%$  درصد شش تا ۹ نفر بودند. در این پژوهش حدود  $31\%$  درصد آزمودنی‌ها ( $26/6\%$  مردان و  $39/2\%$  زنان) اظهار داشتند در فعالیتهای حرکتی و ورزشی شرکت نمی‌کنند. از نظر این افراد (جدول ۱) عقب ماندن از کارهای روزانه ( $28/9\%$ )، در دسترس نبودن اماکن ورزشی ( $12/0\%$ )، عادت نداشتن ( $10/8\%$ )، بی‌علاقگی ( $9/8\%$ ) و مشکلات مالی ( $8/8\%$ ) از مهم‌ترین علل مشارکت نکردن در فعالیتهای حرکتی و ورزشی محسوب می‌شوند.  $69\%$  درصد ( $73/4\%$  مردان و  $60/8\%$  زنان) اظهار داشتند در فعالیتهای حرکتی و ورزشی شرکت می‌کنند. از نظر این افراد (جدول ۲)، کسب نشاط و شادابی ( $33/9\%$ )، تقویت جسم و جان ( $19/0\%$ ) و حفظ تندرستی و زیبایی اندام ( $16/8\%$ ) به ترتیب اولویت از مهم‌ترین علل و انگیزه‌های شرکت کردن آن‌ها در فعالیتهای حرکتی و ورزشی بود. این افراد به ترتیب اولویت به فعالیتهای فوتبالی ( $24/7\%$ )، والیبال ( $12/9\%$ )، بدن‌سازی ( $11/0\%$ ) و پیاده‌روی ( $10/4\%$ ) می‌پرداختند (جدول ۳).

جدول ۱. فراوانی و درصد فراوانی نسبی مهم‌ترین علل و انگیزه‌های ورزش نکردن

درصد	فراوانی	علل ورزش نکردن
۹/۸	۷۳	بی‌علاقگی
۸/۸	۶۶	مشکلات مالی
۷/۴	۵۵	اجازه ندادن خانواده
۲۸/۹	۲۱۶	عقب ماندن از کارهای روزانه
۱۰/۸	۸۱	عادت نداشتن
۰/۹	۷	خجالتی بودن
۰/۸	۶	ترس از آسیب دیدن
۱/۷	۱۳	منع پزشکی
۱۲/۰	۹۰	در دسترس نبودن اماکن ورزشی
۳/۶	۲۷	آشنا نبودن با رشته‌های ورزشی
۷/۶	۵۷	تنبلی و بی‌حوصلگی
۴/۰	۳۰	ترجیح دادن تماشای ورزش
۳/۵	۲۶	غیره
۱۰۰/۰	۷۴۷	جمع کل

رفتار حرکتی شماره ۱۲، بهار و تابستان ۱۳۹۲

جدول ۲. مهم‌ترین علل و انگیزه‌های شرکت کردن در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی

علل ورزش کردن		(اولویت اول)		(اولویت دوم)		(اولویت سوم)	
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی
۴۵۳	۳۳/۸	۶۸	۶/۸	۶۴	۶/۸		
۱۸۸	۱۴/۰	۱۵۰	۱۴/۹	۳۶	۳/۸		
۱۴۱	۱۰/۵	۸۶	۸/۶	۴۰	۴/۲		
۱۷۸	۱۳/۳	۱۹۱	۹/۱	۱۱۳	۱۱/۹		
۱۱	۰/۸	۲۴	۲/۴	۳۳	۳/۵		
۱۱	۰/۸	۲۸	۲/۸	۱۵	۱/۶		
۲۱	۱/۶	۴۱	۴/۱	۱۲	۱/۳		
۵۱	۳/۸	۷۵	۷/۵	۸۳	۸/۸		
۳۸	۲/۸	۱۱۹	۱۱/۸	۱۰۸	۱۱/۴		
۳۲	۲/۴	۵۳	۵/۳	۱۱۵	۱۲/۱		
۲۱	۱/۶	۱۴	۱/۴	۳۸	۴		
۱۲۲	۹/۱	۱۰۵	۱۰/۴	۱۵۹	۱۶/۸		
۴۸	۳/۶	۴۸	۴/۸	۱۱۹	۱۲/۶		
۲۶	۱/۹	۳	۰/۳	۱۲	۱/۳		
۱۳۴۱	۱۰۰/۰	۱۰۰۵	۱۰۰/۰	۹۴۷	۱۰۰/۰		

جدول ۳. فراوانی و درصد فراوانی نسبی نوع فعالیت ورزشی (گرایش ورزشی)

جمع کل	نوع فعالیت ورزشی																
	فوتبال	والیبال	بسکتبال	شنا	هندبال	بدن سازی	بدمینتون	دوچرخه سواری	تنیس	ورزش صبحگاهی	کوهنوردی	پیاده‌روی	دویدن	ورزش‌های رزمی	تنیس روی میز	ژیمناستیک	غیره
۳۵۰	۱۸۲	۴۳	۱۰۵	۵۲	۱۵۶	۳۰	۳۲	۱۵	۷۰	۴۳	۱۴۷	۶۵	۴۹	۲۹	۱۱	۳۶	۱۴۱۵
۲۴/۷	۱۲/۹	۳/۰	۷/۴	۳/۷	۱۱/۰	۲/۱	۲/۳	۱/۱	۴/۹	۳/۰	۱۰/۴	۴/۶	۳/۵	۲/۰	۰/۸	۲/۵	۱۰۰/۰

در این پژوهش ۴۳/۱ درصد افراد کمتر از ۵ سال و ۵۶/۹ درصد بیش از ۵ سال به‌طور مستمر ورزش می‌کردند. به ترتیب ۴۸/۹ درصد یک یا دو نوبت و ۵۱/۵ درصد بیش از سه نوبت در هفته ورزش می‌کردند. ۷۲/۵ درصد افراد طی هر جلسه تمرین بیش از ۶۰ دقیقه وقت صرف



تمرین می‌کردند. ۳۱/۳ درصد از سالن سرپوشیده، ۲۲/۸ درصد از زمین روباز و ۱۹/۲ درصد افراد از منزل به‌عنوان مکانی برای ورزش استفاده می‌کردند. این افراد بیشتر در منزل به انجام نرمش‌های ساده (۳۷/۳٪)، راه رفتن (۱۸/۱٪)، طناب زدن (۱۳/۴٪)، پله (۱۲/۴٪) و کار روی دستگاه ورزشی (۱۱/۴٪) می‌پرداختند. بر اساس نتایج ۳۰/۱ درصد افراد بیش از چهار ساعت و ۵۷/۱ درصد دو تا سه ساعت و ۱۲/۸ درصد باقی‌مانده تنها یک ساعت در شبانه‌روز اوقات فراغت داشتند. تماشای برنامه‌های تلویزیون با ۳۱/۹ درصد، دیدار آشنایان و اقوام با ۱۷/۶ درصد، مطالعه ۱۴/۸ درصد و انجام ورزش با ۱۱/۳ درصد از مهم‌ترین فعالیت‌های افراد در اوقات فراغت بود.

بر اساس نتایج این تحقیق برنامه‌های تلویزیون با ۳۱/۹ درصد و رادیو با ۶/۲ درصد مؤثرترین و کم‌اثرترین مشوق برای مشارکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی بود.

طبق داده‌های جدول ۴ افراد با تفاوت در وضعیت تأهل، تحصیلات، شغل، درآمد ماهانه، هزینه خانوار و هزینه ورزش، نگرش متفاوت و معنی‌داری به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی داشتند ( $P < 0/05$ )، در صورتی که تفاوت در جنسیت، سن، تعداد اعضای خانواده و نیز گرایش داشتن یا نداشتن به انجام فعالیت‌های حرکتی و ورزشی تأثیری بر نگرش آن‌ها در مورد فعالیت‌های حرکتی و ورزشی نداشت ( $P > 0/05$ ). طبق جدول ۴ تفاوت در جنسیت، سن، وضعیت تأهل، تعداد اعضای خانواده، تحصیلات، شغل، هزینه خانوار و هزینه ورزش بر گرایش داشتن یا نداشتن آن‌ها به انجام فعالیت‌های حرکتی و ورزشی تأثیر داشت ( $P < 0/05$ )، در حالی که سطوح مختلف درآمد ماهانه، بر گرایش داشتن یا نداشتن آن‌ها به انجام فعالیت‌های حرکتی و ورزشی تأثیری نداشت ( $P > 0/05$ ).

جدول ۴. تفاوت بین نگرش و گرایش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌های مختلف

ویژگی‌ها	جنسیت	سن	وضعیت تأهل	تعداد خانوار	تحصیلات	شغل	درآمد ماهانه	هزینه خانوار	هزینه ورزش	گرایش ورزش
مجنورگی	۱/۹۹	۴/۸۹	۱۱/۸۳	۲/۴۲	۱۸/۴۱	۲۶/۷۴	۱۴/۷۸	۱۲/۰۴	۲۳/۹۴	۰/۱۷
	۱	۴	۱	۳	۴	۸	۳	۳	۳	۱
	۰/۱۶۲	۰/۳۹۸	۰/۰۰۱*	۰/۴۸۹	۰/۰۰۱*	۰/۰۰۱*	۰/۰۰۳*	۰/۰۰۷*	۰/۰۰۱*	۰/۶۷۶
مجنورگی	۳/۱۷۸	۸۷/۳۰	۱۰/۶۶	۲۰/۸۹	۲۰/۱۹	۱۱/۶۸	۳۲/۱۱	۸/۶۴۱	۶۰/۲۲	-
	۱	۴	۱	۳	۴	۸	۳	۳	۳	-
	۰/۰۰۱*	۰/۰۰۱*	۰/۰۰۱*	۰/۰۰۱*	۰/۰۰۱*	۰/۰۰۱*	۰/۳۶۰	۰/۰۳۴*	۰/۰۰۱*	-

\* سطح معنی‌داری ( $P \leq 0/05$ )

### بحث و نتیجه گیری

در این تحقیق ۳۱ درصد از افراد نمونه آماری اظهار داشتند تا به حال هیچ گونه مشارکتی در فعالیت های حرکتی و ورزشی نداشتند، در مقابل ۶۹ درصد بیان کردند که در فعالیت های حرکتی و ورزشی مشارکت دارند. در تحقیق مظفری (۱۳۸۱) این رقم به ترتیب ۳۶ و ۶۴ درصد و در تحقیق عطارزاده و سهرابی (۱۳۸۴) این رقم به ترتیب ۳۲ و ۶۸ درصد گزارش شده بود (۲۰، ۱۸). اینکه آمار گرایش به ورزش در تحقیقات مختلف تفاوت دارد، به روش های گوناگون تحقیق مربوط می شود. در تحقیقی افرادی که در هفته یک جلسه ورزش انجام می دهند جزء گروه مشارکت کنندگان در ورزش قرار می گیرند، در حالی که در تحقیق دیگر انجام دست کم سه جلسه ورزش منظم در هفته ملاک مشارکت ورزشی است. صرف نظر از این اختلاف نظرها، با توجه به اینکه تعبیر مشارکت ورزشی در تحقیق مظفری (۱۳۸۱) و عطارزاده و سهرابی (۱۳۸۴) یکسان است، با مقایسه نتایج تحقیقات به نظر می رسد طی سال های ۱۳۸۱ تا ۱۳۸۴ به میزان ۴ درصد و طی سال های ۱۳۸۴ تاکنون به میزان یک درصد، گرایش افراد به فعالیت های حرکتی و ورزشی رشد یافته است. همان طور که نتایج نشان می دهند، طی سال های ۱۳۸۱ تا ۱۳۸۴ متوسط رشد سالانه گرایش به ورزش یک درصد بوده است، در حالی که متوسط رشد در سال های بعد تنها ۰/۲۵ درصد است. کاهش شتاب رشد گرایش به ورزش در چند سال اخیر در مقایسه با سال های ۱۳۸۱ تا ۱۳۸۴ موضوعی است که پژوهشگران باید به آن توجه کنند با این حال، به نظر می رسد برنامه ریزی متناسب با نیازها، علائق، تمایلات و امکانات عامل مؤثری در تشویق مردم به مشارکت در فعالیت های حرکتی و ورزشی باشد. در عین حال، گرایش افراد به فعالیت های بدنی علاوه بر ضرورت وجود امکانات در دسترس، نتیجه اثر تعاملی عوامل زیادی از جمله: جنسیت، سن، وضعیت تأهل، تعداد اعضای خانواده، تحصیلات و شغل است که بر یکدیگر اثر می گذارند؛ به همین سبب ضروری است ضمن رعایت جامع نگرایی، این موضوع از زوایای مختلف بررسی شود. در تحقیق حاضر نسبت مشارکت ورزشی مردان به زنان، مجردان به متأهلان، افراد با تعداد خانوار بیشتر و نیز دارای مدارج تحصیلی بالا به طور معنی داری بیشتر بود.

همان طور که بیان شد، در این تحقیق ۳۱ درصد از نمونه آماری در فعالیت های حرکتی و ورزشی مشارکت نداشتند. از نظر این افراد عقب ماندن از کارهای روزانه، در دسترس نبودن اماکن ورزشی، عادت نداشتن، بی علاقهگی و مشکلات مالی از مهم ترین علل عدم مشارکت در فعالیت های حرکتی و ورزشی محسوب می شود. این یافته با نتایج تحقیقات مظفری و صفانیا (۱۳۸۱)، مظفری (۱۳۸۱)، احسانی (۱۳۸۴)، عطارزاده و سهرابی (۱۳۸۴) و صفانیا و همکاران

(۱۳۸۵) همخوانی دارد (۲۰، ۲۱، ۱۸، ۱۶). اگر عقب ماندن از کارهای روزانه معادل وقت نداشتن در نظر گرفته شود، این یافته با نتایج تحقیق مؤسسه تحقیقاتی پیترو. د. هارت (۱۹۹۳) همخوانی خواهد داشت (۱۵). بر اساس این یافته برای تشویق بیشتر مردم به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی باید تا حد ممکن موانع موجود برطرف شود. در این راستا بهبود اوضاع اقتصادی و مالی می‌تواند به مشارکت ورزشی کمک کند. به‌علاوه، صرف‌نظر از اراده و عزم ملی، وظیفه دولت است که با استناد به مصوبات قانون اساسی، با حمایت خویش و تشویق سرمایه‌گذاری در بخش ورزش زمینه ایجاد تربیت بدنی رایگان و تأمین وسایل سلامتی و شادابی مردم را فراهم نماید. خوشبختانه طی دو دهه گذشته توجه به فعالیت‌های تربیت بدنی در برنامه‌های دولت به‌عنوان ضرورت مطرح شده است. به‌طور کلی، تهیه وسایل و امکانات و ساخت فضاها و مجموعه‌های ورزشی و تفریحی، تربیت نیروی انسانی متعهد و متخصص در زمینه تربیت بدنی، ورزش و تفریحات سالم از مهم‌ترین فعالیت‌هایی است که باید بیش از پیش مورد حمایت قرار گیرد تا شاهد توسعه ورزش همگانی باشیم.

در این تحقیق ۶۹ درصد از نمونه آماری مردان (۷۳/۴٪) و زنان (۶۰/۸۶٪) در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی مشارکت داشتند. هماهنگ با نتایج تحقیقات مظفری و صفانیا (۱۳۸۱)، مظفری (۱۳۸۱)، عطارزاده و سهرابی (۱۳۸۴) کسب نشاط و شادابی، تقویت جسم و جان و حفظ تندرستی و زیبایی اندام از مهم‌ترین علل و انگیزه‌های شرکت افراد در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی بود (۲۰، ۱۸، ۱۶). اصولاً انگیزه کسب نشاط و شادابی از معیارهای سلامت روانی انسان‌ها محسوب می‌شود و سلامت جسم و نشاط جان نیز ره‌آورد فعالیت‌های حرکتی و ورزشی است. همچنین، مطابق با نتایج تحقیقات مظفری (۱۳۸۱) و عطارزاده و سهرابی (۱۳۸۴) فعالیت‌های آمادگی جسمانی، پیاده‌روی و فوتبال در ردیف فعالیت‌هایی بودند که بیشتر مردم به انجام آن‌ها می‌پراختند (۲۰، ۱۸).

روانشناسان اجتماعی نگرش را آمادگی برای بعضی از انواع واکنش‌ها و رفتارها تعریف می‌کنند و به همین سبب مطالعه انواع نگرش‌ها شاخص‌ها یا عوامل پیشگویی رفتار شناخته می‌شوند (۲). براساس نتایج این پژوهش با وجود کاهش رشد مشارکت ورزشی طی سال‌های اخیر، افزایش سال‌های مداومت به ورزش بیش از ۵۰ درصد (۵۶/۹٪) افراد به رقم بیش از پنج سال، افزایش جلسات تمرین در هفته (بیش از سه جلسه) ۵۱/۵ درصد افراد و رساندن زمان جلسه تمرین ۷۲/۵ درصد افراد به بیش از یک ساعت، نشان‌دهنده سمت‌گیری بهتر جامعه به انجام فعالیت‌های حرکتی و ورزشی و استفاده بهینه از فواید آن است؛ زیرا تمرین منظم اساس نیل به آمادگی و حفظ آن است. به همین لحاظ، در تجویز برنامه‌های تمرینی باید شدت، مدت،

تکرار و شیوه تمرین در محدوده آستانه باشد تا برنامه تمرینی، سودمندی لازم را داشته باشد. امروزه، خوشبختانه رشد آگاهی مردم در مورد رعایت اصول تمرین را شاهدیم. در واقع این رشد نتیجه عوامل زیادی است. چنانکه نتایج پژوهش نشان می‌دهد پخش برنامه‌های تلویزیون با ۳۱/۹ درصد مؤثرترین مشوق برای مشارکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی بوده است. در تحقیق مظفری (۱۳۸۱) این رقم ۳۰ درصد و در تحقیق عطارزاده و سهرابی در سال ۱۳۸۴ این رقم ۳۹/۵ درصد گزارش شده بود (۲۰، ۱۸). طی چند سال گذشته درصد نفوذپذیری برنامه‌های تلویزیون در ترغیب مردم به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی نوسان داشته است، ولی تماشای تلویزیون با ۳۱/۹ درصد به‌عنوان مشغولیت اول اوقات فراغت، همیشه رسانه تلویزیون را به‌عنوان مؤثرترین رسانه ملی در تشویق مردم به ورزش مطرح کرده است.

بر اساس یافته این پژوهش، ۳۰/۱ درصد افراد بیش از چهار ساعت و ۵۷/۱ درصد دو تا سه ساعت و ۱۲/۸ درصد باقی‌مانده، تنها یک ساعت در شبانه روز اوقات فراغت داشتند. تماشای برنامه‌های تلویزیون با ۳۱/۹ درصد، دیدار آشنایان و اقوام با ۱۷/۶ درصد، مطالعه ۱۴/۸ درصد و انجام ورزش با ۱۱/۳ درصد از مهم‌ترین فعالیت‌های اوقات فراغت بوده است. نیاز به فراغت نیز از جمله نیازهای اساسی انسان همانند کار کردن، غذا خوردن و خوابیدن است. از آنجا که ورزش به‌عنوان فعالیتی فراغتی از نوع فعال نقشی تعیین‌کننده در حفظ سلامت جسمی و روحی انسان‌ها دارد و سلامت هر جامعه منوط به توازن منطقی بین میزان پرداختن به ورزش و داشتن اوقات کافی برای استراحت و تجدید قوا برای کار و تولید است، داشتن رویکرد معقولانه به غنی‌سازی اوقات فراغت توسط ارگان‌ها و نهادهایی که برای توسعه سلامت و بهداشت جسمی و روانی فعالیت می‌کنند، امری ضروری است.

بر اساس نتایج این تحقیق ۳۱/۳ درصد از افراد در سالن سرپوشیده، ۲۲/۸ درصد در زمین روباز و ۱۹/۲ درصد افراد در منزل به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی می‌پرداختند. در تحقیق مظفری (۱۳۸۱) به ترتیب منزل (۲۸/۶٪)، سالن سرپوشیده (۲۲/۶٪) و زمین روباز (۱۵٪) مکان‌هایی بوده‌اند که بیشتر از آن‌ها استفاده می‌شد (۱۸). با مقایسه یافته این تحقیق با نتایج تحقیق مظفری (۱۳۸۱) بین سال‌های گذشته (۱۳۸۱-۱۳۹۰) تغییر رویکردی از انجام فعالیت در منزل به سالن سرپوشیده روی داده است. محدود بودن منازل و نبود امکانات، افزایش اماکن ورزشی دایره، کیفی بودن فعالیت در سالن سرپوشیده در مقایسه با منزل، ضرورت مدیریت تمرین توسط مربیان متخصص، نگاه به ورزش به عنوان فعالیتی تخصصی و علمی از جمله مواردی است که می‌تواند سبب‌ساز این رویکرد باشد. با این حال، هر چند در ظاهر بین شهر و شهرسازی و ورزش نمی‌توان رابطه‌ای یافت، ولی از آنجا که شهرنشینی رو به افزایش است و

برخورد بنیادی با ورزش و تعمیق آن در جامعه با عمومی کردن و آمیزش آن با زندگی روزمره مردم همراه است و از سویی ابعاد بهداشتی و درمانی و گذراندن اوقات فراغت ورزش بر کسی پوشیده نیست، بدیهی است هر گونه برنامه‌ریزی شهری، ضرورت‌های همه‌جانبه بهداشتی، تفریحی و زیست - محیطی ایجاد می‌کند که به دنبال سرانه مناسب در تخصیص فضاها برای ارائه خدمات ورزشی در محدوده شهرها باشیم.

نگرش‌ها با رفتار ارتباط بسیار پیچیده‌ای دارند به نحوی که نگرش‌های شدید و قوی یا آن‌هایی که مورد علاقه شدید انسان باشند، بیش از نگرش‌های ضعیف یا نامربوط با رفتار رابطه دارند. براساس این یافته پیشنهاد می‌شود برای افزایش مشارکت ورزشی، تغییر در نگرش‌ها و تقویت بُعد شناختی آن‌ها در مقایسه با بُعد عاطفی بیشتر مورد توجه قرار گیرد؛ زیرا قدرت نگرش‌ها در پیش‌بینی رفتار به درجه نیرومندی و همسازی آن‌ها بستگی دارد (۲). در این پژوهش هماهنگ با نتایج عطارزاده و سهرابی (۱۳۸۴) افراد با تفاوت در وضعیت تأهل و شغل، نگرش متفاوتی به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی داشتند (۲۰)، در صورتی که مطابق با نتایج تحقیق مظفری (۱۳۸۱) و کوکا و دمیرهان (۲۰۰۴)، تفاوت در جنسیت تأثیری بر نگرش آن‌ها به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی نداشت (۱۳، ۱۸). به‌طور کلی بین نگرش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌های مختلف مانند هزینه خانوار، هزینه ماهانه ورزشی، تأهل و مجرد، نوع شغل، گرایش و عدم گرایش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی تفاوت معنی‌داری وجود دارد که با نتایج تحقیق مظفری (۱۳۸۱) همخوانی دارد (۱۷).

تفاوت در جنسیت، سن، وضعیت تأهل، تعداد اعضای خانواده، تحصیلات، شغل، هزینه خانوار و هزینه ورزش بر گرایش داشتن یا نداشتن افراد به انجام فعالیت‌های حرکتی و ورزشی تأثیر دارد، به‌طوری که در این تحقیق به ترتیب مردان بیش از زنان، جوانان بیش از میان‌سالان و افراد مسن، مجردها بیشتر از متأهل‌ها، دارندگان مدرک تحصیلی کمتر از دیپلم بیشتر از فوق دیپلم، فوق لیسانس و دکتری، بازنشسته‌ها، دانش‌آموزان و دانشجویان بیش از فرهنگیان و پزشکان و خانواده پُر جمعیت بیشتر از خانواده کم‌جمعیت به انجام فعالیت‌های حرکتی و ورزشی می‌پردازند در حالی که سطوح مختلف درآمد ماهانه تأثیری بر گرایش داشتن یا نداشتن افراد به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی ندارد.

### منابع:

۱. رایبیز، استیفن پی، (۱۳۷۷)، رفتار سازمانی، مفاهیم، نظریه‌ها و کاربردها، (جلد اول)، مترجمان: علی پارسائیان، سید محمد اعرابی، دفتر پژوهش‌های فرهنگی، تهران، چاپ اول.

۲. ستوده، هدایت ا... (۱۳۷۳). درآمدی بر: روان شناسی اجتماعی، انتشارات آوای نور، تهران، چاپ اول.

۳. واعظ موسوی، محمد کاظم و همکاران، (۱۳۸۶)، "معرفی و روان سنجی سیاهه نگرش کودکان به فعالیت بدنی". فصلنامه المپیک، شماره ۲ (پیاپی ۳۹)، ص: ۲۱-۷

۴. بام گارتنر، جکسون، (۱۳۷۶)، سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی، (جلد دوم)، مترجم: حسین سپاسی، پریش نوربخش، انتشارات سمت، تهران، چاپ اول.

5. Kenyon GS, (1968). Six Scales for assessing attitude toward physical activity, *Research Quarterly*; 39(3): 566 -574.

6. Safrit MJ, (1986). Introduction to Measurement in physical education and Exercise Science, Times Mirror /Mosty college publishing.

7. Cavanaugh C, (1995). Student attitudes towards physical activities in physical education (skill and fitness for life course), *Americans Sport Discus*; 3, 12-97.

8. Hayes R, (1997). Comparison of attitude toward physical activity between Mexican-American and Caucasian, *Americans Sport Discus*; 5, 12-97.

9. Tolson C, (1994). Inventories and norms for children attitudes toward physical activity, *Research Quarterly for Exercise Science*.

10. Mood FM, Finkenber ME, (1994). Participation in the wellness course and attitude toward physical education, *Perceptual and Motor Skills*; 79(2): 767-770.

11. Arms D, (1990). Attitude toward physical activity and body image between exercising and non exercising spouses, *Completed Research, AAHPERD*; Vol 32.

12. Stelzer J, Ernest JM, Fenster M, Langford G, (2004). Attitudes toward physical education: a study of high school students from four countries Austria, Czech Republic, England, and USA. *College Student Journal*; 38(2): 171.

13. Koca C, Demirhan G, (2004). An examination of high school students' attitudes toward physical education with regard to sex and sport participation, *Percept Mot Skills*; 98: 754-8.

14. Deforche BI, De Bourdeaudhuij IM, and Tanghe AP, (2006). Attitude toward physical activity in normal-weight, overweight and obese adolescents, *J Adolesc Health*; 38(5): 560-8.

15. Peter D, (1993). Hart Research Associates, American Attitudes toward Physical Activity & Fitness, A National Survey, President's Council on Physical Fitness & Sports in collaboration with the Sporting Goods Manufacturers Association.

۱۶. مظفری، امیر احمد، صفانیا، علی محمد، (۱۳۸۱)، نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور، فصلنامه المپیک، شماره ۲۱، ۱۲۶ - ۱۱۷.

۱۷. مظفری، امیر احمد، (۱۳۸۱)، توصیف نگرش و گرایش مردم نسبت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در جمهوری اسلامی ایران، طرح تحقیقاتی ملی.

۱۸. مظفری، امیر احمد، کلاته آهنی، کامیار، شجاع، رضا، هادوی، فریده، (۱۳۸۹)، توصیف نگرش و گرایش مردم نسبت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در جمهوری اسلامی ایران، فصلنامه المپیک، شماره ۱۸، ۸۱-۶۹.

۱۹. عطارزاده حسینی، سید رضا، (۱۳۸۴)، تبیین نگرش و گرایش مردم شهر مشهد به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی، طرح پژوهشی سازمان تربیت بدنی، اداره کل تربیت بدنی استان خراسان رضوی.

۲۰. عطارزاده حسینی، سید رضا، سهرابی، مهدی، (۱۳۸۶)، توصیف نگرش و گرایش مردم شهر مشهد به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی، فصلنامه المپیک، شماره ۱۵، ۴۷ - ۳۷.

۲۱. صفانیا، محمدعلی، قدیمی، بهرام، مداح، محمد تقی، صفانیا، (۱۳۸۵)، طاهره، بررسی میزان مشارکت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری در فعالیت‌های تفریحی و ورزشی، چکیده مقالات اولین کنگره بین‌المللی رویکردهای نوین تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران.

#### ارجاع دهی به روش APA

سهرابی مهدی، عطارزاده حسینی سیدرضا، فولادیان جواد. (۱۳۹۲). نگرش شناختی، عاطفی و رفتاری مردم استان خراسان رضوی به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی. رفتار حرکتی؛ ۵(۱۲): ۹۷-۱۱۲.