

Developing a Leisure Time Model Based on Sports Activities in Iranian Families

Taher Hooshang^{1✉}, Seyedmohammad Kashef², Roghayeh Sarlab³

1. Corresponding Author , Faculty of Sports Sciences, Department of Sports Management, Urmia University, Urmia, Iran.
Email: hooshang_taher@yahoo.com
2. Faculty of Sports Sciences, Department of Sports Management, Urmia University, Urmia, Iran. Email: mm.kashef@urmia.ac.ir
3. Faculty of Sports Sciences, Department of Sports Management, Urmia University, Urmia, Iran. Email: r.sarlab@urmia.ac.ir

Article Info	ABSTRACT
<p>Article type: Research Article</p> <p>Article history: Received: 4 January 2024 Received in revised form: 25 September 2024 Accepted: 19 October 2024 Published online: 22 December 2025</p> <p>Keywords: <i>family sports,</i> <i>leisure time,</i> <i>sports activities</i></p>	<p>Introduction: Proper planning of spending leisure time with the family, which is designed based on sports activities, can solve many leisure and sports problems of the society. In this regard, the present study was conducted with the aim of developing a leisure time model based on sports activities in Iranian families.</p> <p>Methods: This applied and qualitative research was based on thematic analysis method, which was conducted based on the opinion of experts. The statistical population of the research were specialists and leisure experts as well as sports management specialists, 18 of whom were selected by the snowball method and participated in the interview until theoretical saturation was reached. The measurement tool of the research included a semi-structured interview and the data were analyzed according to the stages of thematic analysis.</p> <p>Results: Factors affecting leisure time based on sports activities in Iranian families include cognitive factors, belief-cultural factors, economic factors, managerial factors, driving factors, inhibiting factors and social factors; Its strategies included economic strategies, management strategies, policy-making strategies, educational strategies and cultural strategies, and the consequences of using the leisure time model based on sports activities in Iranian families included social development, economic development, sports development, improving the quality of life and health development.</p> <p>Conclusion: By addressing the influential factors and applying the strategies presented in this research in the field of leisure time based on sports activities in Iranian families, sustainable development can be achieved in various dimensions of social, economic, sports, quality of life and health.</p>

Cite this article: Hooshang, T., Kashef, SM., Sarlab, R. (2025). Developing a leisure time model based on sports activities in Iranian families. *Sport Management Journal*, 17(4), 193-211.

DOI:<http://doi.org/10.22059/JSM.2024.370582.3242>.



Journal of Sport Management by [University of Tehran Press](http://www.ut.ac.ir) is licensed under [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
| web site: <https://jrm.ut.ac.ir/> | Email: jrm@ut.ac.ir.

© The Author(s).

Publisher: University of Tehran Press.

Extended Abstract

Introduction

Proper planning of spending leisure time with the family, which is designed based on sports activities, can solve many leisure and sports problems of the society. A review of past research shows that despite conducting various researches in the field of family leisure time, no research has been conducted to investigate the factors affecting the contribution of physical activity and sports in leisure time programs and to provide strategies to improve its situation. According to what has been said, it is expected that the findings of this research can take a small step towards the development of the country's family leisure time and to some extent expand the amount of sports activity among Iranian families. For this purpose, the researchers of the present study developed a model of leisure time based on sports activities in Iranian families.

Methods

The method of the present research was based on thematic analysis method in terms of practical purpose and in terms of the type of qualitative data, which was carried out based on the opinion of experts. The statistical population of this research was experts and leisure experts as well as sports management experts, and in order to conduct an interview, a number of them were referred to as a statistical sample in the form of a snowball, and they were interviewed about the questions and objectives of the research. In order to select the participants, firstly, based on the scientific research history and also the history of practical activities that the experts had, experts and specialists were identified and referred to them to conduct interviews, and to access and identify other experts, the interviewed experts and specialists were asked to introduce others who have expertise in the desired research field to the researchers. The number of the statistical sample was also selected according to information saturation, which means until the researcher reaches information saturation (after interviewing 18 people), the selection of the statistical sample to conduct the interview continued. The measurement tool of the research included a semi-structured interview and the data were analyzed according to the stages of thematic analysis.

Results

In the current research, the factors affecting leisure time based on sports activities in Iranian families were identified in 121 basic themes, 19 constructive themes and 7 inclusive themes. The identified strategies for the development of leisure time based on sports activities in Iranian families include 115 basic themes, 15 constructive themes and 5 inclusive themes and the consequences of using the leisure time model based on sports activities in Iranian families include 95 basic themes, 15 constructive themes and 5 The theme is inclusive. Factors affecting leisure time based on sports activities in Iranian families include cognitive factors, belief-cultural factors, economic factors, managerial factors, driving factors, inhibiting factors and social factors; Its strategies included

economic strategies, management strategies, policy-making strategies, educational strategies and cultural strategies, and the consequences of using the leisure time model based on sports activities in Iranian families included social development, economic development, sports development, improving the quality of life and health development.

Conclusion

In general, based on the results of the research, it can be concluded that there are various factors that are effective on the leisure time of Iranian families, many of which were identified in this research, and that it is necessary to pay special attention to them, and besides that, identifying strategies are used in the best possible way in this research and the necessary support from the relevant organizations and officials for the implementation of these strategies, the result and fruit of these efforts can lead to sustainable development in various dimensions of social, economic, sports, quality of life and be healthy.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: In this research, ethical considerations related to research, including data extraction from reliable sites, have been observed.

Funding: This research was done without using financial resources.

Authors' contribution: This article is an extract from a PHD thesis.

Conflict of interest: There is no conflict of interest in this research.

Acknowledgments: The respected referees are thanked for providing structural and scientific comment.



تدوین مدل اوقات فراغت مبتنی بر فعالیتهای ورزشی در خانوادههای ایرانی

طاهر هوشنگ^۱✉، سیدمحمد کاشف^۲، رقیه سرلاب^۳

۱. دانشکده علوم ورزشی، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران. رایانامه: hooshang_taher@yahoo.com

۲. دانشکده علوم ورزشی، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران. رایانامه: mm.kashef@urmia.ac.ir

۳. دانشکده علوم ورزشی، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران. رایانامه: r.sarlab@urmia.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: پژوهشی	مقدمه: برنامه‌ریزی مناسب گذراندن اوقات فراغت به‌همراه خانواده که بر اساس فعالیت ورزشی طراحی شود، می‌تواند بسیاری از مشکلات فراغتی و ورزشی جامعه را برطرف کند. در همین زمینه پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل اوقات فراغت مبتنی بر فعالیتهای ورزشی در خانوادههای ایرانی انجام شد.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۱۴	روش پژوهش: این پژوهش از نوع کاربردی و کیفی مبتنی بر روش تحلیل مضمون بود که بر اساس نظر متخصصان انجام شد. جامعه آماری پژوهش متخصصان و کارشناسان اوقات فراغت و همچنین متخصصان مدیریت ورزشی بودند که ۱۸ نفر از آنان با روش گلوله‌برفی و تا زمان رسیدن به اشباع نظری انتخاب و در مصاحبه شرکت داده شدند. ابزار اندازه‌گیری شامل مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بود و داده‌ها با توجه به مراحل تحلیل مضمون تحلیل شدند.
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۷/۰۴	یافته‌ها: عوامل تأثیرگذار بر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیتهای ورزشی در خانوادههای ایرانی شامل عوامل شناختی، عوامل اعتقادی-فرهنگی، عوامل اقتصادی، عوامل مدیریتی، عوامل سوق‌دهنده، عوامل بازدارنده و عوامل اجتماعی؛ راهبردهای آن شامل راهبردهای اقتصادی، راهبردهای مدیریتی، راهبردهای سیاستگذاری، راهبردهای آموزشی و راهبردهای فرهنگی و پیامدهای به‌کارگیری مدل اوقات فراغت مبتنی بر فعالیتهای ورزشی در خانوادههای ایرانی شامل توسعه اجتماعی، توسعه اقتصادی، توسعه ورزشی، ارتقای کیفیت زندگی و توسعه سلامتی بودند.
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۷/۲۸	نتیجه‌گیری: با پرداختن به عوامل تأثیرگذار و به‌کارگیری راهبردهای ارائه‌شده در این پژوهش در زمینه اوقات فراغت مبتنی بر فعالیتهای ورزشی در خانوادههای ایرانی می‌توان به توسعه پایدار در ابعاد مختلف اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، کیفیت زندگی و سلامتی دست یافت.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱	
کلیدواژه‌ها: اوقات فراغت، فعالیت ورزشی، ورزش خانواده	

استناد: هوشنگ، طاهر؛ کاشف، سیدمحمد؛ سرلاب، رقیه. (۱۴۰۴). تدوین مدل اوقات فراغت مبتنی بر فعالیتهای ورزشی در خانوادههای ایرانی. نشریه مدیریت ورزشی، ۱۷(۴)، ۲۱۱-۱۹۳.

DOI: <http://doi.org/10.22059/JSM.2024.370582.3242>

این نشریه علمی رایگان است و حق مالکیت فکری خود را بر اساس لایسنس کپی‌رایت (CC BY-NC 4.0) به نویسندگان واگذار کرده است. | آدرس نشریه: <https://jsm.ut.ac.ir/> | ایمیل: jsm@ut.ac.ir



مقدمه

از جمله مفاهیم نوینی که معنای واقعی خود را با پیدایش انواع فناوری و صنعتی شدن جوامع در زندگی مردم پیدا کرده است، اوقات فراغت و نحوه گذران آن است (دیکوبو^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). فراغت می‌تواند به وضعیت ذهنی درک شده توسط افراد اطلاق شود که در آن حالت، فرد این احساس را دارد که در فراغت و رهایی ذهنی قرار گرفته است و این احساس می‌تواند در هر محیط یا شرایطی رخ بدهد (تیموری و همکاران، ۲۰۱۹). امروزه فراغت به یکی از مهم‌ترین موضوعات در زندگی اجتماعی انسان بدل شده است (توجیماتوویچ^۲ و همکاران، ۲۰۲۲؛ رفعت‌جاه و همکاران، ۲۰۱۰)، هویت و سبک زندگی طبقات (دریگاس^۳ و همکاران، ۲۰۰۸)، نابرابری (صادقی و همکاران، ۲۰۱۱)، مدیریت شهری (نصرتی‌نژاد و شهیندی، ۲۰۱۴)، انتقال ارزش‌ها و جامعه‌پذیری و مباحث دیگر دارد. اوقات فراغت به‌عنوان نمایی از سبک زندگی، مقوله‌ای است که افراد با آرامش و اختیار می‌توانند علایق و تمایلات خود را به کار گیرند و فرصتی است تا ارزش‌ها و نگرش‌های پنهان خود را مشخص کنند و قدرت و مقاومت در عرصه زندگی را به نمایش بگذارند (پلیسیا^۴ و همکاران، ۲۰۱۹). بهره‌وری از اوقات فراغت عبارت است از مجموعه‌ای از اشتغالات که فرد با رضایت خاطر برای استراحت یا تفریح و یا به‌منظور توسعه آگاهی‌ها یا فراگیری غیرانتفاعی، مشارکت اجتماعی، که بعد از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی بدان می‌پردازد (پوراسماعیل، ۲۰۰۶).

در عصر ما، مسئله اوقات فراغت و شیوه‌های گذران آن از ابعادی متفاوت با جوامع کهن مطرح شده است (چوال^۵ و همکاران، ۲۰۲۱؛ هارد^۶ و همکاران، ۲۰۲۱؛ پورواتو^۷ و همکاران، ۲۰۲۰). به تعبیر دیگر، امروزه هر کس در هر مقام و جایگاهی به آن فکر می‌کند تا برای گذران اوقات فراغت خود و فرزندانش چگونه برنامه‌های طرح‌ریزی کند که سودمند و سازنده باشد (لیبی^۸ و همکاران، ۲۰۲۰). به‌خصوص به‌علت توسعه فناوری و استفاده از دستگاه‌های خودکار، روزها و ساعات اشتغال افراد کمتر می‌شود و این فکر بیشتر قوت می‌گیرد که ساعات بیکاری را چگونه باید سپری کرد (اعظم نظامی و همکاران، ۲۰۲۱). گرایش به انجام هر فعالیت و رفتاری تحت تأثیر عوامل مختلف اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی است (توکر^۹ و همکاران، ۲۰۱۱). گرایش به انجام فعالیت‌های مختلف بدنی برای گذران اوقات فراغت نیز از این قاعده مستثنا نیست. پژوهش‌های انجام شده در این زمینه در کشور ما نشان می‌دهد ورزش در میان فعالیت‌های فراغتی جوانان، جایگاه چندان مناسبی ندارد و اغلب، کمتر از تلویزیون و سایر فعالیت‌های فراغتی دیگر مورد توجه جوانان قرار گرفته است (پهلوان و برزیگر، ۲۰۱۱). امروزه پرداختن به برنامه‌ریزی اوقات فراغت یکی از موضوعات اساسی اقتصادی، اجتماعی، سیاسی جامعه است و چگونگی تعادل بخشیدن بین عرضه و تقاضاست که یکی از مهم‌ترین موضوعاتی است که دست‌اندرکاران و مسئولان دولتی با آن روبه‌رو هستند (رحیم‌پور ازغدی و کرمانی، ۲۰۲۳). از این‌رو توجه به اوقات فراغت خانواده در ردیف مباحث جدید در برنامه‌ریزی‌های شهری و روستایی محسوب می‌شود (پریزادی و مرادی، ۲۰۲۰). اوقات فراغت خانواده به‌صورت یکی از محورهای مطرح در زندگی افراد است که جایگاه خاصی را در فعالیت‌ها به خود اختصاص داده است، از این‌رو باید برای گذراندن اوقات فراغت بهینه نیرویی مضاعف را کسب کرد و با فراغ بال به مشکلات زندگی فائق آمد (پهلوان و برزیگر، ۲۰۱۱).

1. Dikobo
2. Tojimatovich
3. Drygas
4. Pelliccia
5. Cheval
6. Hurd
7. Purwanto
8. Lippi
9. Tucker

نظر به ارزش والای خانواده در جامعه، باید افراد خانواده از نظر روحی و جسمی از سلامت و شادابی برخوردار باشند (سعیدی رضوانی و علمی، ۲۰۲۱). اوقات فراغت یکی از طرقی است که به خانواده‌ها کمک می‌کند تا ضمن شرکت در فعالیت‌های فراغتی، سایر وظایف خود مانند وظایف پدر و مادری، فرزندی و همسری خود را بهتر انجام دهند و فرزندان بهتری را تعلیم و تربیت کنند و نسل سالم‌تری را به جامعه تحویل دهند (علوی‌زاده و سیدامیر، ۲۰۰۸). در واقع مشارکت همه اعضای خانواده‌ها در تمامی مسائل نشان پذیرش برابری انسانی همه آحاد جامعه است که با همدیگر در امور مختلف همکاری می‌کنند و از طریق آن دست به تحول می‌زنند و تغییرات مثبت به وجود می‌آورند که برای آینده کل جامعه می‌تواند مفید و مؤثر واقع شود (یانگ و ویلموت، ۲۰۲۳). از طرف دیگر زنان نسبت به مردان به دلایل خاص روانشناختی و الگوهای رفتاری، نابودی محیط زیست را زودتر درک می‌کنند و به آن واکنش نشان می‌دهند، از این رو برنامه‌ریزان توسعه اخیراً به نقش سایر اعضای خانواده از جمله زنان در توسعه و به‌خصوص توسعه پایدار شهری-روستایی توجه فراوانی مبذول داشته‌اند (ایزگیب-ساگاتزیلتزا و همکاران، ۲۰۲۳).

در خصوص اوقات فراغت خانواده در خارج از کشور پژوهش‌های مختلفی انجام شده است. در یکی از این پژوهش‌ها، ریواس^۱ و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند که برنامه‌ریزی مناسب گذراندن اوقات فراغت به‌همراه خانواده به لذت بیشتر اعضای خانواده به‌ویژه نوجوانان از اوقات فراغت منجر می‌شود. زایدی^۲ و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند که عوامل شناختی و کیفیت رابطه کودک با والدین از عوامل مهم تأثیرگذار بر اوقات فراغت مشترک اعضای خانواده است. لیو^۳ و همکاران (۲۰۲۳) عوامل اقتصادی و سبک زندگی را بر اوقات فراغت خانواده مؤثر دانستند و ثمره توسعه اوقات فراغت خانوادگی را توسعه صنعت اوقات فراغت و بهبود کیفیت زندگی شناسایی کردند. سیوک^۴ و همکاران (۲۰۲۲) عوامل اجتماعی و شناختی را مهم‌ترین عامل اثرگذار بر کیفیت اوقات فراغت والدین با فرزندان دانستند. بابایف^۵ و همکاران (۲۰۱۹) نیز ثمره توسعه اوقات فراغت خانوادگی را بهبود سلامت جسمانی و روحی-روانی و تأمین نیازهای روحی خانواده‌ها بیان کردند. در داخل کشور پژوهش‌های زیادی که به‌طور مستقیم به اوقات فراغت خانواده‌ها پردازد، انجام نشده است، ولی برخی تحقیقات انجام‌شده را می‌توان مرتبط با این موضوع دانست. به‌طور مثال لطفی و همکاران (۲۰۲۳) الگوی ورزش تفریحی در خانواده را طراحی کردند؛ فلاحی و همکاران (۲۰۲۳) مدل نهادینه‌سازی فعالیت ورزشی در اوقات فراغت ایران و تبیین آینده آن با رویکرد سناریونویسی در افق ۱۴۲۰ را طراحی کردند که در این پژوهش عوامل اقتصادی و فرهنگی را از عوامل مؤثر بر نهادینه‌سازی فعالیت ورزشی در اوقات فراغت دانستند؛ مستحفظیان و همکاران (۲۰۲۱) عوامل مؤثر بر اوقات فراغت زنان و دختران در خانواده با رویکرد مبتنی بر فعالیت‌های جسمانی را عوامل اجتماعی، محیطی، ساختاری، فرهنگی، حمایتی و جنسیتی دانستند، راهبردهای آموزش و فرهنگ‌سازی، تمهیدات حمایتی از ورزش تفریحی زنان، ترویج و توسعه فعالیت‌های جسمانی، ارج نهادن به کرامت زنان و دختران، عدالت در اجرای فعالیت‌ها، حمایت رسانه‌ای را ارائه دادند و پیامدهای کیفی‌سازی اوقات فراغت زنان را کاهش ناهنجاری‌های رفتاری، توانمندسازی فردی، توانمندسازی جمعی و افزایش مشارکت‌پذیری بیان کردند. مرور تحقیقات گذشته نشان می‌دهد که علی‌رغم انجام تحقیقات مختلف در زمینه اوقات فراغت خانواده‌ها، تاکنون پژوهشی به بررسی عوامل مؤثر بر سهم فعالیت بدنی و ورزش در برنامه‌های اوقات فراغت و ارائه راهبردهایی جهت بهبود وضعیت آن نپرداخته است. با توجه به آنچه گفته شد، انتظار می‌رود یافته‌های این تحقیق بتواند گامی هرچند کوچک در جهت توسعه

1. Young & Willmott

2. Eizagirre-Sagastibeltza

3. Rivas

4. Zabidi

5. Luo

6. Siwek

7. Babaev

اوقات فراغت خانواده کشور بردارد و تا حدودی میزان فعالیت ورزشی را در بین خانواده‌های ایرانی گسترش دهد. به همین منظور محققان پژوهش حاضر به تدوین مدل اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در خانواده‌های ایرانی پرداختند.

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر نوع داده‌ها کیفی مبتنی بر روش تحلیل مضمون بود که بر اساس نظر متخصصان انجام شد. جامعه آماری پژوهش متخصصان و کارشناسان اوقات فراغت و همچنین متخصصان مدیریت ورزشی بودند که برای مصاحبه با آنها به شکل گلوله‌برفی به تعدادی از آنها به‌عنوان نمونه آماری مراجعه شد و در مورد سؤالات و اهداف تحقیق از آنها مصاحبه به‌عمل آمد. برای انتخاب شرکت‌کنندگان، ابتدا بر اساس سابقه علمی پژوهشی و همچنین سابقه فعالیت‌های عملی که متخصصان داشتند، خبرگان و متخصصانی شناسایی شده و برای مصاحبه به آنها مراجعه شد و به‌منظور دسترسی و شناسایی سایر خبرگان، از خبرگان و متخصصان مصاحبه شده درخواست شد تا افراد دیگری را که در زمینه پژوهشی مورد نظر تخصص دارند، به محققان معرفی کنند. تعداد نمونه آماری نیز با توجه به اشباع اطلاعاتی انتخاب شد، به این معنی که تا زمانی که محقق به اشباع اطلاعاتی برسد (بعد از مصاحبه با ۱۸ نفر)، انتخاب نمونه آماری جهت مصاحبه ادامه داشت.

ابزار اندازه‌گیری پژوهش شامل مصاحبه نیمه ساختاریافته بود. به این شکل که محقق با توجه به سؤالات از قبل مشخص شده، به مصاحبه با نمونه آماری پرداخت و با توجه به شرایط حاکم بر مصاحبه، شیوه‌هایی را اتخاذ کرد که به‌طور کامل به پرسش‌های تحقیق پاسخ داده شود. روایی و پایایی نیز با استفاده از چهار عنصر قابلیت اعتبار، قابلیت انتقال، قابلیت تأیید بررسی و تأیید شد. در پژوهش حاضر بعد از به‌انجام رساندن مصاحبه (اولین مرحله، تولید کردن داده‌ها) بلافاصله محتوای آن نوشته شده و تجزیه و تحلیل شروع شد. در این پژوهش از شبکه مضامین که [آتراید-استیرلینگ](#)^۱ (۲۰۰۱) آن را توسعه داده است، استفاده شد. آنچه شبکه مضامین عرضه می‌کند نقش‌های شبیه‌تارنما به‌مثابه اصل سازمان‌دهنده و روش نمایش است. شبکه مضامین، بر اساس روندی مشخص، مضامین پایه (کدها و نکات کلیدی متن)، مضامین سازمان‌دهنده (مضامین به‌دست‌آمده از ترکیب و تلخیص مضامین پایه) و مضامین فراگیر (مضامین عالی دربرگیرنده اصول حاکم بر متن به‌مثابه کل) را نظام‌مند می‌کند؛ سپس این مضامین به‌صورت نقشه‌های شبکه‌تارنما، رسم و مضامین برجسته هریک از این سه سطح همراه با روابط میان آنها نشان داده می‌شود. در پژوهش حاضر نیز با توجه به کدهای به‌دست‌آمده، به‌ترتیب مضامین پایه، مضامین سازمان‌دهنده و مضامین فراگیر شناسایی شدند و با توجه به اهداف تحقیق در سه تم نهایی عوامل مؤثر، راهبردها و پیامدها دسته‌بندی شدند.

یافته‌های پژوهش

در این قسمت در جدول ۱، اطلاعات جمعیت‌شناختی مصاحبه‌شوندگان گزارش شده است.

^۱. Attride-Stirling

جدول ۱. اطلاعات جمعیت‌شناختی مصاحبه‌شوندگان

متغیر	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	زن	۳۸/۹
	مرد	۶۱/۱
سن	زیر ۴۰ سال	۲۲/۲
	۴۰-۵۰ سال	۴۴/۵
	بالای ۵۰ سال	۳۳/۳
تحصیلات	کارشناسی ارشد	۱۶/۷
	دکتری	۸۳/۳
شغل	استاد مدیریت ورزشی	۶۱/۱
	فعال اوقات فراغت	۲۲/۲
	مدیر اماکن ورزشی	۱۶/۷

در پژوهش حاضر با استفاده از روش تحلیل مضمون با رویکرد آتراید-استرلینگ (۲۰۰۱) اقدام به تحلیل مصاحبه‌ها شد و از داده‌های خام مصاحبه‌شوندگان، مضامین پایه و سپس مضامین سازمان‌دهنده و مضامین فراگیر به‌دست آمد. برای نمونه مصاحبه‌شونده شماره پنج، عنوان کرد که «نداشتن شناخت کافی در مورد جایگاه فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت خانواده می‌تواند بر کیفیت اوقات فراغت خانواده‌های ایرانی و سهم فعالیت ورزشی در آن، مؤثر باشد» که این گفت‌وگو به یکی از مضامین پایه دسته‌بندی شده در مضمون سازنده میزان آگاهی خانواده‌ها از ورزش تبدیل شد و مصاحبه‌شونده شماره هفت نیز بیان کرد که «دسته‌بندی و تعریف غلط از ورزش و اوقات فراغت مبتنی بر خانواده می‌تواند به بروز مشکلات بزرگ در مسیر توسعه اوقات فراغت خانواده‌های ایرانی منجر شود» که از این گفت‌وگو نیز مضمون پایه‌ای به‌دست آمد که در دسته‌بندی مضمون سازنده مقطعی نگر بودن قرار گرفت. در مجموع پس از حذف مضامین تکراری، ۳۳۱ مضمون پایه، ۴۹ مضمون سازنده و ۱۷ مضمون فراگیر به‌دست آمد که در سه تم نهایی عوامل مؤثر، راهبردها و پیامدها دسته‌بندی شدند. در ادامه در جدول ۲ عوامل تأثیرگذار بر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در خانواده‌های ایرانی آورده شده است که در این بعد ۱۲۱ مضمون پایه، ۱۹ مضمون سازنده و ۷ مضمون فراگیر شناسایی شدند.

جدول ۲. عوامل مؤثر بر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در خانواده‌های ایرانی

مضامین پایه	مضامین سازنده	مضامین فراگیر
نداشتن شناخت کافی در مورد جایگاه فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت خانواده		
آشنا نبودن با اصول اجرایی ورزش		
بی‌ارزش کردن اهداف تربیت بدنی	میزان آگاهی خانواده‌ها	
ناآگاهانه انجام دادن فعالیت‌های بدنی	از ورزش	
نداشتن طبقه‌بندی مناسب برای اوقات فراغت در کشور		
میزان آگاهی خانواده‌ها در مورد فواید فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی ورزش		
میزان هدفمندی ورزش در زندگی خانواده‌ها		
تشخیص و تأمین نیازهای ورزشی و فراغتی افراد خانواده		
میزان خوش‌ذوق بودن خانواده‌ها برای گرایش به فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت		
درک مفید بودن ورزش برای همه اعضای خانواده		
اولویت‌بندی ورزش در الزامات زندگی		
اصلاح دیدگاه و نگرش خانواده‌ها به ورزش	درک اهمیت ورزش و فراغت	
توجه به اهمیت ورزش و فعالیت بدنی		

	سقوط ارزش پول ملی در کشور
	هزینه‌بر بودن توسعه ورزش در بلندمدت
	صرف تمام بودجه سرانه ورزش در ورزش قهرمانی به جای ورزش همگانی
	بهره نگرافتن از نیروهای متخصص
	ضعف مدیران
	نبود برنامه‌های مدون
عوامل اجرایی	شعارزدگی در توسعه ورزش در سازمان‌ها
	عدم تناسب عملکرد با دانش ورزشی (فاصله داشتن علم تا عمل)
عوامل مدیریتی	پایین بودن کیفیت اجرا در ورزش توسط متخصصان
	نداشتن رویکرد مناسب برای جذب مخاطبان ورزشی
	ناهمگونی در اجرای برنامه‌های ورزش بین نهادهای دولتی
	فقدان مدیریت واحد
وحدت سازمانی	وجود اختلاف بین سازمان‌ها و نهادهای مختلف در ارتباط با ورزش
	تعدد و پراکندگی مراکز تصمیم‌گیری
	مشخص نبودن متولی ورزش همگانی در جامعه
	میزان توزیع اماکن ورزشی مناسب جهت استفاده در برنامه‌های اوقات فراغت
	فراهم بودن شرایط مناسب برای انجام فعالیت فیزیکی خانواده‌ها
	دسترسی محلی به امکانات
زیرساختی	پراکندگی اماکن ورزشی در سطح شهر به‌منظور بهره‌برداری از آنها توسط خانواده‌ها
	تأمین زیرساخت‌ها و سرویس‌های حمل‌ونقل عمومی
	کیفیت و کمیت تجهیزات
	داشتن برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت خانواده توسط مدیران
	میزان سوق دادن اوقات فراغت خانواده‌ها به سمت فعالیت ورزشی
	نحوه برنامه‌ریزی برای انواع تفریحات (کوبر، جنگل و طبیعت)
	میزان پیرنگ کردن بحث ورزش در خانه برای افرادی که فرصت ورزش کردن ندارند
	ترسیم نقشه کلی و تعیین مسیر برای اوقات فراغت خانواده
هدف‌گذاری	برنامه‌ریزی بودجه‌ای برای گسترش و توسعه ورزش و فعالیت بدنی در اوقات فراغت خانواده‌ها
	برنامه‌ریزی برای طراحی زیرساخت‌های مطابق با موارد فرهنگی
	داشتن چشم‌انداز مناسب برای مشارکت مستمر مردم در اوقات فراغت فعال
	آینده‌نگر بودن مدیران در تصمیم‌گیری‌های مربوط به اوقات فراغت خانواده‌ها
	میزان در نظر گرفتن شرایط اقشار مختلف جامعه در تعیین اهداف و برنامه‌ها
	کسب مهارت‌های ورزشی و نشان دادن آن در محیط‌های ورزشی
	تجربه یاد و خاطرات گذشته در ورزش
سوق‌دهنده فردی	توصیه پزشک
عوامل سوق‌دهنده	علاقه‌مندی
	تناسب اندام
	همراه بودن با دوستان، محیط و خانواده
	نقش رسانه‌ها و تبلیغات
	شرکت در فعالیت جمعی
	نداشتن انگیزه
	نداشتن وقت و انرژی
	مشغله کاری زیاد
بازدارنده فردی	تبلی
	خجالت کشیدن
	نداشتن مهارت کافی برای انجام ورزش

عوامل بازدارنده	بازدارنده اجتماعی	ترس از آسیب‌دیدگی
		نداشتن همراه برای ورزش
		اولویت نداشتن فعالیت بدنی در فیلم، کتاب و سریال
		توسعه فقر حرکتی به علت ماشینی شدن زندگی افراد
		تهدید کمبود نشاط و تفریح در جامعه
عوامل اجتماعی	اجتماع‌پذیری	شیوع بازی‌های رایانه‌ای
		زندگی ماشینی و کم‌تحركی
		کاهش میزان مشارکت ورزشی در کشور
		خانواده مجرای اصلی جامعه‌پذیری در ورزش
		یادگرفتن اصول و مهارت‌های زندگی در خانواده
	رسانه	تمرین کار گروهی در ارتباطات بین اعضای خانواده
		سوق دادن کودکان به سمت ورزش توسط خانواده‌ها
		الگوپذیری کودکان از والدین
		نقش رسانه‌ها در گرایش خانواده‌ها به ورزش
		میزان توجه رسانه‌ها به ورزش در اوقات فراغت
		سرمایه‌گذاری رسانه‌ها بر روی ورزش‌های پرطرفدار
		پیوند رسانه و تبلیغ با ورزش همگانی
		نوع تبلیغ (منفی یا مثبت) ورزشکاران در سریال‌ها

نتایج جدول ۲ نشان داد که عوامل تأثیرگذار بر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در خانواده‌های ایرانی شامل عوامل شناختی، عوامل اعتقادی-فرهنگی، عوامل اقتصادی، عوامل مدیریتی، عوامل سوق‌دهنده، عوامل بازدارنده و عوامل اجتماعی است. در ادامه در جدول ۳ راهبردهای شناسایی‌شده جهت توسعه اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در خانواده‌های ایرانی نشان داده شده است که این راهبردها در ۱۱۵ مضمون پایه، ۱۵ مضمون سازنده و ۵ مضمون فراگیر شناسایی شدند.

جدول ۳. راهبردهای توسعه اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در خانواده‌های ایرانی

مضمین سازنده	مضمین فراگیر
کاهش قیمت تمام‌شده برای پرداختن به ورزش	بهره بردن از مشوق‌ها
تخفیف دادن به ورزش‌های خانوادگی	
تخفیف در امور مربوط به بیمه فعالان در زمینه اوقات فراغت خانواده	
فعالیت‌های بخش خصوصی در حوزه اوقات فراغت و ورزش خانواده	راهبردهای اقتصادی
ارائه امتیازات مالی به طرح ورزش خانواده	حمایت دولتی
ارائه امتیازات مالی برای طرح مشاوره ورزش در خانواده	
اختصاص درصدهای تخفیفی به ورزش خانواده‌ها	
معافیت‌های مالیاتی به‌عنوان مشوقی برای توسعه ورزش خانواده	
توسعه ورزش همگانی به‌ویژه ورزش خانوادگی با هزینه‌کرد دولت	
جذب سرمایه بخش خصوصی در حوزه ورزش و اوقات فراغت خانواده	خصوصی‌سازی
اجتناب از دولتی شدن برنامه‌های اوقات فراغت	
واگذاری اماکن و برنامه‌های اوقات فراغت و ورزش همگانی به بخش خصوصی	
حمایت سازمان‌های دولتی و بخش خصوصی از سرمایه‌گذاران در حوزه ورزش خانواده	

	گرایش به همکاری بین‌رشته‌ای
	نیاز به ساختار اداری متمرکز
	برقراری لینک در سایر حوزه‌های مدیریت
ایجاد هماهنگی	هماهنگی با سازمان‌ها و نهادهای دخیل در ورزش همگانی و اوقات فراغت
	همکاری بین سازمان‌ها و نهادها برای مشارکت خانواده‌ها در ورزش
	تشکیل مدیریت واحد با مصوبات یکسان
	درهم تنیدن امکانات سازمان‌های مختلف مانند شهرداری، آموزش و پرورش و غیره
	هماهنگی بین ارگان‌های متولی در سراسر کشور اعم از شهرداری، شورای شهر و اداره ورزش و غیره
	تقسیم وظایف بین سازمان‌های دخیل در اوقات فراغت خانواده‌ها
راهنمای مدیریتی	تدوین قوانین دقیق و جامع در حوزه مسئولیت سازمان‌های مختلف در حوزه ورزش خانواده
	یکپارچگی در وضع و اجرای قوانین
تدوین و اصلاح قوانین	اصلاح قوانین برای تسهیلات ورزش خانواده‌ها
	تدوین آیین‌نامه‌ها و اساس‌نامه‌ها برای ترغیب خانواده‌ها به ورزش
	رعایت عدالت جنسی در ورزش
	تنظیم هنجارهای ورزشی در خانواده
	کارکردی و عملیاتی کردن رشته تربیت بدنی در دانشگاه
عملیاتی‌سازی آموخته‌های دانشگاهی	ایجاد همکاری بین‌رشته‌ای مثل طرح کهد و مه‌اد
	افزایش تعداد واحدهای کارورزی و عملی
	تدوین مرکز پژوهش‌های مجلس در زمینه اوقات فراغت و ورزش خانواده
	عملیاتی کردن برنامه‌ها و طرح‌های ورزش خانواده در سازمان‌ها
	برگزاری مراسم اوقات فراغت مختص خانواده‌ها
	برگزاری جشنواره‌های ورزشی خانوادگی
برگزاری جشنواره	طراحی بازی‌های خانوادگی
	گسترش یا وارد کردن ورزش در خانواده‌ها از جنبه تفریح و نشاط
	ارائه پکیج مشاوره ورزشی، روانشناسی و سبک زندگی
	گسترش جنگ‌های ورزشی
	تشکیل کلوب‌های گردشگری
	طراحی بازی و ورزش برای خانواده‌ها توسط مربی ورزش خانواده
	طراحی برنامه‌هایی برای مشارکت همه اعضای خانواده
اجرای طرح‌های ورزش محور	طراحی ایستگاه‌هایی برای سنجش سلامت
	طراحی و ایجاد شهر پویا (کشیدن لی‌لی در خیابان)
	طرح پارک خانواده
	طراحی بسته اوقات فراغت و ورزش برای خانواده‌ها
	طراحی روندی برای تداوم و ماندگاری ورزش در خانواده
	طراحی وسایل ورزشی خانوادگی
	تأکید مقام معظم رهبری برای اولویت دادن به ورزش همگانی

		حمایت و پشتوانه بودن مسئولان از ورزش
حمایت نهادهای سیاسی		توصیه نهادهای اثرگذار در ورزش خانواده به جامعه
		تغییر نگرش در سیستم و سیاستگذاری‌های کلان
		نقش مقامات، سیاسیون و هنرمندان در ایجاد انگیزه‌های ورزشی
		حضور مسئولان بالادستی مثل رهبر در ورزش (کوه‌پیمایی)
		گرایش رویکرد فعالان سیاسی به ورزش
		مدیریت شبکه‌های اجتماعی توسط مسئولان ورزشی
		حمایت از ورزش همگانی از اولویت‌های وزارت ورزش
راهبردهای سیاستگذاری	دولت ورزش محور	سیاستگذاری دولت برای بالا بردن نرخ فعالیت ورزشی جامعه
		سیاستگذاری محلی با تأکید بر علایق و گرایش‌های بومی محلی
		توسعه دیدگاه پایداری در رویکرد سیاستگذاری‌های شهری و دولتی
		توسعه شهروندمداری
		توسعه ورزش خانوادگی توسط شهرداری‌ها
		اصلاح و بهبود ساختار ملی ورزش و خانواده
		تغییر سیاست از مدال‌آوری به سمت سلامت
		اجرای برنامه‌های مدون توسط حکومت و سازمان‌های دولتی
		ساختار مدون اجرایی در سطح کشور
		نقش وزارت ورزش به‌عنوان هماهنگ‌کننده
ساختاری		تعیین روزی به نام روز خانواده
		تعیین روزی به‌عنوان فستیوال خانوادگی برای انجام تفریحات خانوادگی
		جا دادن نظام ورزش در نظام سلامت
		ایجاد نظام سلامت ورزش
		طرح ایده نظام سلامت و ورزش و ارائه به وزارت ورزش
		ایجاد کمیته ورزش خانواده
		ایجاد نظام ارجاع ورزش
		ایجاد ساختاری برای مشاوره ورزش خانواده
		آموزش و تربیت مربی برای اماکن مرتبط با اوقات فراغت خانواده‌ها
		آموزش و تربیت مربی ورزش برای خانواده‌ها
تربیت متخصص		پرورش نیروهای متخصص به‌عنوان مشاور ورزشی خانواده
		شناسایی حوزه منابع انسانی و آموزش در اوقات فراغت
		سازماندهی امور آموزش رسمی و غیررسمی برای بهبود شرایط ورزش خانواده
		ورود افراد تحصیل کرده برای هدایت و جهت‌دهی فعالیت‌های ورزشی جامعه بر اساس نیاز جامعه
		هدایت افراد متخصص بر اساس نیاز فراغتی
راهبردهای آموزشی		تربیت متخصصان برای ارتباط دادن بین اعضای خانواده برای ورزش
		ورود رشته‌های تخصصی در زمینه مربی ورزش خانواده در دانشگاه
		برنامه‌ریزی برای تربیت نیروهای متخصص برای آموزش به خانواده‌ها
		پرورش ژورنالیست‌های متخصص در زمینه اوقات فراغت فعال

	برگزاری سمینارهایی برای تحکیم روابط خانوادگی
	برگزاری دورههای دانش افزایی و ضمن خدمت با محتوای ورزش
بهره بردن از رویدادهای آموزشی	برگزاری دورههای آموزشی آنلاین برای خانوادهها
	آموزش اوقات فراغت همراه با فعالیت بدنی از طریق رسانه
	برگزاری دورههای مربیگری برای ورزش خانواده
	مدیریت و آموزش خانوادهها توسط مربی ورزش در خانواده
	برگزاری جلسات و همایشها با موضوع ورزش خانواده توسط سازمانهای مختلف
	ارتقای فرهنگ خانوادهها در حوزه سلامت
	توجه به ساختار فرهنگی کشور
	رعایت شرایط و ملاحظات فرهنگی و شهری در ورزش
	پررنگ کردن نقش اوقات فراغت ورزشی در خانوادهها
	توسعه فرهنگ ورزش به عنوان یکی از الزامات شهرنشینی
بسترسازی فرهنگی	ترویج فرهنگ ورزش در ادارهها
	از بین بردن کلیشههای جنسیتی در ورزش
راهبردهای فرهنگی	غنی سازی فرهنگ ورزش در خانوادهها
	تغییر نگرش مسئولان و خانوادهها به ورزش
	تکرار رویدادها و فعالیتهای ورزشی خانوادگی
	عادی سازی حضور آقایان و بانوان برای ورزش کردن در کنار هم
	توجه به معیارهای جامعه اسلامی
	توجه به اقلیم فرهنگی - جغرافیایی
	احیای بازیهای سنتی و بهره مندی از آنها در اوقات فراغت
	بومی سازی اوقات فراغت بر اساس علایق و سلیقهها
	توصیه صداوسیما ملی به ورزش و فعالیت بدنی در اوقات فراغت خانواده
بهره بردن از رسانه به عنوان ابزار فرهنگ سازی	تهیه و پخش فیلم و سریال سوق دهنده به اوقات فراغت ورزشی
	الگو قرار دادن سلبریتیهای فعالاً در زمینه اوقات فراغت مبتنی بر ورزش
	معرفی بستههای اوقات فراغت سالم توسط رسانهها به جامعه
	توسعه ورزش خانواده از طریق رسانه
	گزارش مشارکت ورزشی خانوادهها در رسانه
	الگوپذیری از مسابقات ورزش خانوادگی کشورهای خارجی

نتایج جدول ۳ نشان داد که راهبردهای توسعه اوقات فراغت مبتنی بر فعالیتهای ورزشی در خانوادههای ایرانی شامل راهبردهای اقتصادی، راهبردهای مدیریتی، راهبردهای سیاستگذاری، راهبردهای آموزشی و راهبردهای فرهنگی است. در ادامه در جدول ۴ پیامدهای به کارگیری مدل اوقات فراغت مبتنی بر فعالیتهای ورزشی در خانوادههای ایرانی نشان داده شده است که این پیامدها در ۹۵ مضمون پایه، ۱۵ مضمون سازنده و ۵ مضمون فراگیر شناسایی شدند.

جدول ۴. پیامدهای به‌کارگیری مدل اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در خانواده‌های ایرانی

مضامین سازنده	مضامین پایه	مضامین فراگیر	
تحکیم بنیان خانواده	افزایش انسجام خانواده‌ها		
	تعالی خانواده‌ها		
	وفاق و همدلی در بین خانواده‌ها		
	توسعه روابط خانوادگی		
	به‌وجود آمدن روحیه تعامل در فضای خانواده		
	رفع مشکلات رفتاری در خانواده		
	تعدیل اختلافات خانوادگی		
	توجه به نهاد خانواده در توسعه پایدار اجتماعی		
	غنی‌سازی اوقات فراغت خانواده در کنار همدیگر		
	پیدا کردن دوستان جدید		
بهبود روابط اجتماعی	بهبود ارتباطات عمومی		
	تأثیر افزایش ورزش در اوقات فراغت برای مشارکت در کارهای عام‌المنفعه		
	ایجاد شور و نشاط و بهبود ارتباطات اجتماعی		
	افزایش انسجام اجتماعی		
توسعه اجتماعی	پذیرش نقش اجتماعی زنان در جامعه		
	کاهش استفاده از مواد مخدر		
	افزایش کنترل اجتماعی		
	کاهش مباحث مربوط به طلاق		
	کاهش جرم و جنایت در جامعه		
	کاهش آسیب‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی		
	افزایش نشاط اجتماعی		
	نشاط عمومی جامعه بر اثر تأثیرات فیزیولوژیکی ورزش		
	پویایی خانواده‌ها		
	پویایی جامعه		
افزایش نشاط اجتماعی	افزایش تاب‌آوری اجتماعی		
	نیرومندی، نشاط و شادابی در فرد و خانواده		
	دوری از کسالت روزمره		
	تعدیل خستگی‌های ناشی از کار و زندگی متعارف		
	غنی‌سازی اوقات فراغت خانواده‌ها با بازی‌های شاد و پرتحرک		
	تغییر جایگاه ورزش از هزینه به سرمایه		
	سرمایه‌گذاری جامعه برای ورزش		
	سرمایه‌گذاری برای ورزش خانواده		
	بهبود وضعیت سرمایه‌گذاری		
	بهبود تخصیص بودجه برای طرح ورزش خانواده		
تأمین اعتبارات برای ساختار اوقات فراغت			
تأمین منابع مالی خانواده برای پرداختن به ورزش			
ترغیب سرمایه‌گذار برای سرمایه‌گذاری در ورزش خانواده			
هدفمند کردن مالیات سرمایه‌گذاران به سمت توسعه ورزش خانواده			
سرمایه‌گذاری دولت در ورزش			
افزایش کارایی و اثربخشی هزینه‌های انجام‌شده در جامعه			
توسعه اقتصادی	کاهش هزینه‌های بهداشتی و درمانی		
	گردش هزینه‌های مالی و اقتصادی در ورزش		
	تأثیر مثبت بر روی GDP کشور		
	ایجاد اشتغال در زمینه اوقات فراغت		

اشتغال‌زایی	ایجاد مشاغل خانگی در ورزش
	به‌وجود آمدن شغل‌های جدید در آینده
	به‌وجود آمدن شغل‌های مجازی
	ایجاد شغل‌های وابسته به ورزش با صرف هزینه در ادارات ورزشی
	ایجاد کارآفرینی در حوزه ورزش تفریحی خانواده
بازاریابی	بهبود کسب‌وکار ورزشی
	بازاریابی و تبلیغ برای فضاهای ورزشی
	ایجاد بازار مناسب برای گردشگری ورزشی
	تولید و فروش محصولات ورزشی
	بازاریابی اجتماعی در حوزه پذیرش ورزش تفریحی خانواده‌ها
مشارکت ورزشی	افزایش تبلیغ برنامه‌های ورزشی و گردشگری ورزشی در فضای مجازی
	مشارکت همگانی بدون محدودیت زمانی
	مشارکت همگانی با توجه به امکانات
توسعه ورزشی	مشارکت همگانی همه افراد خانواده
	حضور خانواده‌ها در فعالیت‌های فرهنگی ورزشی
سازماندهی ورزشی	سازماندهی اوقات فراغت بر اساس نوع نیاز
	افزایش دید بلندمدت برای مشارکت در ورزش خانواده
	سازماندهی اوقات فراغت مبتنی بر ورزش بر اساس طبقه‌بندی خانواده‌ها
ارتقای کیفیت زندگی	سازماندهی اوقات فراغت مبتنی بر ورزش بر اساس سن افراد خانواده
	کمک به کیفیت زندگی افراد
	احساس بهزیستی و خوب بودن
	اصلاح تغذیه نامناسب
	آموزش شیوه صحیح زندگی
لذت‌بخش شدن زندگی	کمک به کیفیت زندگی تحصیلی و کاری
	ایجاد عادات مناسب
	داشتن سبک زندگی فعال
	افزایش رضایت‌مندی فردی و خانوادگی
	بازگشت مجدد به فعالیت‌های ورزشی
توسعه سلامت جسمانی	لذت بردن از ورزش‌های خانوادگی در اوقات فراغت
	افزایش تلاوم ورزش در خانواده همراه با تفریح و لذت
	متعهد شدن به انجام ورزش
	تندرستی و زندگی سالم
	افزایش توانمندی فرزندان
توسعه سلامتی	افزایش طول عمر
	ارتقای سلامت و بهداشت خانواده
	ارتقای سلامت و بهداشت جامعه
	بهبود تناسب اندام
	داشتن خواب راحت
کاهش بیماری	برخورداری از موافق فیزیولوژیکی
	استحکام وضعیت خانواده‌ها از نظر امنیت جسمانی
	اصلاح ناهنجاری‌های ساختاری
	کاهش پیامدهای ناشی از فقر حرکتی
	کاهش بیماری‌های جسمی مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، سکته و سرطان و غیره
	پیشگیری از بیماری‌ها
	تنظیم کلسترول خون

	افزایش سلامت روحی
	افزایش امید به زندگی
	خودشکوفایی
توسعه سلامت روانی	استحکام وضعیت خانواده‌ها از نظر امنیت روانی
	پیشگیری و درمان بیماری‌های روحی و روانی
	ایجاد آسایش و آرامش در خانواده‌ها
	کاهش اضطراب و افسردگی

نتایج جدول ۴ نشان داد که پیامدهای به‌کارگیری مدل اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در خانواده‌های ایرانی شامل توسعه اجتماعی، توسعه اقتصادی، توسعه ورزشی، ارتقای کیفیت زندگی و توسعه سلامتی بودند. در ادامه تم‌های نهایی مدل اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در خانواده‌های ایرانی به تفکیک گزارش شده است که در سه تم عوامل مؤثر، راهبردها و پیامدها دسته‌بندی شدند:

عوامل مؤثر: در پژوهش حاضر عوامل تأثیرگذار بر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در خانواده‌های ایرانی در ۱۲۱ مضمون پایه، ۱۹ مضمون سازنده و ۷ مضمون فراگیر شناسایی شدند. طبق نتایج تحقیق، عوامل تأثیرگذار بر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در خانواده‌های ایرانی شامل عوامل شناختی، عوامل اعتقادی-فرهنگی، عوامل اقتصادی، عوامل مدیریتی، عوامل سوق‌دهنده، عوامل بازدارنده و عوامل اجتماعی است.

راهبردها: در پژوهش حاضر راهبردهای شناسایی‌شده جهت توسعه اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در خانواده‌های ایرانی شامل ۱۱۵ مضمون پایه، ۱۵ مضمون سازنده و ۵ مضمون فراگیر است. طبق نتایج تحقیق، راهبردهای توسعه اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در خانواده‌های ایرانی شامل راهبردهای اقتصادی، راهبردهای مدیریتی، راهبردهای سیاست‌گذاری، راهبردهای آموزشی و راهبردهای فرهنگی است.

پیامدها: در پژوهش حاضر، پیامدهای به‌کارگیری مدل اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در خانواده‌های ایرانی شامل ۹۵ مضمون پایه، ۱۵ مضمون سازنده و ۵ مضمون فراگیرند. طبق نتایج تحقیق، پیامدهای به‌کارگیری مدل اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در خانواده‌های ایرانی شامل توسعه اجتماعی، توسعه اقتصادی، توسعه ورزشی، ارتقای کیفیت زندگی و توسعه سلامتی است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در خانواده‌های ایرانی انجام شد. نتایج نشان داد که عوامل تأثیرگذار بر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در خانواده‌های ایرانی شامل عوامل شناختی، عوامل اعتقادی-فرهنگی، عوامل اقتصادی، عوامل مدیریتی، عوامل سوق‌دهنده، عوامل بازدارنده و عوامل اجتماعی است. این بخش از نتایج تحقیق با نتایج تحقیقات [زابدی و همکاران \(۲۰۲۳\)](#)، [لیو و همکاران \(۲۰۲۳\)](#)، [سیوک و همکاران \(۲۰۲۲\)](#)، [فلاحتی و همکاران \(۲۰۲۳\)](#) و [مستحفظیان و همکاران \(۲۰۲۱\)](#) همسوست. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که میزان آگاهی خانواده‌ها از ورزش و درک اهمیت ورزش و فراغت از سوی خانواده‌ها می‌تواند به پرداختن یا عدم پرداختن خانواده‌ها به اوقات فراغت مبتنی بر ورزش منجر شود، به این شکل که هرچه خانواده‌ها از ثمره و نتایج مثبت ورزش آگاه باشند، به همان اندازه میل پرداختن به ورزش در اوقات فراغت آنها نیز افزایش پیدا خواهد کرد. در کنار این موارد، عوامل مذهبی و اعتقادی نیز سبب می‌شود که خانواده‌ها چه نوع اماکن و موقعیت‌هایی را برای گذراندن اوقات فراغت خود انتخاب کنند.

یکی دیگر از عوامل مهم در زمینه اوقات فراغت خانوادگی، تفاوت نسلی بین فرزندان و والدین است که هرچقدر این تفاوت نسلی بیشتر باشد، فاصله بین فرزندان و والدین بیشتر خواهد بود. همچنین عوامل مختلفی مانند وضعیت اقتصادی خانواده‌ها، میزان دسترسی خانواده‌ها به زیرساخت‌ها و تجهیزات لازم و عوامل اثرگذار اجتماعی مانند رسانه‌ها همواره در انتخاب نوع و شیوه پرداختن به اوقات فراغت را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

همچنین نتایج نشان داد که راهبردهای توسعه اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در خانواده‌های ایرانی شامل راهبردهای اقتصادی، راهبردهای مدیریتی، راهبردهای سیاست‌گذاری، راهبردهای آموزشی و راهبردهای فرهنگی است. این بخش از نتایج با نتایج تحقیقات [دیکوبو و همکاران \(۲۰۲۳\)](#)، [هارد و همکاران \(۲۰۲۱\)](#) و [مستحفظیان و همکاران \(۲۰۲۱\)](#) همسوست. با توجه به نتایج این بخش می‌توان از مشوق‌های مالی اعطای وام و کمک‌های تسهیلات و مالیاتی در جهت توسعه اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در خانواده‌های ایرانی بهره گرفت. همچنین حمایت دولت از بخش خصوصی و تدوین و اصلاح قوانین پیش‌پافتاده نیز می‌تواند در توسعه اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در خانواده‌های ایرانی کمک‌کننده باشد. همچنین باید زمینه‌هایی به‌منظور اجرایی کردن راهبردهای آموزشی مانند تربیت متخصصان و راهبردهای سیاست‌گذاری مانند حمایت‌های سیاسی و دولت از سرمایه‌گذاران در زمینه اوقات فراغت خانواده‌ها فراهم شود و با استفاده از ابزارهای مختلف که در رأس آنها رسانه قرار دارد، فرهنگ پرداختن به ورزش در اوقات فراغت در بین خانواده‌های ایرانی نهادینه شده و بستر لازم جهت انجام این فعالیت‌ها فراهم شود.

دیگر نتایج تحقیق نشان داد که پیامدهای به‌کارگیری مدل اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در خانواده‌های ایرانی شامل توسعه اجتماعی، توسعه اقتصادی، توسعه ورزشی، ارتقای کیفیت زندگی و توسعه سلامتی بودند. این بخش از نتایج تحقیق با نتایج تحقیقات [ریواس و همکاران \(۲۰۲۳\)](#)، [لیو و همکاران \(۲۰۲۳\)](#)، [بابایف و همکاران \(۲۰۱۹\)](#) و [مستحفظیان و همکاران \(۲۰۲۱\)](#) همسوست. پیامدهای شناسایی‌شده در این تحقیق نشان داد که به‌کارگیری مدل اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی در خانواده‌های ایرانی که در این تحقیق ارائه شد و توجه به عوامل تأثیرگذار و به‌کارگیری راهبردهای شناسایی‌شده در آن به تحکیم بنیان خانواده، بهبود روابط اجتماعی، کاهش بزهکاری اجتماعی و افزایش نشاط اجتماعی منجر می‌شود. همچنین وضعیت سرمایه‌گذاری در زمینه اوقات فراغت خانواده‌ها بهبود می‌یابد، بهره‌وری سازمان‌های مرتبط افزایش پیدا می‌کند و به اشتغال‌زایی نیز منجر می‌شود، مردم جامعه سبک زندگی سالم را پیش می‌گیرند، زندگی برای آنها لذت‌بخش می‌شود و سلامت جسمانی و روحی-روانی آنها توسعه و نرخ بیماری در بین اقشار مختلف جامعه کاهش می‌یابد.

به‌طور کلی بر اساس نتایج تحقیق می‌توان نتیجه‌گیری کرد که عوامل مختلفی بر اوقات فراغت مبتنی بر ورزش خانواده‌های ایرانی مؤثرند که در این تحقیق بسیاری از آنها شناسایی شدند که لازم است توجه ویژه‌ای بر آنها شود و در کنار آن راهبردهای شناسایی‌شده در این پژوهش به بهترین شکل ممکن به‌کار روند و حمایت‌های لازم از سوی سازمان‌ها و مسئولان مربوط به‌منظور اجرایی شدن این راهبردها به‌عمل آید که نتیجه و ثمره این تلاش‌ها می‌تواند به توسعه پایدار در ابعاد مختلف اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، کیفیت زندگی و سلامتی منجر شود.

تقدیر و تشکر

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند از تمامی کسانی که در اجرای پژوهش مشارکت داشتند، سپاسگزاری کنند.

References

- Alavizadeh, S. (2008). Investigating how and how the women of Kashmir city spend their free time. *Population*, 63(15), 61-84. (In Persian)
- Attride-Stirling, J. (2001). Thematic networks: an analytic tool for qualitative research. *Qualitative research*, 1(3), 385-405.
- Azam nezami, N., zarei, A., tojari, F., & sajadi, H. (2021). The Effect of Parental Physical Activity on Children's Physical Activity: the mediating role of children's perceptions of parental support. *Sport Sciences Quarterly*, 13(43), 53-73. (In Persian)
- Babaev, A. V., Babaeva, E. V., & Ganshina, G. V. (2019). Modern family leisure activities organization in theme parks. *Перспективы науки и образования*, (5), 345-358.
- Cheval, B., Sivaramakrishnan, H., Maltagliati, S., Fessler, L., Forestier, C., Sarrazin, P., ... & Boisgontier, M. P. (2021). Relationships between changes in self-reported physical activity, sedentary behaviour and health during the coronavirus (COVID-19) pandemic in France and Switzerland. *Journal of sports sciences*, 39(6), 699-704.
- Dikobo, S. J. E., Lemieux, I., Poirier, P., Després, J. P., & Alméras, N. (2023). Leisure-time physical activity is more strongly associated with cardiometabolic risk than occupational physical activity: Results from a workplace lifestyle modification program. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 78, 74-82.
- Drygas, W., Kwaśniewska, M., Kaleta, D., & Ruszkowska-Majzel, J. (2008). Increasing recreational and leisure time physical activity in Poland—how to overcome barriers of inactivity. *Journal of Public Health*, 16(1), 31-36.
- Eizagirre-Sagastibeltza, O., Fernandez-Lasa, U., & Usabiaga, O. (2023). Motivations and Barriers to Leisure-Time Physical Activity Among Rural Women of Gipuzkoa. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 1(aop), 1-10.
- Falahati, S., Hakakzadeh, M., & Porranjbar, M. (2023). Designing a model for institutionalizing sports activities in Iran's leisure time and explaining its future with a scenario writing approach on the horizon of 1420. *Contemporary Studies on Sport Management*, (), -. (In Persian)
- Hurd, A., Anderson, D. M., & Mainieri, T. (2021). *Kraus' recreation and leisure in modern society*. Jones & Bartlett Learning.
- Lippi, G., Henry, B. M., & Sanchis-Gomar, F. (2020). Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *European journal of preventive cardiology*, 27(9), 906-908.
- Lotfi, K., Farzan, F., Khodadadi, M., & Razavi, S. M. H. (2023). Designing A Model of Recreational Sports in The Family with A Grounded Theory Approach. *Sport Management Studies*, (), -. (In Persian)
- Luo, J., Huang, S., Jiao, R., & Li, Z. (2023). A gender perspective analysis of Chinese nationals' leisure time allocation: Family life cycle versus demographic determinants. *Journal of Leisure Research*, 1-23.
- Mostahfezian, M., Rahbari, S., Movahed, M. A., & Nasr Isfahani, D. (2021). Improving the leisure time of women and girls in the family with an approach based on physical activity in Isfahan province (model presentation). *Journal of sociological and managerial analysis in sports*, 2(6), 1-24. (In Persian)
- Nosratinejad, F., Shahbandi, A. (2014). A comparative study of the leisure time patterns of young people and their parents. *Lifestyle Studies*, 7(3), 59-76. (In Persian)
- Pahlavan, M., & Barzigar, F. (2011). The Effective Social Factors Influencing on the Attitude of Leisure Time among Female Students in Amol. *Sociological Studies of Youth*, 2(3), 53-66. (In Persian)
- Parizadi, T., shaikholeslami, A., karimi razakani, A. (2019) Analysis of the state of urban resilience against natural hazards (Case Study: Baqer-shahr City). *Journal of Environmental Science and Technology*, 10(37), 41-54. (In Persian)
- Pelliccia, A., Solberg, E. E., Papadakis, M., Adami, P. E., Biffi, A., Caselli, S., La Gerche, A., Niebauer, J., Pressler, A., & Schmied, C. M. (2019). Recommendations for participation in competitive and leisure time sport in athletes with cardiomyopathies, myocarditis, and pericarditis: position statement of the Sport Cardiology Section of the European Association of Preventive Cardiology (EAPC). *European Heart Journal*, 40(1), 19-33.

- [Pouresmaeil, E. \(2006\). Enjoying leisure time considering socialists' opinions and its comparison with revealed doctrines. *pazhuhesh-dini \(religious study\)*, \(14\), 183-206. \(In Persian\)](#)
- [Purwanto, A., Asbari, M., Fahlevi, M., Mufid, A., Agistiawati, E., Cahyono, Y., & Suryani, P. \(2020\). Impact of work from home \(WFH\) on Indonesian teachers' performance during the Covid-19 pandemic: An exploratory study. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29\(5\), 6235-6244.](#)
- [Rafatjah, M., Rashvand, M., & Shahidi Zandi, M. \(2011\). The Sociological Explanation of the young Girls leisure time activities with emphasis on the pathological aspects. *Women's Strategic Studies*, 13\(50\), 29-80. \(In Persian\)](#)
- [Rahim Pourazghadi, T., Kermani, M. \(2022\). Leisure areas and creating opportunities for women's social roles \(case study: Safavid era in Iran\). *Islamic Studies of Women and Family*, 9\(17\), 255-250. \(In Persian\)](#)
- [Rivas, S., & Albertos, A. \(2023\). Potential connection between positive frustration in family leisure time and the promotion of adolescent autonomy. *Frontiers in Psychology*, 14.](#)
- [Sadeghi, R., Balali, E., Mohammadpur, A. \(2011\). Social Inequality in Leisure Time. *refahj*. 10\(39\), 357-389. \(In persian\)](#)
- [saeydi rezvani, N., & Elmi, S. M. \(2021\). Investigating how citizens of Qazvin spend their leisure time during coronavirus pandemic. *Journal of Urban Development and Architecture - Environment Identity \(JUDA-EI\)*, 2\(5\), -. \(In Persian\)](#)
- [Siwek, M., Kolasnińska, A., Wrześniewski, K., & Zmuda Palka, M. \(2022\). Services and Amenities Offered by City Hotels within Family Tourism as One of the Factors Guaranteeing Satisfactory Leisure Time. *International journal of environmental research and public health*, 19\(14\), 8321.](#)
- [Teimouri, H., Forouzan, F., & Safari, A. \(2019\). Analysis the Model of Employees' Leisure Time Management at the Workplace in Mix Method Approach. *Management Studies in Development and Evolution*, 28\(94\), 63-84. \(In Persian\)](#)
- [Tojimatovich, A. A., Saydalievich, U. S., & Isroil ogli, A. J. \(2022\). Life of the Faculty of Military Education. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 8, 6-9.](#)
- [Tucker, P., Van Zandvoort, M. M., Burke, S. M., & Irwin, J. D. \(2011\). The influence of parents and the home environment on preschoolers' physical activity behaviours: a qualitative investigation of childcare providers' perspectives. *BMC public health*, 11\(1\), 1-7.](#)
- [Young, M., & Willmott, P. \(2023\). *The symmetrical family: A study of work and leisure in the London region*. Taylor & Francis.](#)
- [Zabidi, A. S., Hastings, R. P., & Totsika, V. \(2023\). Spending leisure time together: Parent child relationship in families of children with an intellectual disability. *Research in Developmental Disabilities*, 133, 104398.](#)