



Original Article



Meta-Analysis of Barriers to Participation in Public Sports in Iran

Mehdi Adibanfar¹ , Bahman Valinejad^{2*} , Hossein Allahyari³ 

1. Ph.D. Candidate in Sports Management, Islamic Azad University, Miyaneh Branch, Miyaneh, Iran
2. Assistant Professor of Physical Education, Islamic Azad University, Miyaneh Branch, Miyaneh, Iran
3. Assistant Professor of Physical Education, Islamic Azad University, Zanjan Branch, Zanjan, Iran

* Corresponding Author E-mail: Bahmanvalinejad1354@gmail.com ,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4862-8705>

Received: 28/06/2025, Revised: 06/12/2025, Accepted: 28/06/2025

Abstract

Numerous studies have been conducted on identifying the barriers to participation in public sports in Iran; however, the lack of a comprehensive and integrated perspective has prevented a precise and complete depiction of the current state. Therefore, it is necessary to gather and analyze these studies and their results with a holistic and analytical approach to provide a clear and accurate picture of the most important and frequently occurring barriers to participation in public sports. In this regard, the aim of the present study is a meta-analysis of the barriers to participation of individuals in public sports. The research method employed in the present study is meta-analysis, and its statistical population consists of studies conducted on the topic of barriers to public sports in Iran during the years 1388-1402. After going through specific stages, sampling was conducted and 19 studies were selected as the sample. For analyzing the collected information, after coding, the comprehensive meta-analysis software was used. The findings of the research indicate that equipment and infrastructure barriers (-0.512), financial or economic barriers (-0.481), cultural or social barriers (-0.432), organizational and managerial barriers (0.402-), psychological barriers (-0.372), and intrapersonal barriers (-0.322) have the most significant impact on the lack of participation of individuals in public sports.

Keywords: Sports, Public Sports, Participation barriers, Meta-analysis.

How to Cite: Adibanfar, M.; Valinejad, B. & Allahyari, H. (2026). Meta-Analysis of Barriers to Participation in Public Sports in Iran. *Journal of Sociology of Lifestyle*, 10(4), 108-131. [In Persian].



Copyright ©The authors

Publisher: University of Tabriz, Tabriz, Iran

This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

Extended Abstract

Background and Purpose

Successful policymaking in the field of public sports requires a precise and prioritized understanding of barriers; this can only be achieved through the analysis of existing data in the form of meta-analysis. Therefore, conducting a meta-analysis that can systematically aggregate, analyze, and rank the identified barriers in previous research seems essential. Meta-analysis, by providing an overall view of research results, can assist in identifying the most significant barriers and determining their impact, thus providing precise guidance for formulating operational strategies. Thus, the present study aims to offer a precise and evidence-based understanding of the barriers to individuals' participation in public sports in Iran using the meta-analysis method and to take effective steps towards improving public health and the cultural development of sports in the country. Finally, it should be noted that public sports are considered a long-term investment in public health, social vitality, and sustainable development. Identifying and addressing existing barriers is not merely an option but a strategic necessity for the country's future.

Materials and Methods

The present research has been conducted using meta-analysis. The statistical population of this research includes all scientific-research articles and theses conducted from 2009 to 2023 on the subject of barriers and challenges of individual participation in public sports in Iran. The main criterion for selecting articles and theses for review is the focus on the issue of participation barriers in public sports. Ultimately, 19 research cases (6 theses, 13 scientific-research articles) related to the research issue were reviewed and analyzed. The samples were purposefully selected from reputable domestic citation sources and databases such as Magiran, SID, ISC, and the Comprehensive Portal of Humanities. In selecting sources, input criteria such as publication date, scientific credibility of authors, credibility of journals and sources, relevance of sources to the topic, and their relation to the keywords searched were considered. Initially, sources were searched using general keywords such as public sports, barriers to public sports, development of public sports, challenges of public sports. Then, using keywords from these studies such as managerial barriers, cultural and social barriers, economic barriers, etc., other sources were also searched. In total, 75 studies were found based on the keywords searched, of which 19 studies were used in the final review and thematic extraction after initial screening. Additionally, to calculate the effect size of the examined variables, the comprehensive meta-analysis software (CMA), version 2 was used. The method was such that the statistical tests applied in the hypotheses were converted to effect sizes using the formulas developed by Wolf, and then these sizes were analyzed using the Hunter and Schmidt method. Furthermore, for interpreting effect sizes, Cohen's table (2013) was utilized.

Findings

The greatest effect size of the variables under investigation on participation in public sports is respectively equal to equipment and infrastructure barriers (-0.512), financial or economic barriers (-0.481), cultural or social barriers (-0.432), organizational and managerial barriers (-0.402), psychological barriers (-0.372), and intrapersonal barriers (-0.322). This means that as equipment and infrastructure, economic, cultural and social, psychological, and intrapersonal challenges increase, citizens' participation in public sports decreases. Utilizing Cohen's criteria, it can be said that high-level equipment and infrastructure barriers significantly impact citizens' non-participation in public sports. The effects of financial or economic barriers, cultural and social barriers, organizational and managerial barriers, psychological barriers, and intrapersonal barriers are also at a moderate level.



Discussion

Public sports, as one of the main components of enhancing the physical and mental health of society, play a significant role in improving individuals' quality of life. However, participation in public sports is influenced by various factors, one of the most important being infrastructural and equipment barriers. These barriers include a lack of sports facilities and equipment, inappropriate sports spaces, lack of standard tools, absence of human resources or specialized coaches, and insufficient access to sports venues. After infrastructural and equipment barriers, financial or economic obstacles have the greatest impact on individuals' non-participation in public sports. Financial or economic barriers include low income of individuals in society, existing economic problems, high costs of sports, the unstable economic situation of people, and lack of financial capability. Cultural and social factors are also among the other influential barriers to individuals' participation in public sports. One of the most important cultural and social factors affecting individuals' participation in public sports is an unhealthy lifestyle. Another major barrier is the lack of sufficient awareness about the benefits and importance of physical activity. In addition, weak management in the field of public sports and the absence of appropriate planning for its promotion is another fundamental barrier. Safety and security are also among the essential needs of humans that play a significant role in their daily decision-making. Organizational and managerial barriers also play a crucial role in reducing individuals' participation in public sports. The absence of clear policymaking, lack of coordination among institutions, media neglect, and weak support from officials are among the factors that have posed challenges to the development of this field. Another important factor that can hinder individuals' participation in public sports is psychological barriers. These barriers include issues such as lack of sufficient health and skills for sports, fear of not succeeding in sports, negative self-perception, and fear of attending sports venues. Ultimately, it was determined that intrapersonal factors (lack of interest, lack of time, lack of energy and enthusiasm, lack of motivation) are also barriers to individuals' participation in public sports.

Conclusion

Infrastructure and Equipment Barriers: Development of sports infrastructure at the local level considering the needs of the community; equipping parks and public spaces with simple sports facilities such as urban fitness machines; creating collaboration between public and private sectors for investment in sports facility development; designing multipurpose sports spaces that can meet the needs of various age groups.

Financial or Economic Barriers: Providing financial facilities or discounts for low-income groups to use gyms and sports facilities; organizing free or low-cost public sports in parks and public spaces; government support for mass sports programs and allocation of budgets to reduce costs; creating free educational programs to promote sports among families.

Cultural and Social Barriers: Promoting the culture of sports through media, schools, and the community; conducting awareness campaigns about the importance of sports for physical and mental health; creating family sports programs that all family members can participate in; addressing the specific cultural needs of different groups, including women, and providing appropriate facilities for them.

Organizational and Managerial Barriers: Establishing a central authority for coordinating and supervising public sports programs; formulating policies and strategic plans for promoting sports at the national level; utilizing sports professionals to design engaging and diverse programs; continuously evaluating sports programs and gathering feedback from the target community.

Psychological Barriers: Combining sports activities with stress-reduction techniques such as yoga or meditation; providing free or low-cost psychological counseling at sports centers; creating friendly and supportive environments in gyms and sports programs; promoting sports as a way to reduce stress and improve mental health.



Intrapersonal Barriers: Offering motivational programs such as group sports challenges or friendly competitions; teaching basic sports skills to beginners to increase their self-confidence; using professional coaches to encourage individuals to continue sports activities; promoting success stories of individuals who have achieved physical and mental health through sports.

Funding

This research received no external funding.

Authors' Contributions

Mehdi Adibanfar was responsible for data collection, data analysis, and manuscript writing.

Bahman Valinejad supervised the research process.

Hossein Allahyari contributed as a research advisor.

Conflicts of Interest

The authors of this article declare no conflicts of interest.

Acknowledgement

I sincerely thank all those who helped me in conducting this research.

References

- Ajzen, I.(2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human behavior and emerging technologies*, 2(4), 314-324. <https://doi.org/10.1002/hbe2.195>
- Ajzen, I., & Schmidt, P.(2020). Changing behavior using the theory of planned behavior. *The handbook of behavior change*, 17-31.
- Asefi, A. A. and asadi dastjerdi, H.(2017). An Investigating of Developmental Barriers of Sport for All in State Universities of Tehran City and Presenting Developing Strategies. *Sport Management Journal*, 8(6), 823-844. [doi: 10.22059/jsm.2017.60756](https://doi.org/10.22059/jsm.2017.60756) [In Persian].
- Balduzzi, S., Rücker, G., & Schwarzer, G.(2019). How to perform a meta-analysis with R: a practical tutorial. *BMJ Ment Health*, 22(4), 153-160. [doi:10.1136/ebmental-2019-300117](https://doi.org/10.1136/ebmental-2019-300117)
- Cohen, J.(2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Academic press.
- Dunn, J. C., & Zimmer, C.(2020). *Self-determination theory*. In Routledge handbook of adapted physical education (pp. 296-312). Routledge.
- Gil-Píriz, D., Leyton-Román, M., Mesquita, S., & Jiménez-Castuera, R.(2021). Barriers to the practice of sport and physical activity from the perspective of self-determination theory. *Sustainability*, 13(14), 7665. [doi:10.3390/su13147665](https://doi.org/10.3390/su13147665)
- Hamilton, K., van Dongen, A., & Hagger, M. S.(2020). An extended theory of planned behavior for parent-for-child health behaviors: A meta-analysis. *Health psychology*, 39(10), 863. [doi:10.1037/hea0000940](https://doi.org/10.1037/hea0000940)
- Harrer, M., Cuijpers, P., Furukawa, T., & Ebert, D.(2021). *Doing meta-analysis with R: A hands-on guide*. Chapman and Hall/CRC.



- Heidari, M., Saberi, A. and Kargar, G. (2018). Meta-Analysis of Studies Factors and Strategies Attract People to the Development of Sport for All in the Last 10 Years. *Research on Educational Sport*, 6(14), 111-130. doi: [10.22089/res.2017.3267.121](https://doi.org/10.22089/res.2017.3267.121) [In Persian].
- Husain, F. (2023). *The impact of physical training on academic progress: a perspective through self-determination theory and maslow's hierarchy of needs*. *Brit. J. Educ*, 11, 82-92.
- Kung, S. P., & Taylor, P.(2014). The use of public sports facilities by the disabled in England. *Sport management review*, 17(1), 8-22. doi: [10.1016/j.smr.2013.08.009](https://doi.org/10.1016/j.smr.2013.08.009)
- Lewandowski, J. D. (2018). Sport, trust, and social capital. *Comparative Sociology*, 17(3-4), 386-405. doi: [10.1163/15691330-12341466](https://doi.org/10.1163/15691330-12341466)
- Maher, M.(2024). *The Risk of Self-Actualization: A Humanistic Exploration of Maslow, Motivation, and Mountaineering* (Doctoral dissertation, The Chicago School of Professional Psychology).
- Painter, E., & Price, M.(2021). Creating social capital on soccer fields: Immigrant opportunities and gendered barriers in adult soccer leagues. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 47(7), 1631-1648. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2019.1602030>
- Pandey, S., Ritz, C., & Perez-Cueto, F. J. A.(2021). An application of the theory of planned behaviour to predict intention to consume plant-based yogurt alternatives. *Foods*, 10(1), 148. doi: [10.3390/foods10010148](https://doi.org/10.3390/foods10010148)
- Paul, J., & Barari, M.(2022). Meta-analysis and traditional systematic literature reviews-What, why, when, where, and how?. *Psychology & Marketing*, 39(6), 1099-1115. doi: [10.1002/mar.21657](https://doi.org/10.1002/mar.21657)
- Sailer, M., & Homner, L.(2020). The gamification of learning: A meta-analysis. *Educational psychology review*, 32(1), 77-112. doi:[10.1007/s10648-019-09498-w](https://doi.org/10.1007/s10648-019-09498-w)
- Sánchez-Santos, J. M., Rungo, P., & Lera-López, F.(2024). Building social capital through sport engagement: Evidence for adults aged 50 years and older. *Ageing & Society*, 44(2), 403-428. doi:[10.1017/S0144686X22000046](https://doi.org/10.1017/S0144686X22000046)
- Skinner, J., Zakus, D. H., & Cowell, J.(2008). Development through sport: Building social capital in disadvantaged communities. *Sport management review*, 11(3), 253-275. doi:[10.1016/S1441-3523\(08\)70112-8](https://doi.org/10.1016/S1441-3523(08)70112-8)
- Slaten, C., Klotthor, N., Lewis, C., & Lee, J.(2023). Belongingness & Sport: A theoretical framework to conceptualize belonging with athletes. *Journal of Belonging and Human Connection*, 1(aop), 1-19. doi:[10.1163/27722856-bja10001](https://doi.org/10.1163/27722856-bja10001)
- Standage, M., & Ryan, R. M.(2020). Self-determination theory in sport and exercise. *Handbook of sport psychology*, 37-56. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch3>
- Vafaei Moghaddam, A. , Farzan, F. , Razavi, S. M. H. and Afshari, M.(2019). Serving the Development Causes of Sport for All Based on Grounded Theory. *Sport Management Studies*, 10(52), 43-72. doi: [10.22089/smrj.2017.3818.1745](https://doi.org/10.22089/smrj.2017.3818.1745) [In Persian].
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., ... & Lonsdale, C.(2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of educational psychology*, 112(7), 1444. doi:[10.1037/edu0000420](https://doi.org/10.1037/edu0000420)



- Veisia, E. , Karimi, M. and Khatibi, A.(2023). Designing and Developing Strategies for the Development of Public Sports Culture in Khuzestan Province(Social Marketing Approach). *Ferdowsi University of Mashhad Journal of Social Sciences*, 20(2), 221-255. doi: [10.22067/social.2023.83078.1366](https://doi.org/10.22067/social.2023.83078.1366) [In Persian].
- Walseth, K.(2008). Bridging and bonding social capital in sport-experiences of young women with an immigrant background. *Sport, education and society*, 13(1), 1-17. doi: [10.1080/13573320701780498](https://doi.org/10.1080/13573320701780498)
- Wu, M. J., Zhao, K., & Fils-Aime, F.(2022). Response rates of online surveys in published research: A meta-analysis. *Computers in human behavior reports*, 7, 100206. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100206>



فصلنامه جامعه‌شناسی سبک زندگی، 1404، دوره 10، شماره 3، 108-131

Doi: [10.22034/sls.2025.67903.1548](https://doi.org/10.22034/sls.2025.67903.1548)

فصلنامه جامعه‌شناسی سبک زندگی



جامعه‌شناسی سبک زندگی



نوع مقاله: پژوهشی

فرا تحلیل موانع مشارکت افراد در ورزش‌های همگانی در ایران

مهدی ادیبان فر¹، بهمن ولی‌نژاد^{2*}، حسین الهیاری³

1. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد میانه، میانه، ایران

2. استادیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد میانه، میانه، ایران

3. استادیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زنجان، زنجان، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: ایمیل: Bahmanvalinejad1354@gmail.com

ارکید: <https://orcid.org/0000-0003-4862-8705>

تاریخ پذیرش: 1404/12/28

تاریخ اصلاح: 1404/09/15

تاریخ دریافت: 1404/04/07

چکیده

مطالعات بسیاری در زمینه شناسایی موانع مشارکت در ورزش‌های همگانی در ایران انجام شده است. اما عدم وجود یک دیدگاه جامع و یکپارچه، مانع از دستیابی به تصویری دقیق و کامل از وضعیت موجود شده است. بنابراین لازم است با رویکردی کل‌نگر و تحلیلی، این پژوهش‌ها و نتایج آن‌ها گردآوری و بررسی شوند تا تصویری روشن و دقیق از مهم‌ترین و پرتکرارترین موانع مشارکت در ورزش‌های همگانی فراهم شود. در این راستا، هدف پژوهش حاضر، فرا تحلیل موانع مشارکت افراد در ورزش‌های همگانی است. روش پژوهش به کار گرفته شده در تحقیق حاضر فرا تحلیل است و جامعه آماری آن را تحقیقات انجام شده با موضوع موانع ورزش همگانی در ایران طی سال‌های 1388-1402 تشکیل داده‌اند. پس از طی مراحل مشخص (جستجو، غربال‌گری، شایستگی و مشمول بودن) نمونه‌گیری انجام گرفت و 19 تحقیق به عنوان نمونه انتخاب شد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات گردآوری شده، پس از کدگذاری، از نرم‌افزار جامع فرا تحلیل (CMA2) استفاده شد. یافته‌های پژوهش بیانگر آن است که موانع تجهیزاتی و زیرساختی (-0/512)، موانع مالی یا اقتصادی (-0/481)، موانع فرهنگی یا اجتماعی (-0/432)، موانع سازمانی و مدیریتی (-0/402)، موانع روان‌شناختی (-0/372)، و موانع درون‌فردی (-0/322) بیشترین تأثیر را بر عدم مشارکت افراد در ورزش‌های همگانی دارند.

کلیدواژه‌ها: ورزش، ورزش همگانی، موانع مشارکت، فرا تحلیل.

استناد به این مقاله: ادیبان فر، مهدی؛ ولی‌نژاد، بهمن و الهیاری، حسین. (1404). فرا تحلیل موانع مشارکت افراد در ورزش‌های همگانی در ایران. جامعه‌شناسی سبک زندگی، 10(4)، 108-131.



Copyright ©The authors

Publisher: University of Tabriz, Tabriz, Iran

This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 License(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

مقدمه

ورزش همگانی به عنوان یکی از ارکان توسعه پایدار اجتماعی، فرهنگی و بهداشتی در جوامع مدرن شناخته می‌شود. نقش ورزش همگانی نه تنها در ارتقاء سلامت جسمی و روانی افراد مشهود است، بلکه به بهبود روابط اجتماعی، کاهش ناهنجاری‌های رفتاری، تقویت سرمایه اجتماعی، افزایش امید به زندگی، و کاهش هزینه‌های درمان و بهداشت نیز منجر می‌شود (Kung & Taylor, 2014). به همین دلیل، بسیاری از کشورها سیاست‌های کلان و برنامه‌ریزی‌های گسترده‌ای برای توسعه ورزش‌های همگانی طراحی کرده‌اند تا با ایجاد بسترهای مناسب، عموم شهروندان را به مشارکت فعال در فعالیت‌های ورزشی تشویق کنند. در ایران نیز در اسناد بالادستی مانند سند چشم‌انداز ۲۰ ساله، برنامه‌های توسعه اقتصادی و اجتماعی، و سیاست‌های وزارت ورزش و جوانان، بر لزوم توسعه ورزش همگانی تأکید شده است. با این حال، بررسی‌های میدانی و نتایج پژوهش‌های انجام شده حاکی از آن است که نرخ مشارکت شهروندان ایرانی در فعالیت‌های ورزشی همگانی، به‌ویژه در مقایسه با استانداردهای جهانی، پایین است و روند رشد آن نیز کند و ناپایدار بوده است (al, 2019; Vafaei Moghaddam et al, 2023). این وضعیت پرسش‌هایی اساسی را به ذهن متبادر می‌سازد: چه موانعی موجب شده تا با وجود آگاهی نسبی از اهمیت ورزش، بخش زیادی از شهروندان از مشارکت در ورزش‌های همگانی فاصله بگیرند؟ چرا سیاست‌های موجود نتوانسته‌اند تحرک اجتماعی لازم برای توسعه فرهنگ ورزش را در سطح عموم جامعه ایجاد کنند؟

مطالعات متعددی در سال‌های اخیر به بررسی موانع مشارکت افراد در ورزش‌های همگانی پرداخته‌اند، اما نکته حائز اهمیت آن است که بسیاری از این مطالعات در سطح مناطق، شهرها یا گروه‌های خاصی از جامعه انجام شده‌اند و نتایج آن‌ها بعضاً متناقض یا محدود به زمینه‌های خاص هستند (Heidari et al, 2018). این پراکندگی و نبود یک نگاه جامع، باعث شده تا امکان تصمیم‌گیری اثربخش در سطح ملی و محلی کاهش یابد و اقدامات اجرایی بر پایه داده‌های منسجم و قابل اعتماد استوار نباشد. در واقع، اگرچه پژوهش‌های متعددی در زمینه شناسایی موانع مشارکت در ورزش‌های همگانی در ایران انجام شده‌اند، اما نبود یک نگاه کلی و تجمیعی، مانع از دستیابی به تصویری منسجم از وضعیت موجود شده است. در چنین شرایطی، نبود یک جمع‌بندی جامع و علمی از نتایج این مطالعات باعث شده است که سیاست‌گذاران و مسئولان ذی‌ربط در طراحی برنامه‌های مؤثر برای افزایش مشارکت ورزشی با دشواری مواجه شوند. از این‌رو، ضرورت دارد تا با نگاهی کل‌نگر و تحلیلی، مجموعه این پژوهش‌ها و یافته‌ها گردآوری و تحلیل شوند تا تصویری شفاف از مهم‌ترین و پرتکرارترین موانع مشارکت در ورزش‌های همگانی به دست آید. تنها در سایه چنین شناخت جامعی است که می‌توان انتظار داشت که سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان حوزه ورزش و سلامت عمومی، اقدامات مؤثر و هدفمندی برای ارتقاء سطح مشارکت شهروندان در ورزش‌های همگانی اتخاذ کنند.

در این راستا می‌توان گفت که سیاست‌گذاری موفق در حوزه ورزش‌های همگانی، مستلزم شناخت دقیق و اولویت‌بندی‌شده از موانع است. این مهم تنها از طریق تجزیه و تحلیل داده‌های موجود در قالب فراتحلیل قابل تحقق است. از این‌رو، انجام یک فراتحلیل که بتواند به شیوه‌ای نظام‌مند، موانع شناسایی‌شده در پژوهش‌های پیشین را تجمیع، تحلیل و رتبه‌بندی کند، امری ضروری به نظر می‌رسد. فراتحلیل، با ارائه تصویر کلی از نتایج پژوهش‌ها، می‌تواند به شناسایی مهم‌ترین



موانع و تعیین میزان تأثیر آن‌ها کمک کرده و راهنمایی دقیق برای تدوین راهبردهای عملیاتی فراهم آورد. بنابراین، پژوهش حاضر می‌کوشد با استفاده از روش فراتحلیل، شناختی دقیق و مبتنی بر شواهد از موانع مشارکت افراد در ورزش‌های همگانی در ایران ارائه دهد و گامی مؤثر در جهت بهبود وضعیت سلامت عمومی و توسعه فرهنگی ورزش در کشور بردارد. در نهایت، باید توجه داشت که ورزش همگانی یک سرمایه‌گذاری بلندمدت در حوزه سلامت عمومی، نشاط اجتماعی، و توسعه پایدار محسوب می‌شود. شناسایی و رفع موانع موجود، نه یک انتخاب بلکه یک ضرورت راهبردی برای آینده کشور است.

ادبیات پژوهش

از جمله فعالیت‌های بدنی که با هدف ایجاد شادابی، نشاط و سلامت در جوامع مختلف پیگیری و اجرا می‌شود، ورزش‌های همگانی است. نگرانی دربارهٔ چاقی در میان افراد جوان و در مورد نیاز به حفظ تحرک و سلامتی در میان جمعیت مسن، ورزش همگانی را به سیاست بالقوه مهمی برای افزایش رفاه و سلامت جامعه تبدیل کرده است. ورزش همگانی (ورزش برای همه) یک اصطلاح کلی مورد استفاده برای تشریح دامنه‌ای از سیاست‌های اتخاذ شده توسط دولت‌ها برای ارتقا و توسعه مشارکت فعال در ورزش درون جامعه است. ورزش همگانی یعنی ورزش برای همه. مفهوم ورزش همگانی که شامل دامنهٔ سنی سه تا بالای هفتاد سال می‌شود، انواع مختلف فعالیت‌های جسمی اعم از بازی‌های غیرمنظم و خودجوش بومی تا تمرین‌های بدنی منظم را دربرمی‌گیرد و شامل ورزش صبحگاهی، فعالیت در پارک‌ها و فضای باز، کوه‌پیمایی یا کلاس‌های آمادگی جسمانی می‌شود و اغلب به ورزش‌های گروهی غیررقابتی و بدون هزینه یا ارزان قیمت اطلاق می‌شود. ورزش همگانی کاملاً متفاوت از مفهوم اصلی ورزش تعریف شده است که نه تنها ورزش حقیقی، بلکه شاید تمام اشکال مختلف فعالیت بدنی از بازی‌های سازماندهی نشدهٔ خودجوش تا حداقل تمرین بدنی را که به‌طور منظمی اجرا می‌شود، دربرمی‌گیرد (Asefi & Asadi Dastjerdi, 2017). با توجه به اهمیت و فواید ورزش همگانی، کشورهای مختلف توسعهٔ آن را در دستور کار خود قرار داده‌اند. توسعهٔ ورزش همگانی مخصوص یک جا و برای یک گروه خاص نیست و همان‌طور که از این اصطلاح برمی‌آید، ورزش برای همهٔ اقشار جامعه با هر رنگ و نژاد، هر وضعیت اقتصادی و... است. با این حال، با توجه به اهمیت ورزش همگانی در جامعه، موانع زیادی باعث عدم مشارکت افراد در ورزش همگانی می‌شوند که تبیین‌های نظری به تشریح آنها پرداخته‌اند.

نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده¹ یکی از کاربردی‌ترین مدل‌ها در پیش‌بینی رفتارهای سلامت‌محور، از جمله ورزش است. طبق این مدل، رفتار یک فرد ناشی از قصد رفتاری اوست (Pandey et al, 2021) که خود تحت تأثیر سه عامل شکل می‌گیرد:

1) نگرش نسبت به رفتار: یعنی فرد تا چه اندازه ورزش کردن را برای خود مفید، خوشایند یا ارزشمند می‌داند. مهم‌ترین موانع مرتبط در این زمینه عبارتند از: نداشتن آگاهی کافی از فواید ورزش، دیدگاه منفی مثل «ورزش وقت تلف کردن است»، باور غلط مبنی بر اینکه فقط افراد لاغر یا حرفه‌ای باید ورزش کنند، تجربیات منفی قبلی از ورزش (آسیب، تحقیر) (Ajzen & Schmidt, 2020).

2) هنجارهای ذهنی: ادراک فرد از این‌که اشخاص مهم در زندگی او (خانواده، دوستان، همکاران) نسبت به ورزش کردن

او چه نظری دارند. مهم‌ترین موانع مرتبط در این زمینه عبارتند از: نبود حمایت خانوادگی یا دوستان، بی‌تفاوتی اجتماعی نسبت به ورزش، نگرش منفی اطرافیان به ورزش (بخصوص در زنان یا سالمندان)، نبود الگوهای ورزشی در اطرافیان (Hamilton et al, 2020).

(3) کنترل رفتاری درک‌شده: احساس فرد نسبت به توانایی خودش برای انجام ورزش با توجه به شرایط موجود (زمان، امکانات، سلامت جسم، محیط و...). مهم‌ترین موانع مرتبط در این زمینه عبارتند از: نبود امکانات ورزشی یا فضای عمومی امن، کمبود وقت به دلیل شغل یا مسئولیت خانوادگی، هزینه‌های بالای باشگاه‌ها، مشکلات سلامتی یا بیماری، فاصله زیاد از مکان‌های ورزشی، نبود حمل‌ونقل مناسب (Pandey et al, 2021).

در مجموع، این نظریه بیان می‌کند که حتی اگر نگرش فرد نسبت به ورزش مثبت باشد، اما احساس کند که منابع لازم برای انجام آن را ندارد یا دیگران از او حمایت نمی‌کنند، ممکن است از انجام آن منصرف شود. از این رو، موانع ساختاری، اجتماعی و فردی همگی می‌توانند این سه مؤلفه را تحت تأثیر قرار دهند و بر مشارکت ورزشی تأثیر بگذارند (Ajzen & Schmidt, 2020).

نظریه خودتعیینی¹ یکی دیگر از نظریاتی است که به بررسی انگیزش درونی و بیرونی می‌پردازد و بیان می‌کند که انگیزش انسان‌ها برای انجام یک رفتار، در پیوند با سه نیاز روان‌شناختی بنیادین است (Gil-Pfritz et al, 2021):

(1) نیاز به شایستگی (احساس توانمندی و مؤثر بودن در انجام فعالیت): اگر فردی احساس کند که مهارت لازم را ندارد، ممکن است انگیزه خود را برای مشارکت از دست بدهد. مهم‌ترین موانع مرتبط در این زمینه عبارتند از: تجربه‌های شکست یا تحقیر در فعالیت‌های ورزشی گذشته، ناآشنایی با مهارت‌های پایه، مقایسه شدن با افراد حرفه‌ای، ترس از قضاوت یا تمسخر دیگران (Standage & Ryan, 2020).

(2) نیاز به خودمختاری (احساس کنترل در تصمیم‌گیری): در صورتی که مشارکت در ورزش به صورت تحمیلی یا بدون آزادی انتخاب باشد، احتمال ترک آن بالاست. مهم‌ترین موانع مرتبط در این زمینه عبارتند از: اجبار خانواده، پزشک یا مدرسه برای ورزش، برنامه‌های ورزشی غیرفردی و تحمیلی، نبود تنوع در انتخاب نوع ورزش، فضای ورزش‌زدگی یا رقابتی که با علایق فرد نمی‌سازد (Vasconcellos et al, 2020).

(3) نیاز به ارتباط اجتماعی (احساس تعلق به دیگران): ورزش‌های گروهی یا فعالیت‌های اجتماعی ورزشی می‌توانند این نیاز را تقویت کنند. مهم‌ترین موانع مرتبط در این زمینه عبارتند از: انزوای اجتماعی در فضاهای ورزشی، نبود دوستان یا همراهان برای ورزش، احساس غریبی یا عدم پذیرش در محیط‌های ورزشی، ضعف در فرهنگ فعالیت‌های جمعی (Dunn & Zimmer, 2020).

در مجموع، طبق این نظریه، اگر محیط ورزش همگانی نتواند این سه نیاز را پاسخ دهد، مشارکت کاهش می‌یابد. در واقع،

بر اساس نظریه خودتعیینی، بسیاری از موانع مشارکت در ورزش‌های همگانی، ریشه در انگیزش درونی پایین دارند. این انگیزش درونی، تنها زمانی تقویت می‌شود که فضا، برنامه و روابط ورزشی بتوانند نیازهای پایه‌ای فرد را پاسخ دهند.

نظریه سرمایه اجتماعی از دیگر نظریاتی است که در زمینه مشارکت یا عدم مشارکت در ورزش‌های همگانی کاربرد دارد. سرمایه اجتماعی به مجموعه‌ای از روابط اجتماعی، اعتماد، مشارکت مدنی و شبکه‌های انسانی گفته می‌شود که باعث تسهیل همکاری، همیاری و کنش جمعی در یک جامعه می‌شوند. این نظریه بیان می‌کند که شبکه‌های اجتماعی، اعتماد میان افراد، و هنجارهای همکاری و مشارکت در یک جامعه، سرمایه اجتماعی نام دارند و این سرمایه تأثیر مستقیمی بر رفتارهای جمعی از جمله ورزش دارد. در چارچوب ورزش همگانی، سرمایه اجتماعی می‌تواند به شکل شبکه‌های مشارکتی (دوستان، همسایگان یا همکارانی که با هم ورزش می‌کنند)، اعتماد متقابل (باور به ایمن و سالم بودن محیط‌های ورزشی عمومی) و هنجارهای اجتماعی (اگر جامعه‌ای، ورزش همگانی را یک ارزش فرهنگی بداند، افراد بیشتر در آن مشارکت می‌کنند) دیده شود (Skinner et al, 2008).

از دیدگاه نظریه سرمایه اجتماعی، مشارکت در ورزش‌های همگانی تنها یک تصمیم فردی نیست، بلکه نیازمند شبکه‌ای از روابط اجتماعی، اعتماد، و مشارکت فعال است. در جامعه‌ای با سرمایه اجتماعی پایین، حتی اگر امکانات ورزشی فراهم باشد، تمایل مردم به ورزش کاهش می‌یابد. به طوری که، ورزش همگانی، رفتاری جمعی و اجتماعی است که تحت تأثیر میزان سرمایه اجتماعی افراد قرار دارد. در جوامعی که سطح اعتماد عمومی بالاست، مشارکت اجتماعی رایج است و پیوندهای اجتماعی قوی هستند، مردم تمایل بیشتری به شرکت در فعالیت‌های ورزشی جمعی دارند (Lewandowski, 2018). اما در نبود این عوامل، سرمایه اجتماعی پایین به موانعی برای ورزش همگانی تبدیل می‌شود. موانع ورزش همگانی در چارچوب نظریه سرمایه اجتماعی عبارتند از:

1) ضعف اعتماد اجتماعی: اعتماد یکی از ارکان اصلی سرمایه اجتماعی است و نبود آن موجب کاهش امنیت روانی و اجتماعی برای حضور در فضاهای عمومی می‌شود. برای مثال، ترس از مزاحمت در پارک یا پیاده‌رو، بی‌اعتمادی به مردم در فضاهای باز و نگرانی از ناامنی، سرقت یا خشونت، می‌توانند باعث کاهش مشارکت افراد در فعالیت‌های ورزشی شوند (Walseth, 2008).

2) نبود شبکه‌های اجتماعی فعال: شبکه‌های اجتماعی (روابط میان افراد) عامل مهم در تشویق و پیگیری فعالیت‌های ورزشی‌اند. برای مثال، نداشتن دوست یا همراه برای ورزش، احساس تنهایی در انجام فعالیت‌های بدنی و نبود باشگاه‌ها یا گروه‌های ورزشی مردمی، عاملی مهم در کاهش مشارکت ورزشی افراد به ویژه زنان هستند.

3) کاهش مشارکت مدنی: مشارکت در امور اجتماعی، زمینه‌ساز حضور فعال در برنامه‌های همگانی از جمله ورزش است. بی‌تفاوتی به رویدادها و برنامه‌های ورزشی محله، نبود تشکلهای مردمی یا سازمان‌های غیردولتی ورزشی و عدم اطلاع‌رسانی یا عدم حضور مردم در تصمیم‌گیری‌ها از جمله موانع در این زمینه هستند (Painter & Price, 2021).



4) گسست اجتماعی: در جامعه‌ای که افراد با یکدیگر تعامل ندارند، حس تعلق اجتماعی کمرنگ شده و انگیزه شرکت در فعالیت‌های جمعی (مثل ورزش همگانی) کاهش می‌یابد. فردگرایی شدید، بی‌تفاوتی بین نسل‌ها یا طبقات اجتماعی و نبود فضاهای تعامل اجتماعی از جمله این موانع هستند (Sánchez-Santos et al, 2024).

نظریه نیازهای اساسی مازلو از دیگر نظریاتی است که در زمینه مشارکت یا عدم مشارکت در ورزش‌های همگانی کاربرد دارد. مازلو معتقد است که نیازهای انسانی در یک سلسله‌مراتب از پایه‌ای‌ترین تا سطح بالاتر قرار دارند:

- نیازهای فیزیولوژیکی: تغذیه، خواب، سلامت جسمی
- نیاز به امنیت: مسکن، شغل، امنیت مالی
- نیاز به تعلق: روابط اجتماعی و عضویت در گروه‌ها
- نیاز به احترام: اعتماد به نفس، شناخته شدن
- نیاز به خودشکوفایی: رشد شخصی و استفاده از استعدادها (Maher, 2024).

بر اساس این نظریه، افراد تا زمانی که نیازهای اولیه‌شان تأمین نشده، معمولاً انگیزه‌ای برای پرداختن به فعالیت‌هایی مانند ورزش همگانی که در سطوح بالاتری از سلسله‌مراتب قرار دارد، ندارند. به همین دلیل است که در مناطق محروم یا در میان اقشار کم‌درآمد، مشارکت در ورزش‌های همگانی به صورت معناداری پایین‌تر است. زیرا دغدغه‌های معیشتی بر نیازهای فرهنگی و سلامتی پیشی می‌گیرند (Husain, 2023). موانع ورزش همگانی در چارچوب نظریه نیازهای اساسی مازلو عبارتند از:

- 1) نیازهای فیزیولوژیکی: فقر یا کمبود درآمد (عدم توانایی خرید کفش ورزشی، لباس مناسب، تغذیه کافی)، خستگی شدید ناشی از کار یا سوءتغذیه و بیماری‌های مزمن یا ضعف جسمانی.
- 2) نیاز به امنیت: ناامنی در محیط‌های عمومی (پارک‌ها، پیاده‌روها)، ترس از خشونت، مزاحمت، یا تصادف، نبود شغل پایدار یا نگرانی از آینده که موجب استرس و عدم فراغت ذهنی برای ورزش می‌شود.
- 3) نیاز به تعلق و عشق: نداشتن دوستان یا خانواده‌ای که ورزش کنند، احساس طردشدگی در فضاهای ورزشی (به‌ویژه سالمندان، بانوان، یا اقلیت‌ها)، بی‌تفاوتی اجتماعی نسبت به فعالیت‌های گروهی.
- 4) نیاز به عزت نفس: خجالت از ظاهر جسمی (مثلاً چاقی یا ناتوانی)، ترس از قضاوت دیگران، سابقه شکست در ورزش‌های قبلی، و کمبود اعتماد به نفس برای شروع فعالیت جدید.
- 5) نیاز به خودشکوفایی: محدود بودن ذهن به نیازهای پایه و روزمره، نبود آگاهی از نقش ورزش در رشد شخصی، نداشتن فرصت و حمایت برای تجربه ورزش‌های متنوع یا جدید (Slaten et al, 2023).

روش پژوهش

پژوهش حاضر با استفاده از روش فراتحلیل صورت گرفته است. فراتحلیل نوعی روش کمی و عینی جهت ترکیب



یافته‌های مطالعات قبلی در خصوص یک مسئله یا موضوع خاص است (Paul & Barari, 2022). در این روش، با استفاده از اصول و فنون آماری، نتایج مطالعات پیشین جهت تولید خلاصه‌ای از دانش تجربی جدید در یک حیطه خاص با هم ترکیب می‌شوند (Wu et al, 2022). از روش فراتحلیل در زمینه‌هایی از علم که تحقیقات متعددی صورت گرفته است استفاده می‌شود تا تأثیر مجموعه‌ای از عوامل بر یک مورد خاص به دست آید (Harrer et al, 2021). در واقع، مطالعات علمی با روش فراتحلیل، زمانی انجام می‌شود که چندین مطالعه علمی وجود داشته که همگی بر حسب یک هدف یا بررسی وجود یک اثر، صورت گرفته شده و بخواهیم نتایج و همچنین خطای آنها را با یکدیگر مقایسه، و نتیجه جدید به عنوان برآیند نتایج قدیم، حاصل نماییم. در هر یک از روش‌های تحلیلی، میزان خطای مشخصی توسط محقق گزارش شده است. در فراتحلیل قرار است به کمک نتایج به دست آمده، خطای مورد مطالعه کاهش یافته و ترکیبی از همه تحقیق‌ها حاصل شود (Balduzzi et al, 2019).

در روش فراتحلیل، نخست موضوع یا مسئله پژوهش انتخاب می‌شود. در مرحله دوم، مسئله پژوهش تدوین شده و تحقیقاتی جمع‌آوری می‌شوند که با مسئله پژوهش ارتباط دارند و همه آنها فرضیه واحدی را بررسی نموده‌اند. در مرحله سوم، داده‌های مطالعات مورد بررسی بایستی کدگذاری و استخراج شده، آماره‌ها و میانگین و سایر داده‌های آماری به اندازه اثر تبدیل شوند. اندازه اثر، آماره‌ای است که اهمیت اثر آزمایشی یا شدت رابطه بین دو متغیر را منعکس می‌کند. نخست اندازه اثر هر تحقیق برآورد می‌شود و سپس اندازه اثر تحقیقات مختلف با هم مقایسه می‌شوند و در نهایت اندازه اثر کلی رابطه بین دو متغیر یا اثر آزمایشی در چند مطالعه برآورد می‌شود تا درباره تأثیرگذاری آن اثر آزمایشی یا رابطه بین دو متغیر نتیجه‌گیری شود (Sailer & Homner, 2020). در نهایت، اندازه اثرها با هم ترکیب شده و اندازه اثرهای ترکیب شده، تفسیر می‌شوند.

جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه مقالات علمی- پژوهشی و پایان‌نامه‌های صورت گرفته از سال 1388 تا 1402 با موضوع موانع و چالش‌های مشارکت افراد در ورزش همگانی در ایران است. شرط اصلی گزینش مقالات و پایان‌نامه‌ها برای بررسی، پرداختن به مسئله موانع مشارکت در ورزش همگانی است. در نهایت 19 مورد پژوهش (6 مورد پایان‌نامه، 13 مورد مقاله علمی- پژوهشی) مرتبط با مسئله پژوهش، مورد بررسی و تحلیل قرار گرفتند. مشخصات این تحقیقات در جدول شماره 1 آورده شده است.

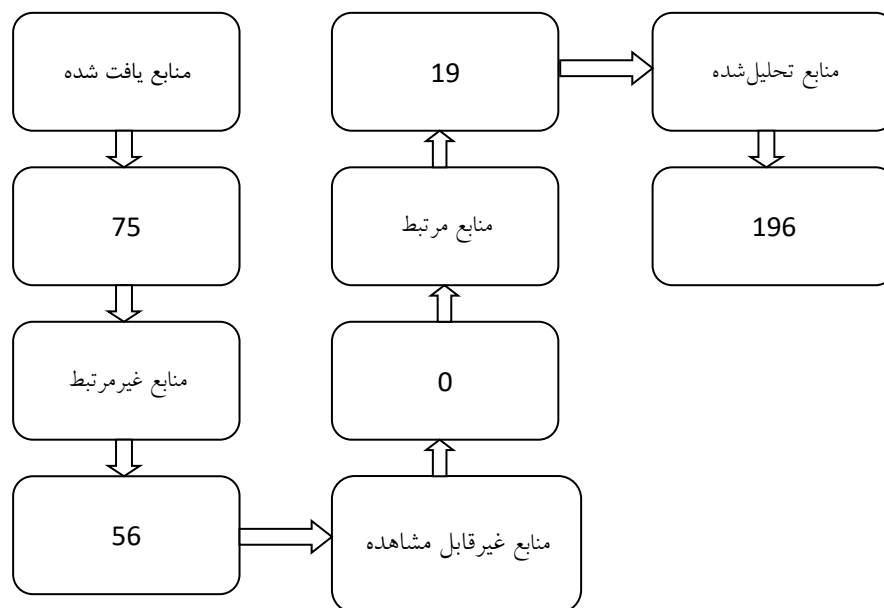
جدول 1. مشخصات تحقیقات انتخاب شده

پژوهشگر	سال	جامعه آماری	حجم نمونه	روش نمونه‌گیری	نوع تحقیق
بابایی و همکاران	1397	مدیران و کارشناسان ورزش	343	-	مقاله
شهبازی و همکاران	1392	خبرگان ورزش همگانی	38	-	مقاله
آصفی و دستجردی	1395	اساتید تربیت بدنی دانشگاه‌های شهر تهران	73	تمام‌شماری	مقاله
عراقی و کاشف	1393	شرکت‌کنندگان ورزش‌های همگانی کشور	1647	تصادفی ساده	مقاله
مهدی‌زاده و اندام	1393	دانشگاه‌های کل کشور	779	خوشه‌ای	مقاله
پوررنجبر و زیتونلی	1394	دانشجویان علوم پزشکی کرمان	361	تصادفی طبقه‌ای	مقاله
خالدی‌فر و همکاران	1397	استان‌های ترک، کرد و لرنشین	3000	تصادفی طبقه‌ای	مقاله
محمدزاده و همکاران	1399	شهروندان استان‌های منتخب	1841	تصادفی ساده	مقاله
گراوند و همکاران	1402	فعالان ورزش همگانی	80	تصادفی ساده	مقاله



پژوهشگر	سال	جامعه آماری	حجم نمونه	روش نمونه‌گیری	نوع تحقیق
صادقی و همکاران	1400	زنان سالمند شهر تهران	286	خوشه‌ای	مقاله
خرمی و همکاران	1398	دانشجویان شهر مشهد	1131	تصادفی طبقه‌ای	مقاله
معمدین و همکاران	1388	شهروندان شهر تبریز	600	خوشه‌ای	مقاله
شاه‌منصوری و همکاران	1400	شرکت‌کنندگان ورزش همگانی شهر اراک	207	در دسترس	مقاله
محمودی	1395	شهروندان شهر اهواز	220	تصادفی ساده	پایان‌نامه
شهابی	1400	خبرگان ورزشی شهرستان داورزن	130	در دسترس	پایان‌نامه
حسین‌زاده	1394	شرکت‌کنندگان ورزش همگانی شهر تبریز	270	تصادفی ساده	پایان‌نامه
رضایی صوفی	1399	طلاب استان قم	320	در دسترس	پایان‌نامه
اسکندری مهرآبادی	1396	زنان سالمند شهر اراک	384	تصادفی ساده	پایان‌نامه
کاظم آبادی فراهانی	1395	کارکنان هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران	360	تصادفی ساده	پایان‌نامه

نمونه‌ها به صورت هدفمند از منابع و پایگاه‌های استنادی معتبر داخلی نظیر مگ‌ایران، SID، ISC و پرتال جامع علوم انسانی انتخاب شده‌اند. در انتخاب منابع، ملاک‌های ورودی از قبیل تاریخ انتشار، اعتبار علمی نویسندگان، اعتبار نشریات و منابع، میزان ارتباط منابع با موضوع و ارتباط آنها با کلیدواژگان جستجو مورد توجه قرار گرفتند. در ابتدا منابع با کلیدواژه‌های کلی مثل ورزش همگانی، موانع ورزش همگانی، توسعه ورزش همگانی، چالش‌های ورزش همگانی، جستجو شدند. سپس با بهره‌گیری از کلیدواژه‌های داخل این پژوهش‌ها همچون موانع مدیریتی، موانع فرهنگی و اجتماعی، موانع اقتصادی و... منابع دیگر نیز جستجو شدند. در مجموع تعداد 75 تحقیق بر اساس کلیدواژه‌های جستجو یافته شد که بعد از غربالگری اولیه تعداد 19 تحقیق در مرور نهایی و استخراج محورهای موضوعی مورد استفاده قرار گرفتند. فرایند انتخاب منابع در نمودار جریان‌ی پیرزما قابل ملاحظه است.



شکل 1. فرایند انتخاب مطالعات جهت انجام فراتحلیل

همچنین برای محاسبه اندازه اثر متغیرهای مورد بررسی از نرم‌افزار جامع فراتحلیل (CMA) نسخه دوم استفاده شده است. روش کار بدین صورت بود که آزمون‌های آماری به کار گرفته شده در فرضیه‌ها با استفاده از فرمول‌های تدوین شده توسط وولف^۱ تبدیل به اندازه اثر شدند و سپس با ترکیب این اندازه‌ها به شیوه هانتتر و شمیت^۲ مورد تحلیل قرار گرفتند. علاوه بر این، برای تفسیر اندازه اثر از جدول کوهن^۳ (2013) استفاده شده است.

جدول 2. توزیع طبقات اندازه اثر بر مبنای برآورد آماره‌ها

مقدار r	مقدار d	تفسیر اندازه اثر
کمتر از 0/3	کمتر از 0/5	اندازه اثر کم
از 0/3 تا 0/5	از 0/5 تا 0/8	اندازه اثر متوسط
0/5 و بیشتر	0/8 و بیشتر	اندازه اثر زیاد

یافته‌های پژوهش

قبل از برآورد اندازه اثر کل، لازم است پیش‌فرض‌های فراتحلیل در خصوص همگنی این تحقیقات و سوگیری انتشار مورد بررسی قرار گیرد. برای ارزیابی همگنی تحقیقات انجام شده در خصوص موانع مشارکت افراد در ورزش همگانی، به منظور انتخاب مدل مناسب برای محاسبه اندازه اثر کل از آزمون Q استفاده شده است که نتایج آن در جدول 3 قابل مشاهده است. با توجه به اینکه مقدار Q به دست آمده از آزمون (287/570) با درجه آزادی 18 در سطح ($p < 0/001$) معنی‌دار است، می‌توان گفت که فرض ناهمگنی پژوهش‌های انتخاب شده، تأیید و فرض همگنی این تحقیقات رد می‌شود. با توجه به اینکه آزمون Q نسبت به تعداد اندازه اثرها حساس است و با بالا رفتن تعداد اندازه اثرها، توانایی آزمون برای پذیرش، ناهمگنی می‌یابد، از آماره دیگری به نام مجذور I نیز در این آزمون استفاده می‌شود. دامنه مقدار I از 0 تا 100 متغیر است. هر چه مقدار آماره به 100 نزدیک‌تر باشد، بیانگر این است که میان اندازه اثرها ناهمگنی بیشتری وجود دارد. حال با توجه به اینکه مقدار مجذور I (94/93) که در جدول شماره 3 قابل ملاحظه است، می‌توان گفت که تقریباً 95 درصد از تفاوت‌های مشاهده شده بین اندازه اثرها یا نتایج به دست آمده از تحقیقات، ناشی از ناهمگون بودن آنها است. بنابراین بایستی برای دستیابی به اندازه اثر کل در بین پژوهش‌های مورد بررسی از مدل اثرات تصادفی استفاده شود.

جدول 3. نتایج آزمون همگنی تحقیقات مرور شده

مقدار Q	درجه آزادی	سطح معنی‌داری	مجذور I
287/570	18	0/001	94/93

بررسی سوگیری انتشار در تحقیقات مورد بررسی از دیگر پیش‌فرض‌هایی است که در روش فراتحلیل مدنظر قرار می‌گیرد. در روش فراتحلیل برای اینکه بتوانیم یک اندازه اثر نهایی مصون از خطا به دست آوریم، بایستی به همه تحقیقاتی که

1. Wolf

2. Haunter & Schmite

3. Cohen



در زمینه موضوع یا مسئله مدنظر انجام شده‌اند، دسترسی داشته باشیم تا آنها را مورد ارزیابی قرار دهیم. عدم مطالعه همه این تحقیقات و ظهور دیگر خطاهای خاص، می‌تواند باعث شکل‌گیری مسئله‌ای شود که به آن خطا یا سوگیری انتشار گفته می‌شود. جهت بررسی عدم وجود خطای انتشار در روش فراتحلیل، از آزمون بگ و مزومدار¹ و N ایمن از خطا استفاده می‌شود. در جدول شماره 4 نتیجه آزمون همبستگی رتبه‌ای بگ و مزومدار قابل مشاهده است. فرضیه صفر در این آزمون بیانگر نبود سوگیری انتشار و فرض یک نشان‌دهنده وجود سوگیری انتشار است. چنانچه سطح معنی‌داری آزمون بگ و مزومدار بالاتر از 0/05 باشد، فرض صفر تأیید می‌شود. در پژوهش حاضر، با توجه به سطح معنی‌داری حاصل شده برای این آزمون که بالاتر از 0/05 است، می‌توان گفت که سوگیری انتشار وجود ندارد.

جدول 4. نتایج حاصل از آزمون همبستگی رتبه‌ای بگ و مزومدار

سطح معنی‌داری		Z-Value	مقدار ضریب همبستگی	شاخص آماری
تک دامنه	دو دامنه			
0/214	0/278	1/47	0/35	نتیجه

آزمون N ایمن از خطای روزنتال نیز تعداد مطالعات انجام نشده‌ای (مفقود) را برآورد می‌کند که بایستی به تحلیل‌ها افزوده شود تا عدم معنی‌داری آماری اثر نهایی حاصل شود. اطلاعات به‌دست‌آمده از این آزمون بیانگر آن است که باید 478 تحقیق دیگر انجام شود تا مقدار P دوسویه ترکیب‌شده از 0/05 افزایش نیابد و تنها در این حالت است که در نتایج نهایی برآوردها و تحلیل‌ها خطا شکل می‌گیرد. مقدار آماره حاصل شده، بیانگر دقت و درستی چشم‌گیر نتایج به‌دست‌آمده در این پژوهش است.

جدول 4. نتایج حاصل از محاسبه آزمون N ایمن از خطا

مقدار	شاخص
19/175	مقدار Z برای مطالعات مشاهده شده
0/001	مقدار P برای مطالعات مشاهده شده
0/050	آلفا
2	باقی‌مانده
1/982	Z برای آلفا
19	تعداد مطالعات مشاهده شده
478	تعداد مطالعات گم‌شده‌ای که مقدار P را به آلفا می‌رساند

حال بعد از مذاقه در پیش‌فرض‌های روش فراتحلیل و مورد تأیید قرار گرفتن استفاده از مدل اثرات تصادفی، در جدول شماره 5 اندازه اثر متغیرهای مورد بررسی در تحقیقات صورت گرفته در زمینه موانع مشارکت افراد در ورزش همگانی قابل ملاحظه است. اطلاعات جدول شماره 5 بیانگر آن است که بیشترین اندازه اثر متغیرهای مورد بررسی بر مشارکت در ورزش

همگانی به ترتیب برابر است با موانع تجهیزاتی و زیرساختی (0/512-)، موانع مالی یا اقتصادی (0/481-)، موانع فرهنگی یا اجتماعی (0/432-)، موانع سازمانی و مدیریتی (0/402-)، موانع روان‌شناختی (0/372-)، و موانع درون‌فردی (0/322-)، این بدین معنا است که با افزایش یا بالا رفتن چالش‌های تجهیزاتی و زیرساختی، اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی، روان‌شناختی و درون‌فردی، مشارکت شهروندان در ورزش‌های همگانی کاهش می‌یابد. با بهره‌گیری از معیار کوهن (جدول 2) می‌توان گفت که موانع تجهیزاتی و زیرساختی در حد بالا بر عدم مشارکت شهروندان در ورزش همگانی تأثیر می‌گذارد. تأثیر متغیرهای موانع مالی یا اقتصادی، موانع فرهنگی و اجتماعی، موانع سازمانی و مدیریتی، موانع روان‌شناختی، و موانع درون‌فردی نیز در حد متوسطی است.

جدول 5. نتایج حاصل از اندازه اثر مطالعات مرور شده

متغیرها	تعداد مطالعات	اندازه اثر (r)	انحراف معیار	Z-Value	P-Value
موانع زیرساختی و تجهیزاتی	19	-0/512	0/332	-5/262	0/001
موانع مالی یا اقتصادی	15	-0/481	0/314	-4/875	0/001
موانع فرهنگی و اجتماعی	12	-0/432	0/298	-4/241	0/001
موانع سازمانی و مدیریتی	17	-0/402	0/284	-4/023	0/001
موانع روان‌شناختی	8	-0/372	0/253	-3/224	0/001
موانع درون فردی	5	-0/322	0/223	-3/025	0/001

نتیجه‌گیری

ورزش همگانی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی ارتقای سلامت جسمی و روانی جامعه، نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی افراد ایفا می‌کند. با این حال، مشارکت در ورزش همگانی تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد که یکی از مهم‌ترین آن‌ها موانع زیرساختی و تجهیزاتی است. این موانع شامل کمبود امکانات و تجهیزات ورزشی، فضای ورزشی نامناسب، کمبود وسایل استاندارد، فقدان نیروی انسانی یا مربیان متخصص و نبود امکانات کافی برای دسترسی به اماکن ورزشی است.

مطابق یافته‌های پژوهش مهم‌ترین مانع اصلی در گسترش ورزش همگانی، کمبود امکانات و تجهیزات ورزشی مناسب است. بسیاری از شهرها و مناطق، به‌ویژه مناطق محروم و حاشیه‌نشین، فاقد زیرساخت‌های کافی برای فعالیت‌های ورزشی هستند. این کمبود نه تنها انگیزه افراد را برای شرکت در ورزش کاهش می‌دهد، بلکه دسترسی به فرصت‌های ورزشی را نیز محدود می‌کند. به‌عنوان مثال، نبود سالن‌های ورزشی یا زمین‌های بازی مناسب می‌تواند مانعی جدی برای مشارکت جوانان و نوجوانان باشد. فضای ورزشی مناسب از دیگر عوامل کلیدی در توسعه ورزش همگانی است. در بسیاری از مناطق شهری، کمبود زمین‌های ورزشی یا فضاهای عمومی برای فعالیت‌های بدنی یک مشکل اساسی است. رشد سریع شهرنشینی و استفاده از زمین‌ها برای ساخت‌وسازهای غیرورزشی باعث شده است که امکان ایجاد فضاهای ورزشی جدید محدود شود. این مسئله به‌ویژه در مناطقی که تراکم جمعیت بالاست، نمود بیشتری دارد. یکی دیگر از موانع مشارکت در ورزش همگانی، نامناسب بودن وسایل و تجهیزات ورزشی است. بسیاری از اماکن ورزشی از تجهیزات فرسوده یا غیراستاندارد استفاده می‌کنند که



می‌تواند خطر آسیب‌دیدگی را افزایش دهد و تجربه ورزشی افراد را تحت تأثیر قرار دهد. علاوه بر این، هزینه بالای تهیه وسایل ورزشی استاندارد نیز می‌تواند مانعی برای خانواده‌ها باشد، به‌ویژه در شهرهای با درآمد پایین. وجود مربیان حرفه‌ای و نیروی انسانی متخصص نقش بسزایی در جذب افراد به ورزش همگانی دارد. مربیان نه‌تنها به آموزش صحیح اصول ورزشی کمک می‌کنند، بلکه با ایجاد انگیزه و ارائه برنامه‌های مناسب می‌توانند مشارکت افراد را افزایش دهند. با این حال، کمبود مربیان متخصص در بسیاری از مناطق کشور مشهود است. این مسئله به‌ویژه در مناطق دورافتاده و روستایی بیشتر احساس می‌شود که اغلب فاقد نیروی انسانی ماهر هستند. دسترسی به اماکن ورزشی یکی دیگر از عوامل مهم در توسعه ورزش همگانی است. نبود امکانات حمل‌ونقل مناسب یا فاصله زیاد اماکن ورزشی از محل زندگی افراد می‌تواند مانعی جدی برای مشارکت باشد. این مشکل به‌ویژه برای زنان، کودکان و سالمندان که نیاز بیشتری به دسترسی آسان دارند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

بعد از عوامل زیرساختی و تجهیزاتی، موانع مالی یا اقتصادی بیشترین تأثیر را بر عدم مشارکت افراد در ورزش همگانی دارند. موانع مالی یا اقتصادی شامل درآمد پائین افراد جامعه، وجود مشکلات اقتصادی، هزینه زیاد ورزش، وضعیت نابسمان اقتصادی مردم و نداشتن توانایی مالی است. درآمد پایین افراد جامعه یکی از عوامل اصلی کاهش مشارکت در ورزش همگانی است. بسیاری از افراد به دلیل محدودیت‌های مالی قادر به تأمین هزینه‌های مرتبط با ورزش نیستند. این هزینه‌ها شامل عضویت در باشگاه‌ها، خرید تجهیزات ورزشی و حتی هزینه‌های حمل‌ونقل برای دسترسی به فضاهای ورزشی می‌شود. در جوامعی که درآمد سرانه پایین است، اولویت‌های اقتصادی خانواده‌ها اغلب به سمت تأمین نیازهای اساسی مانند غذا، مسکن و آموزش متمایل می‌شود و ورزش به‌عنوان یک فعالیت «لوکس» در نظر گرفته می‌شود. مشکلات اقتصادی نه تنها بر توانایی مالی افراد تأثیر می‌گذارد، بلکه بر توسعه زیرساخت‌های ورزشی نیز اثرگذار است. کمبود بودجه‌های دولتی و عدم سرمایه‌گذاری کافی در ساخت و نگهداری فضاهای ورزشی عمومی باعث می‌شود که بسیاری از مناطق شهری و روستایی از امکانات مناسب برای ورزش همگانی محروم باشند. این موضوع به‌ویژه در مناطق محروم و کم‌برخوردار بیشتر مشهود است، جایی که امکانات ورزشی اغلب محدود یا غیرقابل دسترس هستند. یکی دیگر از موانع مهم، هزینه‌های بالای مرتبط با ورزش است. بسیاری از فعالیت‌های ورزشی نیازمند تجهیزات خاصی هستند که خرید آن‌ها برای خانواده‌های کم‌درآمد دشوار است. علاوه بر این، هزینه‌های عضویت در باشگاه‌ها و مراکز ورزشی نیز برای بسیاری از افراد غیرقابل تحمل است. این موضوع باعث می‌شود که حتی افرادی که علاقه‌مند به شرکت در ورزش همگانی هستند، به دلیل محدودیت‌های مالی نتوانند این علاقه را دنبال کنند. عدم توانایی مالی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی نه تنها بر سلامت جسمی افراد تأثیر منفی می‌گذارد، بلکه پیامدهای روانی نیز به همراه دارد. افرادی که قادر به شرکت در ورزش نیستند، ممکن است احساس محرومیت اجتماعی کنند و این موضوع می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند افسردگی و کاهش اعتمادبه‌نفس شود. علاوه بر این، عدم فعالیت بدنی کافی، خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و چاقی را افزایش می‌دهد. به طور کلی، وضعیت کلی اقتصاد جامعه تأثیر مستقیمی بر مشارکت مردم در ورزش همگانی دارد. در شرایطی که نرخ بیکاری بالا باشد یا تورم فشار زیادی بر خانواده‌ها وارد کند، انگیزه و توانایی مالی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی کاهش می‌یابد. این وضعیت باعث می‌شود که ورزش به‌عنوان یک اولویت ثانویه تلقی شود و افراد زمان و منابع خود را به مسائل فوری‌تر اختصاص دهند.



عوامل فرهنگی و اجتماعی نیز از دیگر موانع تأثیرگذار بر مشارکت افراد در ورزش همگانی است. یکی از مهم‌ترین عوامل فرهنگی و اجتماعی که بر مشارکت افراد در ورزش همگانی تأثیر می‌گذارد، سبک زندگی ناسالم است. بسیاری از افراد به دلیل عادات نادرست مانند کم‌تحركی، استفاده بیش از حد از تکنولوژی و تغذیه نامناسب، تمایلی به فعالیت بدنی ندارند. این سبک زندگی نه تنها سلامت جسمی را به خطر می‌اندازد، بلکه انگیزه افراد را برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی کاهش می‌دهد. تغییر سبک زندگی نیازمند آموزش، فرهنگ‌سازی و ایجاد محیط‌های حمایتی است که افراد را به اتخاذ رفتارهای سالم تشویق کند. یکی دیگر از موانع عمده، نبود آگاهی کافی در مورد فواید و اهمیت فعالیت بدنی است. بسیاری از مردم از تأثیرات مثبت ورزش بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود مطلع نیستند. این کمبود آگاهی می‌تواند باعث شود که افراد ورزش را به‌عنوان یک اولویت در زندگی خود در نظر نگیرند. ارائه برنامه‌های آموزشی، تبلیغات گسترده و آگاه‌سازی عمومی می‌تواند نقش مهمی در رفع این مانع ایفا کند. همچنین، برخی افراد به دلایل مختلف علاقه‌ای به شرکت در ورزش‌های گروهی یا فعالیت‌های ورزشی در محیط‌های عمومی ندارند. این موضوع ممکن است به دلایل شخصیتی، تجربه‌های منفی گذشته یا احساس عدم راحتی در جمع باشد. برای رفع این مشکل، ایجاد فضاهای متنوع و انعطاف‌پذیر برای ورزش، طراحی برنامه‌های فردی یا خانوادگی و تقویت حس امنیت و راحتی در محیط‌های ورزشی ضروری است. نگرش منفی برخی افراد نسبت به ورزش نیز می‌تواند مانعی جدی برای مشارکت عمومی در این حوزه باشد. برخی ممکن است ورزش را تنها مختص گروه خاصی از جامعه بدانند یا آن را فعالیتی لوکس و غیرضروری تصور کنند. تغییر این نگرش‌ها نیازمند تلاش‌های گسترده در زمینه فرهنگ‌سازی، ارائه الگوهای موفق و نشان دادن تأثیرات مثبت ورزش بر زندگی روزمره است. علاوه بر این، مدیریت ضعیف در حوزه ورزش همگانی و نبود برنامه‌ریزی مناسب برای ترویج آن، یکی دیگر از موانع اساسی است. عدم وجود زیرساخت‌های کافی، برنامه‌های غیرکارآمد و نبود فرهنگ‌سازی مؤثر از جمله عواملی هستند که مانع از جذب افراد به ورزش همگانی می‌شوند.

ایمنی و امنیت نیز از جمله نیازهای اساسی انسان‌هاست که نقش مهمی در تصمیم‌گیری‌های روزمره آنها ایفا می‌کند. وقتی افراد احساس کنند که محیط پیرامون آنها امن نیست، تمایل‌شان برای حضور در فعالیت‌های اجتماعی از جمله ورزش همگانی کاهش می‌یابد. در مناطقی که سطح جرائم بالا است، نگرانی از وقوع سرقت، خشونت یا سایر رفتارهای مجرمانه می‌تواند مانع بزرگی برای مشارکت افراد در فعالیت‌های ورزشی باشد. به عنوان مثال، بسیاری از افراد ممکن است از حضور در پارک‌ها، فضاهای باز یا سایر مکان‌های عمومی برای انجام فعالیت‌های ورزشی خودداری کنند. زیرا این مکان‌ها ممکن است به دلیل کمبود نظارت مناسب یا نبود امکانات امنیتی، خطرناک تلقی شوند. این مسئله به ویژه برای زنان، کودکان و سالمندان که گروه‌های آسیب‌پذیرتری هستند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. بالا بودن جرائم در یک منطقه نه تنها بر ایمنی فیزیکی افراد تأثیر می‌گذارد بلکه می‌تواند فشار روانی قابل توجهی را نیز ایجاد کند. ترس از وقوع جرائم، اضطراب و احساس ناامنی روانی را افزایش داده و انگیزه افراد برای مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی را کاهش می‌دهد. این وضعیت ممکن است منجر به انزوای اجتماعی شود که خود عاملی برای افزایش مشکلات روحی مانند افسردگی و اضطراب است.

موانع سازمانی و مدیریتی نیز نقش مهمی در کاهش مشارکت افراد در ورزش همگانی دارند. نبود سیاست‌گذاری مشخص،



عدم هماهنگی میان نهادها، کمبود توجه رسانه‌ها و ضعف حمایت مسئولان از جمله عواملی هستند که توسعه این حوزه را با چالش مواجه کرده‌اند. یکی از اصلی‌ترین موانع سازمانی در توسعه ورزش همگانی، نبود سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی دقیق و هدفمند است. در بسیاری از کشورها، ورزش همگانی به عنوان یک اولویت ملی شناخته می‌شود و برنامه‌هایی جامع برای ترویج آن تدوین می‌گردد. اما در برخی از جوامع، فقدان استراتژی‌های بلندمدت یا نبود هماهنگی میان نهادهای مرتبط منجر به کاهش دسترسی عموم مردم به امکانات ورزشی و برنامه‌های آموزشی می‌شود. عدم تخصیص منابع مالی کافی و نبود چارچوب‌های مشخص برای اجرای برنامه‌ها نیز از دیگر عواملی است که تأثیر منفی بر مشارکت افراد دارد.

ورزش همگانی نیازمند همکاری و تعامل میان سازمان‌ها و نهادهای مختلف است. با این حال، در بسیاری از موارد، سازمان‌های غیروابسته به حوزه ورزش، اهمیت کافی به این موضوع نمی‌دهند. به عنوان مثال، نهادهای آموزشی می‌توانند با گنجاندن برنامه‌های ورزشی در مدارس و دانشگاه‌ها، نقش مؤثری در ترویج ورزش همگانی داشته باشند. همچنین سازمان‌های حوزه سلامت، با ارائه مشاوره‌های تخصصی و ترویج فعالیت‌های بدنی، می‌توانند مشارکت افراد را افزایش دهند. اما عدم هماهنگی میان این نهادها و نبود رویکرد بین‌بخشی، مانعی بزرگ در مسیر توسعه ورزش همگانی محسوب می‌شود. علاوه بر این، رسانه‌ها نقش کلیدی در فرهنگ‌سازی و ترویج رفتارهای سالم در جامعه دارند. با این حال، در بسیاری از موارد، پوشش رسانه‌ای به ورزش‌های حرفه‌ای و رقابتی محدود می‌شود و ورزش همگانی کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. عدم تولید محتوای آموزشی و انگیزشی مرتبط با ورزش همگانی یا نبود کمپین‌های تبلیغاتی مؤثر باعث می‌شود که اهمیت این نوع فعالیت‌ها در میان مردم کم‌رنگ شود. رسانه‌ها می‌توانند با ایجاد برنامه‌های جذاب و آگاهی‌بخش، نقش مهمی در افزایش مشارکت عمومی ایفا کنند. افزون بر این، حمایت مسئولان و سیاست‌گذاران از ورزش همگانی یکی از عوامل کلیدی در موفقیت برنامه‌های مرتبط با آن است. اما گاهی اوقات، نبود حمایت کافی از سوی مدیران ارشد یا عدم تخصیص بودجه مناسب، مانعی جدی برای اجرای برنامه‌های ورزشی می‌شود. در واقع، کمبود نیروی انسانی متخصص و عدم آموزش کافی برای مربیان و تسهیلگران ورزشی نیز بر کیفیت خدمات ارائه‌شده تأثیر منفی می‌گذارد. مسئولان باید با اتخاذ سیاست‌های حمایتی و ایجاد زیرساخت‌های مناسب، شرایط لازم را برای مشارکت گسترده‌تر افراد فراهم آورند.

یکی دیگر از عوامل مهمی که می‌تواند مانع از مشارکت افراد در ورزش همگانی شود، موانع روان‌شناختی است. این موانع شامل مواردی همچون نداشتن سلامت و مهارت کافی برای ورزش، ترس از عدم موفقیت ورزشی، خودپنداره منفی و ترس از حضور در مکان‌های ورزشی است. یکی از اصلی‌ترین موانع روان‌شناختی که افراد را از مشارکت در ورزش همگانی باز می‌دارد، احساس نداشتن سلامت یا آمادگی جسمانی کافی است. بسیاری از افراد به دلیل مشکلات جسمانی یا بیماری‌های مزمن احساس می‌کنند که نمی‌توانند در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند. علاوه بر این، کمبود مهارت‌های ورزشی نیز می‌تواند عاملی بازدارنده باشد. افرادی که تصور می‌کنند توانایی لازم برای انجام حرکات ورزشی را ندارند، ممکن است از حضور در محیط‌های ورزشی خودداری کنند. ترس از شکست یا عدم موفقیت در ورزش یکی دیگر از موانع روان‌شناختی مهم است. بسیاری از افراد به دلیل نگرانی از قضاوت دیگران یا احساس ناکامی، تمایلی به شرکت در فعالیت‌های ورزشی ندارند. این ترس معمولاً ناشی از تجربه‌های منفی گذشته یا انتظارات غیرواقع‌بینانه از عملکرد خود است. همچنین، خودپنداره منفی یا تصویر نامطلوب از خود



نیز می‌تواند عاملی بازدارنده برای مشارکت در ورزش همگانی باشد. افرادی که احساس می‌کنند ظاهر یا توانایی‌های جسمانی آن‌ها مطابق با استانداردهای اجتماعی نیست، ممکن است از حضور در مکان‌های ورزشی اجتناب کنند. این موضوع به ویژه در میان زنان و نوجوانان بیشتر مشاهده می‌شود. علاوه بر این، برخی افراد به دلیل ترس از حضور در مکان‌های ورزشی عمومی یا مواجهه با جمعیت زیاد، از شرکت در ورزش همگانی خودداری می‌کنند. این ترس ممکن است ناشی از اضطراب اجتماعی یا تجربه‌های ناخوشایند گذشته باشد. به عنوان مثال، برخی افراد ممکن است نگران باشند که دیگران آن‌ها را قضاوت کنند یا عملکردشان مورد تمسخر قرار گیرد.

در انتها مشخص شد که عوامل درون فردی (نداشتن علاقه، نداشتن وقت، نداشتن انرژی و حوصله، نداشتن انگیزه) نیز از موانع مشارکت افراد در ورزش همگانی هستند. یکی از مهم‌ترین موانع درون فردی که بر مشارکت در ورزش همگانی تأثیر می‌گذارد، نداشتن علاقه به فعالیت‌های ورزشی است. علاقه به ورزش معمولاً تحت تأثیر عوامل مختلفی نظیر تجربه‌های گذشته، محیط خانوادگی، فرهنگ و نگرش‌های اجتماعی شکل می‌گیرد. افرادی که تجربه‌های منفی از ورزش داشته‌اند یا در محیطی رشد کرده‌اند که ورزش جایگاه برجسته‌ای نداشته است، ممکن است علاقه کمتری به شرکت در فعالیت‌های ورزشی نشان دهند. برای رفع این مانع، ایجاد برنامه‌های متنوع و جذاب ورزشی که متناسب با نیازها و علایق مختلف افراد باشد، می‌تواند مؤثر باشد. کمبود وقت یکی دیگر از موانع مهمی است که بسیاری از افراد به‌عنوان دلیل عدم مشارکت خود در ورزش همگانی مطرح می‌کنند. زندگی پرمشغله امروزی، تعهدات شغلی و خانوادگی، و اولویت‌بندی‌های مختلف می‌تواند زمان کافی برای فعالیت‌های ورزشی را محدود کند. این چالش به‌ویژه در شهرهای بزرگ که افراد زمان زیادی را صرف رفت‌وآمد می‌کنند، بیشتر احساس می‌شود. برای مقابله با این مانع، برنامه‌ریزی مناسب و ارائه گزینه‌های ورزشی کوتاه‌مدت و انعطاف‌پذیر می‌تواند راهگشا باشد. همچنین، ترویج فرهنگ استفاده از فرصت‌های کوتاه برای انجام فعالیت‌های بدنی مانند پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری روزانه نیز می‌تواند مؤثر باشد.

احساس خستگی جسمی و روانی یکی دیگر از موانعی است که مانع از مشارکت افراد در ورزش همگانی می‌شود. بسیاری از افراد پس از یک روز کاری طولانی انرژی و حوصله کافی برای انجام فعالیت‌های ورزشی را ندارند. این مسئله ممکن است ناشی از سبک زندگی ناسالم، کمبود خواب یا تغذیه نامناسب باشد. افزایش آگاهی عمومی درباره اهمیت تغذیه مناسب، خواب کافی و مدیریت استرس می‌تواند به کاهش این مانع کمک کند. همچنین، طراحی برنامه‌های ورزشی با شدت پایین‌تر یا فعالیت‌هایی که جنبه سرگرمی بیشتری دارند، می‌تواند انگیزه افراد را برای شرکت در ورزش افزایش دهد. انگیزه به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی در شروع و استمرار فعالیت‌های ورزشی شناخته می‌شود. افرادی که اهداف مشخصی برای ورزش کردن ندارند یا نمی‌توانند نتایج ملموسی از تلاش‌های خود مشاهده کنند، ممکن است انگیزه کافی برای ادامه فعالیت‌های ورزشی نداشته باشند. این مسئله ممکن است ناشی از فقدان آگاهی درباره فواید ورزش یا عدم دستیابی به نتایج کوتاه‌مدت باشد. ایجاد برنامه‌های آموزشی و اطلاع‌رسانی درباره مزایای جسمی و روانی ورزش، ارائه بازخورد مثبت و تشویق افراد به تعیین اهداف واقع‌بینانه می‌تواند به افزایش انگیزه آن‌ها کمک کند.

راهکارهای پژوهش



موانع زیرساختی و تجهیزاتی: توسعه زیرساخت‌های ورزشی در سطح محلی با توجه به نیازهای جامعه؛ تجهیز پارک‌ها و فضاهای عمومی به امکانات ورزشی ساده مانند دستگاه‌های بدنسازی شهری؛ ایجاد همکاری بین بخش‌های دولتی و خصوصی برای سرمایه‌گذاری در توسعه امکانات ورزشی؛ طراحی فضاهای ورزشی چندمنظوره که بتواند پاسخ‌گوی نیاز گروه‌های مختلف سنی باشد.

موانع مالی یا اقتصادی: ارائه تسهیلات مالی یا تخفیف برای اقشار کم‌درآمد جهت استفاده از باشگاه‌ها و امکانات ورزشی؛ برگزاری ورزش‌های عمومی رایگان یا با هزینه کم در پارک‌ها و فضاهای عمومی؛ حمایت دولت از برنامه‌های ورزشی همگانی و تخصیص بودجه برای کاهش هزینه‌ها؛ ایجاد برنامه‌های آموزشی رایگان برای ترویج ورزش در میان خانواده‌ها.

موانع فرهنگی و اجتماعی: ترویج فرهنگ ورزش از طریق رسانه‌ها، مدارس و جامعه؛ برگزاری کمپین‌های آگاهی‌بخشی درباره اهمیت ورزش برای سلامت جسمی و روانی؛ ایجاد برنامه‌های ورزشی خانوادگی که همه اعضای خانواده بتوانند در آن شرکت کنند؛ توجه به نیازهای فرهنگی خاص گروه‌های مختلف، از جمله زنان، و فراهم کردن امکانات مناسب برای آن‌ها.

موانع سازمانی و مدیریتی: ایجاد یک نهاد مرکزی برای هماهنگی و نظارت بر برنامه‌های ورزش همگانی؛ تدوین سیاست‌ها و برنامه‌های استراتژیک برای ترویج ورزش در سطح ملی؛ استفاده از متخصصان حوزه ورزش برای طراحی برنامه‌های جذاب و متنوع؛ ارزیابی مستمر برنامه‌های ورزشی و بازخوردگیری از جامعه هدف.

موانع روان‌شناختی: ترکیب فعالیت‌های ورزشی با تکنیک‌های کاهش استرس مانند یوگا یا مدیتیشن؛ ارائه مشاوره روان‌شناختی رایگان یا کم‌هزینه در مراکز ورزشی؛ ایجاد محیط‌های دوستانه و حمایتی در باشگاه‌ها و برنامه‌های ورزشی؛ ترویج ورزش به‌عنوان راهکاری برای کاهش استرس و بهبود سلامت روان.

موانع درون‌فردی: ارائه برنامه‌های انگیزشی مانند چالش‌های ورزشی گروهی یا مسابقات دوستانه؛ آموزش مهارت‌های ورزشی پایه به افراد مبتدی برای افزایش اعتمادبه‌نفس آن‌ها؛ استفاده از مربیان حرفه‌ای برای تشویق افراد به ادامه فعالیت‌های ورزشی؛ ترویج داستان‌های موفقیت افرادی که با ورزش به سلامت جسمی و روانی دست یافته‌اند.

تعارض منافع

نویسندگان این مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی اعلام نمی‌کنند.

References

- Ajzen, I.(2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human behavior and emerging technologies*, 2(4), 314-324. <https://doi.org/10.1002/hbc2.195>
- Ajzen, I., & Schmidt, P.(2020). Changing behavior using the theory of planned behavior. *The handbook of behavior change*, 17-31.



- Asefi, A. A. and asadi dastjerdi, H.(2017). An Investigating of Developmental Barriers of Sport for All in State Universities of Tehran City and Presenting Developing Strategies. *Sport Management Journal*, 8(6), 823-844. doi: [10.22059/jsm.2017.60756](https://doi.org/10.22059/jsm.2017.60756) [In Persian].
- Balduzzi, S., Rücker, G., & Schwarzer, G.(2019). How to perform a meta-analysis with R: a practical tutorial. *BMJ Ment Health*, 22(4), 153-160. doi:[10.1136/ebmental-2019-300117](https://doi.org/10.1136/ebmental-2019-300117)
- Cohen, J.(2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Academic press.
- Dunn, J. C., & Zimmer, C.(2020). *Self-determination theory*. In Routledge handbook of adapted physical education (pp. 296-312). Routledge.
- Gil-Píriz, D., Leyton-Román, M., Mesquita, S., & Jiménez-Castuera, R.(2021). Barriers to the practice of sport and physical activity from the perspective of self-determination theory. *Sustainability*, 13(14), 7665. doi:[10.3390/su13147665](https://doi.org/10.3390/su13147665)
- Hamilton, K., van Dongen, A., & Hagger, M. S.(2020). An extended theory of planned behavior for parent-for-child health behaviors: A meta-analysis. *Health psychology*, 39(10), 863. doi:[10.1037/hea0000940](https://doi.org/10.1037/hea0000940)
- Harrer, M., Cuijpers, P., Furukawa, T., & Ebert, D.(2021). *Doing meta-analysis with R: A hands-on guide*. Chapman and Hall/CRC.
- Heidari, M., Saberi, A. and Kargar, G. (2018). Meta-Analysis of Studies Factors and Strategies Attract People to the Development of Sport for All in the Last 10 Years. *Research on Educational Sport*, 6(14), 111-130. doi: [10.22089/res.2017.3267.121](https://doi.org/10.22089/res.2017.3267.121) [In Persian].
- Husain, F. (2023). *The impact of physical training on academic progress: a perspective through self-determination theory and maslow's hierarchy of needs*. Brit. J. Educ, 11, 82-92.
- Kung, S. P., & Taylor, P.(2014). The use of public sports facilities by the disabled in England. *Sport management review*, 17(1), 8-22. doi: [10.1016/j.smr.2013.08.009](https://doi.org/10.1016/j.smr.2013.08.009)
- Lewandowski, J. D. (2018). Sport, trust, and social capital. *Comparative Sociology*, 17(3-4), 386-405. doi: [10.1163/15691330-12341466](https://doi.org/10.1163/15691330-12341466)
- Maher, M.(2024). *The Risk of Self-Actualization: A Humanistic Exploration of Maslow, Motivation, and Mountaineering* (Doctoral dissertation, The Chicago School of Professional Psychology).
- Painter, E., & Price, M.(2021). Creating social capital on soccer fields: Immigrant opportunities and gendered barriers in adult soccer leagues. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 47(7), 1631-1648. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2019.1602030>
- Pandey, S., Ritz, C., & Perez-Cueto, F. J. A.(2021). An application of the theory of planned behaviour to predict intention to consume plant-based yogurt alternatives. *Foods*, 10(1), 148. doi: [10.3390/foods10010148](https://doi.org/10.3390/foods10010148)
- Paul, J., & Barari, M.(2022). Meta-analysis and traditional systematic literature reviews-What, why, when, where, and how?. *Psychology & Marketing*, 39(6), 1099-1115. doi: [10.1002/mar.21657](https://doi.org/10.1002/mar.21657)
- Sailer, M., & Homner, L.(2020). The gamification of learning: A meta-analysis. *Educational psychology review*, 32(1), 77-112. doi:[10.1007/s10648-019-09498-w](https://doi.org/10.1007/s10648-019-09498-w)
- Sánchez-Santos, J. M., Rungo, P., & Lera-López, F.(2024). Building social capital through sport engagement: Evidence for adults aged 50 years and older. *Ageing & Society*, 44(2), 403-428. doi:[10.1017/S0144686X22000046](https://doi.org/10.1017/S0144686X22000046)



- Skinner, J., Zakus, D. H., & Cowell, J.(2008). Development through sport: Building social capital in disadvantaged communities. *Sport management review*, 11(3), 253-275. [doi:10.1016/S1441-3523\(08\)70112-8](https://doi.org/10.1016/S1441-3523(08)70112-8)
- Slaten, C., Klotthor, N., Lewis, C., & Lee, J.(2023). Belongingness & Sport: A theoretical framework to conceptualize belonging with athletes. *Journal of Belonging and Human Connection*, 1(aop), 1-19. [doi:10.1163/27722856-bja10001](https://doi.org/10.1163/27722856-bja10001)
- Standage, M., & Ryan, R. M.(2020). Self-determination theory in sport and exercise. *Handbook of sport psychology*, 37-56. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch3>
- Vafaei Moghaddam, A. , Farzan, F. , Razavi, S. M. H. and Afshari, M.(2019). Serving the Development Causes of Sport for All Based on Grounded Theory. *Sport Management Studies*, 10(52), 43-72. [doi: 10.22089/smrj.2017.3818.1745](https://doi.org/10.22089/smrj.2017.3818.1745) [In Persian].
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., ... & Lonsdale, C.(2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of educational psychology*, 112(7), 1444. [doi:10.1037/edu0000420](https://doi.org/10.1037/edu0000420)
- Veisia, E. , Karimi, M. and Khatibi, A.(2023). Designing and Developing Strategies for the Development of Public Sports Culture in Khuzestan Province(Social Marketing Approach). *Ferdowsi University of Mashhad Journal of Social Sciences*, 20(2), 221-255. [doi: 10.22067/social.2023.83078.1366](https://doi.org/10.22067/social.2023.83078.1366) [In Persian].
- Walseth, K.(2008). Bridging and bonding social capital in sport-experiences of young women with an immigrant background. *Sport, education and society*, 13(1), 1-17. [doi: 10.1080/13573320701780498](https://doi.org/10.1080/13573320701780498)
- Wu, M. J., Zhao, K., & Fils-Aime, F.(2022). Response rates of online surveys in published research: A meta-analysis. *Computers in human behavior reports*, 7, 100206. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100206>

