

Designing a Model for Spending Sports Leisure Time During the Outbreak of Coronavirus in Iran

ARTICLE INFO

Article Type

Analytical Review

Authors

Mohammad Asadi ¹,
Farideh Ashraf Ganjouei ^{*2},
Ali Zarei ³

How to cite this article

Mohammad Asadi, Farideh Ashraf Ganjouei, Ali Zarei, Designing a Model for Spending Sports Leisure Time During the Outbreak of Coronavirus in Iran, *Journal of Islamic Life Style Centeredon Health*, 2021:5(4): 310-322

1. PhD Student, Department of Sports Management, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
2. Department of Sports Management, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran (Corresponding Author).
3. Department of Sports Management, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: ganjouei@yahoo.com

Article History

Received: 2021/12/22

Accepted: 2022/03/14

Published: 2022/03/16

ABSTRACT

Purpose: Coronavirus epidemics around the world have led to the emergence of different behavioral patterns in different contexts. One of the most important of these areas is sports leisure.

Materials and Methods: Therefore, the present study was conducted to design a pattern of sports leisure during the outbreak of coronavirus in Iran. The qualitative research method is based on data theory. The statistical population of the study included experts, leisure experts, specialists and professors of sports management. Using snowball sampling method and after a semi-structured interview with 15 people, the researcher reached theoretical saturation. The data obtained from the interviews were analyzed through three stages of open, axial and selective coding with Maxqda software.

Findings: The results showed that 65 initial codes were classified into 18 categories. Based on the results of the ways of spending time and leisure sports during the corona virus, including 4 categories of natural ways of passing, training, sports and the Internet; Leisure efficiency requirements for sports include 9 categories: Internet Club Requirements, Sports Requirements, Leisure Prerequisite Requirements, Regional Requirements, Individual Requirements, Service Requirements, Government Requirements, Organizational Requirements, and Requirements for Leisure and Sports Leisure and Abroad. It includes 5 categories of individual consequences, collective consequences, developmental consequences, psychological and physical consequences and therapeutic consequences during the coronavirus.

Conclusion: It is hoped that managers and officials will make optimal use of the results of the present study to plan leisure time.

Keywords: Sports Leisure, Strategies, Requirements, Consequences, COVID-19

طراحی الگوی گذران اوقات فراغت ورزشی در زمان

شیوع ویروس کرونا در ایران

محمد اسدی^۱

دانشجوی دکتری، گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

فریده اشرف گنجویی^{۲*}

گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

علی زارعی^۳

گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

چکیده

هدف: همه گیری ویروس کرونا در سراسر جهان منجر به ظهور الگوهای رفتاری مختلف در زمینه‌های مختلف شده است. یکی از مهمترین این زمینه‌ها، اوقات فراغت ورزشی است.

مواد و روش‌ها: ازین رو پژوهش حاضر با هدف طراحی الگوی گذران اوقات فراغت ورزشی در زمان شیوع ویروس کرونا در ایران تدوین گردید. روش پژوهش کیفی مبتنی بر تئوری داده بنیاد است. جامعه آماری پژوهش شامل صاحب نظران، کارشناسان اوقات فراغت، متخصصین و اساتید مدیریت ورزش بودند که با استفاده از روش نمونه گیری گلوله برفی و پس از مصاحبه نیمه ساختاریافته با ۱۵ نفر، محقق به اشباع نظری رسید. داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها از طریق سه مرحله کد گذاری باز، محوری و انتخابی با نرم افزار Maxqda مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که ۶۵ کد اولیه در ۱۸ مقوله طبقه بندی شدند. بر اساس نتایج راه‌های گذراندن اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا مشتمل بر ۴ مقوله راه‌های گذراندن طبیعی، گذراندن آموزشی، گذراندن ورزشی و گذراندن اینترنتی؛ الزامات کارایی اوقات و فراغت ورزش مشتمل بر ۹ مقوله الزامات باشگاه‌های اینترنتی، الزامات ورزشی، الزامات پیش‌نیاز فراغتی، الزامات منطقه‌ای، الزامات فردی، الزامات خدماتی، الزامات دولتی، الزامات سازمانی و الزامات ایجاب کننده فراغتی و ورزشی و در نهایت پیامدهای مطلوب گذراندن اوقات و فراغت ورزش شامل ۵ مقوله پیامدهای فردی، پیامدهای جمعی، پیامدهای توسعه ای، پیامدهای روانی جسمانی و پیامدهای درمانی در دوران ویروس کرونا بوده است.

نتیجه گیری: امید است مدیران و مسئولان از نتایج تحقیق حاضر برای برنامه ریزی گذران اوقات فراغت استفاد بهینه به عمل آورند.

واژگان کلیدی: اوقات فراغت ورزشی، راهکارها، الزامات، پیامدها، COVID-19

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۲۳

* نویسنده مسئول: ganjouei@yahoo.com

مقدمه

بیماری کرونایروس جدید (COVID-19) از زمان شروع آن در پایان سال ۲۰۱۹ به یک بحران جهانی تبدیل شده است. کووید-۱۹ نه تنها بر سلامت جسمی بلکه بر سلامت روانی و ذهنی در میان جمعیت عمومی تأثیر می‌گذارد (۱). در حال حاضر شواهد جمع آوری شده وجود دارد که نشان می‌دهد تعدادی از جنبه‌های مختلف رفاه در طول زمان قرنطینه در سراسر جهان از جمله اضطراب، افسردگی، نگرانی و نشخوار فکری، استرس، بهزیستی و خواب رنج برده‌اند (۲، ۳، ۴). ازین رو همه گیری ویروس کرونا در سراسر جهان منجر به ظهور الگوهای رفتاری مختلف در زمینه‌های مختلف شده است. یکی از مهمترین این زمینه‌ها، اوقات فراغت است (۵). تغییرات سبک زندگی به دلیل کار از خانه و کاهش ساعات رفت و آمد باعث شده است که بسیاری از افراد، اوقات فراغت بیشتری داشته باشند، یعنی هر فعالیتی که داوطلبانه در طول زمان اوقات فراغت انجام شود، مانند نقاشی یا ورزش (۶). با این حال، در دوران کرونا اوقات فراغت با دسترسی محدود به امکانات تفریحی محبوب مانند سالن‌های ورزشی و رستوران‌ها همزمان گردید (۷) و باعث شده است که بسیاری به فعالیت‌های خانگی روی بیاورند. در برخی موارد، این موارد منجر به حذف فعالیت‌ها و جایگزینی فعالیت‌های مشابه شده است. به‌عنوان مثال، دویدن در فضای باز به جای باشگاه رفتن یا تماشای کنسرت‌های آنلاین به جای حضوری، در حالی که در موارد دیگر ممکن است انجام یک سرگرمی کاملاً جدید را تسهیل کند. مهمتر از همه، دامنه فعالیت‌های ممکن که یک فرد ممکن است انجام دهد تا حدی توسط راهنمایی‌های فاصله گذاری اجتماعی منطقه ای و/یا دسترسی به امکانات مختلف محدود شده است (۸). در نتیجه بسیاری از فعالیت‌های فراغتی و تفریحی که پیش تر اهمیت آن‌ها برای سلامت روانی و جسمانی افراد ثابت شده است، متوقف یا کم گردیده است (۹). ازین رو افراد بیشتر در خانه مانده و اکثر زمان خود را در کنار خانواده و به فعالیت‌های اختصاص می‌دهند که در خانه قابل انجام است. در حالی که افراد بیشتر وقت خود را در خانه سپری می‌کنند و انتظار نمی‌رود که در مدت زمان کوتاهی کل ویروس کرونا ناپیدا شود، نمی‌توان این تصور را داشت فعالیت‌های فراغتی و تفریحی افراد که پیامدهای مطلوبی زیادی به همراه دارد، متوقف و از سوی افراد پیگیری و دنبال نشود (۱۰). بنابراین سازمان بهداشت جهانی (۲۰۲۰) و سایر سازمان‌های بهداشتی پیشرو بر اهمیت سرگرمی‌ها و اوقات فراغت تحت استراتژی‌های حمایت از سلامت روان در دوران COVID-19 تأکید کرده‌اند. با این حال، تحقیقات در درجه اول بر روی مزایای درگیر شدن در اوقات فراغت فیزیکی در طول COVID-19، مانند پیاده روی یا دویدن و همچنین باغبانی و سایر فعالیت‌های خارج از منزل متمرکز شده است (۱۱).

بنابراین می‌توان بیان کرد در میان بسیاری از جنبه‌های زندگی، ورزش یکی از حوزه‌های فراغتی است که به شدت تحت تأثیر قرار گرفته است. این امر با توجه به نقش و اهمیت ورزش در زندگی افراد، خانواده‌ها و جوامع در سطح جهانی قابل توجه است. در سیاست‌های ورزشی در کشورهای مختلف به رسمیت شناخته شده

کاران (۲۰) در پژوهش خود مبنی بر نحوه گذراندن اوقات فراغت در شرایط قرنطینه خانگی نشان دادند عوامل سرگرمی، انجام فعالیت‌های زندگی، کسب مهارت، ورزش و فعالیت بدنی، فعالیت‌های معنوی، مطالعه و فعالیت‌های علمی از جمله عوامل مهم و تاثیرگذار بوده است. در کشور ما نیز از زمان تشخیص و شیوع این بیماری برخی اقدامات مهم ممنوع و برخی نیز ماهیت توصیه ای پیدا کردند. در این راستا وزارت بهداشت ایران با همکاری بسیاری از ذینفعان کشور، اقدامات فوری انجام داد که از مهم ترین آن‌ها می‌توان به قطع آموزش در همه سطوح، ممناعت از مسافرت بین شهری، تعطیلی اماکن مذهبی و تاریخی، تعطیلی همه مکان‌هایی که سبب تجمع می‌شود. از جمله اماکن ورزشی اشاره کرد. از طرفی هم وزارت بهداشت و هم کارشناسان مربوطه همواره تأکید به خانه ماندن افراد دارند مگر جزء در مواقع ضروری و به نظر می‌رسد با انتشار سریع این ویروس و تغییر مدل و شکل ویروس نیازمند توجه خاص باشیم و تلاش برای سلامتی روان و ورزش بایستی داشت (۲۱). با تغییرات اقتصادی و اجتماعی، مشارکت در فعالیت‌های بدنی در زمان فراغت در بین افراد در دوران کرونا رو به کاهش است و این مهم اهمیت روزافزون فعالیت ورزشی در اوقات فراغت را برجسته می‌کند. بر همین اساس متخصصان و محققان ورزشی و فراغتی همواره بایستی درصدد راه چاره‌ی عبور از این بحران باشند و در مقابل با انجام برنامه ریزی مدون و همه جانبه الگوی را برای گذران اوقات فراغت مبتنی بر موقعیتی که ویروس کرونا موجب شکل گیری آن شده است، ارائه کنند. بر این اساس پژوهش حاضر درصدد است برای گذران اوقات فراغت در زمان شیوع ویروس کرونا الگوی را طراحی و ارائه نماید و در ذیل آن مشخص سازد چه راه‌های برای گذران اوقات فراغت در این موقعیت وجود دارد؟ پیش‌نیازها و الزامات اینکه فعالیت‌های مذکور با کارایی همراه باشد چیست؟ و در نهایت اینکه مشخص سازد چه پیامدهای از قبل اجرای این برنامه‌ها در سطوح و ابعاد مختلف به بار می‌آید؟

مواد و روش‌ها

روش انجام پژوهش حاضر، از نوع کیفی که از نظر هدف، جزء مطالعات توسعه‌ای بود که برای ساخت مدل مفهومی پژوهش از روش نظریه داده بنیاد ۴ استفاده گردید و مبتنی بر روش گلنزر است. جامعه آماری پژوهش شامل صاحب‌نظران، کارشناسان اوقات فراغت، متخصصین و اساتید مدیریت ورزش بودند که از این مجموعه تا جایی که نسبت به موضوع پژوهش اشباع نظری حاصل گردید، ۱۵ نفر برای انجام مصاحبه و کسب اطلاعات لازم در ارتباط با موضوع مورد نظر به صورت کاملاً غیراحتمالی انتخاب شدند. با توجه به استفاده از روش داده بنیاد و انجام مصاحبه برای گردآوری داده‌ها، از روش نمونه‌گیری گلوله برفی ۵ استفاده گردید.

است که ورزش در سطح جامعه نقشی حیاتی در ارتقای نتایج مثبت اجتماعی، عاطفی، فرهنگی و اقتصادی ایفا می‌کند (۱۲). به گفته لیو، ورزش در زمان اوقات فراغت صرفاً یکی از مفاهیم ورزشی جدید است و یک نوع فعالیت‌های جسمانی است که مردم از اوقات فراغت خود برای رسیدن به اهداف بدن سازی، سرگرمی و تفریحی و غیره استفاده می‌کنند. تحقیقات متعددی روشن ساخته اند که پرداختن به تفریحات سالم در اوقات فراغت، به ویژه فعالیت‌های ورزشی، آثار مثبت فراوانی در سلامتی جسمی و روحی انسان دارد (۱۳). مطالعات قبلی انجام شده در طول همه‌گیری گزارش داده‌اند که شیوع فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی کاهش یافته و اختلالات روانی در آسیا، آمریکای شمالی و اروپا افزایش یافته است (۱۴، ۱۵، ۱۶). مطالعات طولی و مقطعی گزارش کرده اند که حتی در طول دوره قرنطینه ناشی از COVID-19، رابطه بین مشارکت ورزش و سلامت و رفاه افراد ادامه دارد. طبق بررسی سیستماتیک وولف و همکاران ۲ (۲۰۲۱)، افرادی که درگیر فعالیت بدنی منظم یا مشارکت ورزشی بودند و روال فعالیت بدنی خود را حفظ کردند، علائم افسردگی و اضطراب کمتری نشان دادند. موگری و همکاران (۱۵) تأثیر فعالیت بدنی بر رفاه ذهنی در طول قرنطینه ایتالیا را بررسی کرد و نشان داد که کاهش در کل فعالیت بدنی با رفاه ذهنی و روانی ضعیف‌تر مرتبط است. آنها توصیه کردند که مردم باید "فعال بمانند تا احساس بهتری داشته باشند". همچنین مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت به شدت با بهزیستی در طول عمر مرتبط است (۱۷) و این رابطه ممکن است پیامدهای مهمی برای سلامت روان در طول کووید ۱۹ داشته باشد. به عنوان مثال، بررسی فرا تحلیلی گسترده از رابطه بین اوقات فراغت فیزیکی و رفاه حمایت کرده است (۹). مطالعات قبلی با تمرکز بر اوقات فراغت به این نتیجه رسیده اند که عوامل‌های مختلفی چون عوامل فردی (سن و تناسب اندام)، روانشناختی (ترجیحات و رضایتمندی)، فرهنگی اجتماعی (جنسیت، خانواده و دوستان) و تأثیرات زیرساختی (تجهیزات، امنیت و مجاورت) بر فعالیت‌های بدنی و عملکرد آنها (۱۸، ۱۹) از جمله عوامل‌های اثرگذار می‌باشند. قلی پور و همکاران در پژوهش خود مبنی بر طراحی مدلی از اوقات فراغت ورزشی در طول همه‌گیری COVID-19: یک فراترکیب نتایج در ۷ دسته اصلی فیزیکی، شناختی (ذهنی)، عاطفی، اجتماعی فرهنگی، اقتصادی، فناوری و شرایط محیطی و اوقات فراغت ورزشی طبقه‌بندی شد. یو ۳ و همکاران نیز در تحقیق خود بیان کردند ورزشی اوقات فراغت تحت تأثیر عوامل مختلفی، به ویژه عوامل محیطی است. با این حال، تفاوت در ارتباط بین جنسیت افراد و محیط ورزشی اوقات فراغت، نامشخص است. نتایج نشان داد که تنوع کاربری زمین‌های ورزشی محل سکونت با فعالیت ورزشی در اوقات فراغت آن‌ها ارتباط مثبت و معناداری دارد. مدبر وهم

۴ Grounded Theory

۵ Snowball sampling

۱ Liu

۲ Wolf

۳ Yu

از آن ها دو بار در یک فاصله زمانی ۳۰ روزه (یک ماه) توسط پژوهشگر کُدگذاری شده‌اند و برابر با ۰/۷۴ بدست آمده است. جهت تجزیه و تحلیل داده های کیفی، قالب مطالعات، الگوی کُدگذاری پارادایمی را برای تحلیل داده‌های حاصل از نظریه داده بنیاد مبتنی معرفی می‌کنند که در پژوهش حاضر در قالب فرآیند کُدگذاری شامل سه مرحله باز، محوری و انتخابی مبتنی بر روش گلنزر استفاده گردید.

یافته ها

در این ابتدا ویژگی‌های نمونه‌های تحقیق در قالب سمت، رشته تحصیلی، تحصیلات و حوزه فعالیت در جدول ۱ ارائه شده است.

در این روش، از افرادی که خبرگان یک حوزه هستند و از معیارهای لازم برخوردارند، شروع شده و ضمن پرسش‌های پژوهش، از آنها خواسته می‌شود تا سایر افراد صاحب‌نظر در این زمینه را معرفی کنند، بنابراین جزء چند نفر اول که مستقیماً توسط محقق بر اساس معیارهای مورد نظر انتخاب شدند، سایر خبرگان علاوه بر معیارهای خبرگی توسط سایر خبرگان نیز انتخاب گردیدند. برای فرآیند جمع‌آوری اطلاعات از مصاحبه‌های کیفی خبرگان این حوزه استفاده شد. روایی و پایایی نیز بر اساس دقت ۱ و صحت ۲ مورد سنجش قرار گرفت. در این پژوهش روایی بر اساس مقبولیت، انتقال‌پذیری و تأییدپذیری مورد بررسی و رعایت گردید. در پژوهش کنونی برای محاسبه پایایی باز آزمون، از بین مصاحبه‌های انجام گرفته به صورت تصادفی، تعداد ۳ مصاحبه انتخاب شد و هر کدام

جدول ۱- مشخصات توصیفی نمونه ها

ردیف	سمت	سن	تحصیلات	حیطه و گرایش	حوزه فعالیت	اجرائی	دانشگاهی
P1	رئیس هیات ورزشی	۲۲	دکتری تخصصی	تربیت بدنی	*	*	*
P2	استاد دانشگاه	۵۰	دکتری تخصصی	مدیریت ورزشی	*	*	*
P3	استاد دانشگاه	۴۶	دکتری تخصصی	مدیریت ورزشی	*	*	*
P4	معلم ورزشی	۴۲	کارشناسی ارشد	مدیریت ورزشی	*	*	*
P5	کارمند اماکن ورزشی	۳۴	کارشناسی ارشد	مدیریت ورزشی	*	*	*
P6	کارمند فدراسیون ورزش همگانی	۳۸	کارشناسی ارشد	تربیت بدنی	*	*	*
P7	معلم ورزشی	۳۵	کارشناسی ارشد	تربیت بدنی	*	*	*
P8	کارمند وزارت ورزش و جوانان	۳۷	کارشناسی ارشد	حسابداری	*	*	*
P9	رئیس هیات ورزشی	۳۸	فوق لیسانس	اوقات فراغت	*	*	*
P10	مربی ورزشی	۲۵	کارشناسی ارشد	تربیت بدنی	*	*	*
P11	کارمند وزارت ورزش و جوانان	۳۹	کارشناسی ارشد	جغرافیای شهری	*	*	*
P12	کارمند وزارت اداره ورزش و جوانان	۳۳	کارشناسی ارشد	مدیریت شهری	*	*	*
P13	سازمان ورزش شهرداری	۴۲	کارشناسی ارشد	مدیریت ورزشی	*	*	*
P14	استاد دانشگاه	۳۶	دکتر	مدیریت ورزشی	*	*	*
P15	آموزش و پژوهش در ورزش	۴۰	دکتری تخصصی	تربیت بدنی و علوم ورزشی	*	*	*

و تحلیل قرار گرفت. در این مرحله پژوهشگر مقوله اصلی کُدگذاری باز را انتخاب نمود و آنها را در مرکز فرایند مورد بررسی قرار داد که خلاصه ای از آن در جدول ۲ نشان داده شد.

یافته های تحقیق بر اساس تحلیل مصاحبه های استخراج شده از کلیه خبرگانی بود که در زمینه اوقات فراغت ورزشی تخصص علمی و عملی دارند که بر اساس تحلیل اشتراکات و کوربین در سه مرحله ی کُدگذاری باز، محوری و انتخابی به روش داده بنیاد مورد تجزیه

جدول ۲- نکات کلیدی مصاحبه‌ها به همراه کد گذاری باز

با شیوع بیشتر ویروس کرونا و بسته شدن مراکز عمومی و خطر به ابتلا، باید شکل‌گیری باشگاه‌های اینترنتی تخصصی در رشته‌های ورزشی مختلف بیشتر شود چون به عنوان محرک برای ورزشکاران آن رشته عمل می‌کند.	ایجاد بیشتر باشگاه‌های ورزشی اینترنتی تخصصی	P2
با توجه به شیوع ویروس کرونا و بسته شدن مراکز عمومی و خطر به ابتلا، باید شکل‌گیری باشگاه‌های اینترنتی زیر نظر مسئولین آن رشته و پیشنهاد آنها به مربیان رسمی فدراسیون شود.	نقش مسئولین در ایجاد باشگاه‌های ورزشی اینترنتی تخصصی	P2
در اکثر مواقع خانواده و اطرافیان فرد می‌توانند به عنوان یک محرک مسیر گذراندن اوقات و فراغت را به سمت ورزش هدایت کنند.	نقش خانواده به عنوان محرک	P4
در برخی از موارد با توجه به نوع فعالیت ورزشی نیاز به حمل و نقل می‌باشد، که باید زیرساخت‌های حمل و نقل عمومی تقویت و در دسترس باشد: مثل اتوبوس، تاکسی و مترو.	زیرساخت‌های مناسب و کافی	P5
از راه‌های ورزش و فراغت ورزشی می‌توان به دریا و سواحل دریایی اشاره نمود چرا که با وجود خلوت بودن می‌توان هم ورزش کرد و هم پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کرد.	دریا و سواحل دریایی	P7
از راه‌های ورزش و فراغت ورزشی می‌توان به دشت و بیابان اشاره نمود چرا که با وجود خلوت بودن می‌توان هم ورزش کرد و هم پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کرد.	دشت و بیابان	P7
همچنین می‌توان با توجه به شیوع ویروس کرونا و لزوم ماندن در خانه از راه‌های بازدید از فایل‌های مطالعه کتاب، روزنامه و مجله ورزشی برای پوشش فراغت خود استفاده کرد.	مطالعه کتاب، روزنامه و مجله ورزشی	P8
همچنین می‌توان با توجه به شیوع ویروس کرونا و لزوم ماندن در خانه از راه‌های بازدید از پژوهش، تحقیق و جستجو ورزشی برای پوشش فراغت خود استفاده کرد.	پژوهش، تحقیق و جستجو ورزشی	P8
علاوه بر این تقویت عوامل روانی - روحی به عنوان یک خروجی دیگر جامعه دارای فعالیت‌های ورزشی و فراغت ورزشی مناسب و منظم می‌باشد.	تقویت عوامل روانی - روحی	P11
در نتیجه پیامد پر کردن اوقات فراغت خود به سبک ورزشی، افزایش سلامت جسمانی و روانی می‌باشد.	افزایش سلامت جسمانی و روانی	P12
می‌توان برای در نظر گرفتن راه‌های گذراندن اوقات و فراغت از فیلم‌ها و محتوای آموزشی ورزشی با هدف بهبود سطح دانش و مهارت ورزشی‌تان استفاده کنید.	فیلم‌های آموزشی و ورزشی	P14
در نهایت، چهارچوبی به وجود می‌آید که ماحصل آن رضایتمندی فرد از اینکه هزینه و وقت خود در مقایسه با سایر روش‌های گذراندن اوقات و فراغت، صرف ورزش می‌کند، روش مناسبتری می‌باشد.	رضایتمندی از اوقات فراغت از طریق ورزش	P15

فرعی) تبدیل شدند که اساس این کار بر پایه قرابت مفهومی و معنایی بود. حال که کلیه داده‌ها کدبندی شده و کدها یا مفاهیم اولیه متعددی ساخته شدند، مرحله دوم کدبندی داده‌ها با نام کدبندی محوری آغاز می‌شود.

پس از کد گذاری متن کلیه مصاحبه‌ها، در مجموع تعداد ۱۴۳ کد اولیه ایجاد شد. تعدادی از این کدها مشابه بوده و در مصاحبه‌های مختلف تکرار شده بودند بطوری که در مرحله کدگذاری باز تعداد ۶۵ کد مستقل باز اولیه (مفاهیم) ایجاد شد. سپس کدهای باز اولیه (مفاهیم) به دلیل کثرت آن‌ها، به ۱۸ کد باز ثانویه (مقوله‌های

جدول ۳- کدهای باز و کدبندی محوری

منبع	کدگذاری محوری	کدگذاری باز
P11		کوه و روستاها
P1		دریا و سواحل دریایی
P1	گذرانیدن طبیعی اوقات و فراغت ورزش	دشت و بیابان
P10		گردش در پارک و فضاهای کم تردد
P4		فیلم‌های آموزشی و ورزشی
P12	گذرانیدن آموزشی اوقات و فراغت ورزش	مطالعه کتاب، روزنامه و مجله ورزشی
P8		پژوهش، تحقیق و جستجو ورزشی
P11		ایجاد فرصت‌های فراغت ورزشی دسته جمعی
P10	گذرانیدن ورزشی اوقات و فراغت ورزش	فعالیت‌های ورزشی همگانی
P12		فعالیت‌های ورزشی رشته‌های تخصصی
P7		بازی‌های دیجیتال ورزشی
P13	گذرانیدن اینترنتی اوقات و فراغت ورزش	فایل‌های دیجیتال و کانال‌های مجازی ورزشی
P13		نظارت بر باشگاه‌های ورزشی اینترنتی
P14		وجود باشگاه‌های ورزشی اینترنتی
P5	الزامات باشگاه‌های اینترنتی اوقات و فراغت ورزش	ایجاد بیشتر باشگاه‌های ورزشی اینترنتی تخصصی
P13		نقش مسئولین در ایجاد باشگاه‌های ورزشی اینترنتی تخصصی
P3		فعالیت‌های ورزشی به صورت مداوم
P2		وجود مربی شایسته
P2	الزامات ورزشی اوقات و فراغت ورزش	ایجاد صحنه گذاری در فراغت ورزشی
P14		مزایا دوستان ورزشی
P15		ضرورت برنامه‌ریزی در خصوص فرهنگ سازی ورزشی
P3		اهمیت مسائل مالی
P6	الزامات پیش‌نیاز اوقات و فراغت ورزش	سطح فرهنگی و اجتماعی
P7		امکانات ورزشی موردنیاز
P2		سطح سواد و مطالعات فرد
P10		ایجاد امکانات لازم در مناطق زندگی
P3	الزامات منطقه‌ای اوقات و فراغت ورزش	ایجاد امکانات لازم در مناطق شهری
P9		ایجاد امکانات لازم در مناطق روستایی
P2		نقش خانواده به عنوان محرک
P9		تمایل فردی به فراغت ورزشی
P5	الزامات فردی اوقات و فراغت ورزش	انگیزه‌های جانبی
P5		عزم و اراده ورزشی
P14		نیازمندی سالمند به انجام فعالیت بدنی و ورزش
P4		زیرساخت‌های مناسب و کافی
P1	الزامات خدماتی اوقات و فراغت ورزش	محل‌ی برای کودکان در باشگاه‌ها
P8		سهولت در ورزش با تعدیل ساعات کاری باشگاه‌ها
P5		همکاری مراکز دولتی در اجرا اوقات فراغت ورزشی
P4		برنامه‌ریزی بلندمدت ورزشی برای جامعه
P3	الزامات دولتی اوقات و فراغت ورزش	سیاست گذاری
P14		فرهنگ سازی فراغت ورزشی
P9		تخصیص بودجه به اوقات فراغت ورزشی
P11	الزامات سازمانی اوقات و فراغت ورزش	نقش رسانه به عنوان محرک

P7		توجه بیشتر به فراغت ورزشی در بازنشستگان
P12		نقش ترویجی آموزش و پرورش
P11		هماهنگی در میان متولیان ورزش
P12		چاقی و اضافه وزن در افراد جامعه
P8	الزامات ایجاب کننده اوقات و فراغت ورزش	کم تحرکی اقشار جامعه
P6		کاهش هزینه های درمانی
P9		کاهش آسیب دیدگی
P7		عملکرد کارکردی بهتر با فعالیت ورزشی
P6	پیامدهای فردی اوقات و فراغت ورزش	تأثیر فراغت ورزش بر افزایش زمان
P5		تقویت عوامل روانی - روحی
P10		عدم آگاهی از فواید فعالیت بدنی و ورزش
P1		کاهش جرم و بزهکاری
P10	پیامدهای جمعی اوقات و فراغت ورزش	افزایش سرانه ورزش در کشور
P4		ایجاد آرامش خاطر در مادران در هنگام انجام فعالیت بدنی در باشگاه
P7		مشارکت دائمی در فعالیت های ورزشی
P14		تناسب اندام با فراغت از طریق ورزش
P15	پیامدهای توسعه ای اوقات و فراغت ورزش	پیشرفت تحصیلی
P15		رضایتمندی از اوقات فراغت از طریق ورزش
P6		احساس شادابی و سرزندگی
P2		رفع خستگی جسمانی و روانی
P12	پیامدهای روانی-جسمانی اوقات و فراغت ورزش	افزایش سلامت جسمانی و روانی
P9		رفع استرس، تنش
P15		کاهش فشارهای زندگی روزمره

با استناد به نتایج کدبندی محوری و مفاهیم مشترک بین مقوله های مورد نظر ۱۸ مقوله به عنوان راهکارها، الزامات و پیامدهای گذران اوقات فراغت ورزشی در زمان شیوع ویروس کرونا در ایران شناسایی شد. در ادامه به تفکیک نشان داده شده است.

جدول ۴- کدگذاری نظری (گزینشی)

منبع	کدمحوری	کد گزینشی
p13-p5-P1-p2-p4-p6-p5-p7-p10-	گذراندن طبیعی اوقات و فراغت ورزش	
p11-p2-P1-p2-p13-p4-p5-p6-p7-p8-	گذراندن آموزشی اوقات و فراغت ورزش	راه های گذراندن اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا
P2-P8-P10-P13-P15	گذراندن ورزشی اوقات و فراغت ورزش	
P12-P15-P4-P8-P1	گذراندن اینترنتی اوقات و فراغت ورزش	
p10-p1-p5-p3-p6-p7-p1-p8-p10-p15	الزامات باشگاه های اینترنتی اوقات و فراغت ورزش	
p14-p1-p5-p6-p7-p8-p10-p11-p3-p9-p4	الزامات ورزشی اوقات و فراغت ورزش	
p14-p7-p8-p10 p3-p2-p6	الزامات پیش نیاز اوقات و فراغت ورزش	الزامات کارایی اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا
P1-P2-P4-P7-P9-P10-P14-15	الزامات منطقه ای اوقات و فراغت ورزش	
p8-p10-p11-p3-p9-p7-p10	الزامات فردی اوقات و فراغت ورزش	
p9-p4-p5 p8-p4-p13-p7-p10	الزامات خدماتی اوقات و فراغت ورزش	
p1-p3-p4-p6-p7-p3-p2-p6-p14	الزامات دولتی اوقات و فراغت ورزش	

مثال مشاهده و پخش ویدئویی افزایش یافته است و متأسفانه نسبت به دوران قبل کرونا فعالیت ورزشی کاهش یافته است. در حیطه گذراندن اوقات فراغت در شرایط قرنطینه خانگی برای جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا می‌توان از: سرگرمی، انجام فعالیت‌های زندگی، کسب مهارت، ورزش و فعالیت بدنی، مطالعه و فعالیت‌های علمی بهره برد. در نتیجه می‌توان دریافت با توجه به اهمیت حضور ورزش در زندگی افراد جامعه و نیاز توجه به اوقات و فراغت تمامی گروه‌های سنی افراد مخصوصاً در دوران کرونا باید با ایجاد راهکارهایی مناسب، سلامتی و نشاط افراد جامعه را تامین کرد، با توجه به شرایط شیوع ویروس کرونا اگر دسترسی به منابع طبیعی نظیر کوه، دشت و دریا در محل زندگی افراد میسر باشد می‌توان از پتانسیل موجود در این نواحی بهره برد و برنامه‌های ورزشی-تفریحی را در این مناطق با رعایت پروتکل‌های بهداشتی پیگیری کرد همچنین افرادی که در مناطق دورتر از دسترسی به منابع طبیعی قرار دارند نیز می‌توانند با انجام فعالیت‌های ورزشی قابل اجرا در خانه نظیر ورزش‌های آمادگی جسمانی، نرمش‌ها و حرکات‌های ورزشی قابل اجرا در محیط خانه و ورزش‌های انفرادی در رشته‌های مختلف، فعالیت‌ورزشی و اوقات فراغت ورزشی خود را پوشش دهند، همچنین می‌توانند محدودیت‌ها را تبدیل به فرصت کرده و از زمان موجود برای افزایش مطالعات و دانسته‌های خود و مشاهده ویدئوهای آموزشی-ورزشی بهره ببرند. البته الزامات کارایی اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا که به صورت مستقیم در افزایش کارایی و تسهیل‌کننده برنامه‌های اوقات و فراغت ورزشی نقش دارد شامل مشتمل بر نه مقوله اصلی الزامات باشگاه‌های اینترنتی اوقات و فراغت ورزش، الزامات ورزشی اوقات و فراغت ورزش، الزامات پیش‌نیاز اوقات و فراغت ورزش، الزامات منطقه‌ای اوقات و فراغت ورزش، الزامات فردی اوقات و فراغت ورزش، الزامات خدماتی اوقات و فراغت ورزش، الزامات دولتی اوقات و فراغت ورزش، الزامات سازمانی اوقات و فراغت ورزش، الزامات ایجادکننده اوقات و فراغت ورزش می‌باشد. الزامات باشگاه‌های اینترنتی اوقات و فراغت ورزش شامل چهار مقوله فرعی نظارت بر باشگاه‌های ورزشی اینترنتی، وجود باشگاه‌های ورزشی اینترنتی، ایجاد بیشتر باشگاه‌های ورزشی اینترنتی تخصصی و نقش مسئولین در ایجاد باشگاه‌های ورزشی اینترنتی تخصصی است. دومین مقوله از الزامات کارایی اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا، الزامات ورزشی اوقات و فراغت ورزش می‌باشد که شامل چهار مقوله فرعی نظارت بر باشگاه‌های ورزشی اینترنتی، وجود باشگاه‌های ورزشی اینترنتی، ایجاد بیشتر باشگاه‌های ورزشی اینترنتی تخصصی و نقش مسئولین در ایجاد باشگاه‌های ورزشی اینترنتی تخصصی است. دومین مقوله از الزامات کارایی اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا، الزامات ورزشی اوقات و فراغت ورزش می‌باشد که شامل چهار مقوله فرعی فعالیت‌های ورزشی به صورت مداوم، وجود مربی شایسته، ایجاد صحنه گذاری در فراغت ورزشی و مزایا دوستان ورزشی می‌باشد. سومین مقوله از الزامات کارایی اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا، الزامات پیش‌نیاز اوقات و فراغت ورزش می‌باشد که شامل پنج مقوله فرعی ضرورت برنامه‌ریزی در خصوص فرهنگ سازی ورزشی، اهمیت مسائل مالی، سطح فرهنگی و اجتماعی، امکانات ورزشی موردنیاز و سطح سواد و مطالعات فرد

۳ Parish

و دریافت محتوای ورزشی و همگام شدن با این فعالیت‌های ورزشی منظم می‌باشند. مدیر و همکاران (۲۰) نیز نشان دادند سرگرمی، انجام فعالیت‌های زندگی، کسب مهارت، ورزش و فعالیت بدنی، فعالیت‌های معنوی، مطالعه و فعالیت‌های علمی راهکارهایی مناسب برای دوران کرونا می‌باشد. غلامی نشان داده‌اند که ورزش باعث افزایش عزت نفس و احساس بهیستی می‌شود و افرادی که در فعالیت‌های بدنی شرکت دارند، علائم افسردگی و اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند. چن (۲۴) نیز در تحقیقات برای تقویت اوقات فراغت ورزشی کارکنان، نیاز به نیروی انسانی متخصص، وجود فضاها و اماکن ورزشی مناسب و برنامه‌ریزی دقیق از سوی مسئولین را به عنوان عوامل زمینه‌ای معرفی نموده‌اند.

همچنین راه‌های گذراندن اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا که به عنوان یک راهنما می‌تواند در این ایام کمک‌رسان باشد، مشتمل بر چهار مقوله اصلی راهکارهای گذراندن طبیعی اوقات و فراغت ورزش، گذراندن آموزشی اوقات و فراغت ورزش، گذراندن ورزشی اوقات و فراغت ورزش می‌باشد. راهکارهای گذراندن طبیعی اوقات و فراغت ورزش شامل چهار مقوله فرعی کوه و روستاها، دریا و سواحل دریایی، دشت و بیابان و گردش در پارک و فضاهای کم تردد است. دومین مقوله از راه‌های گذراندن اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا، راهکارهای گذراندن آموزشی اوقات و فراغت ورزش می‌باشد که شامل سه مقوله فرعی فیلم‌های آموزشی و ورزشی، مطالعه کتاب، روزنامه و مجله ورزشی و پژوهش، تحقیق و جست‌وجو ورزشی می‌باشد. سومین مقوله از راه‌های گذراندن اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا، راهکارهای گذراندن ورزشی اوقات و فراغت ورزش می‌باشد که شامل سه مقوله فرعی ایجاد فرصت‌های فراغت ورزشی دسته جمعی، فعالیت‌های ورزشی همگانی، فعالیت‌های ورزشی رشته‌های تخصصی می‌باشد. آخرین مقوله از راه‌های گذراندن اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا، راهکارهای گذراندن اینترنتی اوقات و فراغت ورزش می‌باشد که شامل دو مقوله فرعی بازی‌های دیجیتال ورزشی و فایل‌های دیجیتال و کانال‌های مجازی ورزشی می‌باشد. نتایج همسو شد با سازمان بهداشت جهانی^۲ که برخی از فعالیت‌های بدنی می‌توانند در زمان شیوع ویروس کرونا در خانه انجام شوند و پیاده‌روی و تمرینات در پارک هم با رعایت اصول انجام شود البته اگر تصمیم به پیاده‌روی یا انجام فعالیت بدنی در بیرون از خانه گرفته شود، باید اطمینان حاصل گردد که حداقل فاصله ۱ متر از دیگران رعایت شود. همچنین پریش^۳ (۲۵) نشان داد راهکارهای فراغت ورزشی در دوران کرونا معطوف به فعالیت‌های اوقات فراغتی در خانه می‌شود که از جمله این فعالیت‌ها، بازهای کامپیوتری است در واقع ماندن در خانه و قرنطینه باعث افزایش استفاده از تکنولوژی‌های دیجیتالی شده و به دنبال آن سرگرمی به ویژه بازی‌های آنلاین و فعالیت‌های مرتبط با آن ادامه دارد به عنوان

۱ Chen

۲ European World Health Organization

برای اقبال مختلف جامعه باشد، البته از این نکته هم نمی‌توان غافل شد که نقش کلیدی رسانه‌ها، آموزش و پرورش و مسئولین امور بازنشستگان در تبلیغ و آموزش گذراندن اوقات و فراغت ورزشی غافل شد چرا که در خیلی از موارد توصیه و تبلیغ از سوی مراجع معتبر و ذیصلاح می‌توانند به عنوان محرک و اثربخشی در فعالیت‌های ورزشی باشد و نقش الگویی برای مردم بازی کند تا آنها بتوانند مسیری مناسب به اوقات و فراغت ورزشی خود بدهند.

و پیامدهای مطلوب گذراندن اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا که به دنبال اعمال راهکارها و الزامات اوقات و فراغت ورزش پدیدار می‌شود مشتمل بر چهار مقوله اصلی پیامدهای درمانی اوقات و فراغت ورزش، پیامد فردی اوقات و فراغت ورزش، پیامدهای جمعی اوقات و فراغت ورزش، زیرساخت‌های مناسب و کافی، محلی برای کودکان در باشگاه‌ها و سهولت در ورزش با تعدیل ساعات کاری باشگاه‌ها می‌باشد. هفتمین مقوله از الزامات کارایی اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا، الزامات دولتی و مراکز دولتی در اجرا اوقات فراغت ورزشی، برنامه‌ریزی بلندمدت ورزشی برا جامعه، سیاست‌گذاری، فرهنگ سازی فراغت ورزشی و تخصیص بودجه به اوقات فراغت ورزشی می‌باشد. هشتمین مقوله از الزامات کارایی اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا، الزامات سازمانی اوقات و فراغت ورزش می‌باشد که شامل چهار مقوله فرعی نقش رسانه به عنوان محرک، توجه بیشتر به فراغت ورزشی در بازنشستگان، نقش ترویجی آموزش و پرورش و هماهنگی در میان متولیان ورزش می‌باشد. آخرین مقوله از الزامات کارایی اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا، الزامات ایجادکننده اوقات و فراغت ورزش می‌باشد که شامل چهار مقوله فرعی چاقی، اضافه وزن در افراد جامعه و کم تحرکی اقبال جامعه، کاهش هزینه‌های درمانی و کاهش آسیب دیدگی می‌باشد. نتایج همسو شد با کشکار و همکاران (۲۰۲۱) که در راستای افزایش کارایی اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا، نیاز به ساختار سازی جدید، برنامه‌های مدیری، برنامه‌ریزی و غنی‌سازی و آگاه‌سازی مدیریتی را مهم دانسته‌اند. ساهو (۲۶) نیز نشان دادند که افراد نیازمند دریافت محتوای ورزشی و همگام‌شدن با این فعالیت‌های ورزشی منظم می‌باشند. در بحث مطلوب گذراندن اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا همواره الزاماتی توجه را به سوی خود جلب می‌کند که چه عواملی می‌توانند در این میان نقشی تسهیل‌کننده و کارا داشته باشد که با پیگیری و پیشبرد تحقیق لزوم وجود مربی متخصص و تعداد کافی آن، همچنین وجود دوستان مشوق در این امر و در نهایت انگیزه و اشتیاق فرد برای پیگیری اوقات و فراغت ورزش از نکات حائز اهمیت می‌باشد علاوه بر این نقش پررنگ مسئولین و لزوم هماهنگی بیشتر بین متولیان، تاکید بر برنامه‌ریزی مناسب و بلند مدت و ایجاد امکانات مناسب برای شهروندان در محل زندگی آنها می‌تواند گام مهمی در جهت تسهیل و افزایش کارایی گذراندن اوقات و فراغت ورزش

می‌باشد. چهارمین مقوله از الزامات کارایی اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا، الزامات منطقه‌ای اوقات و فراغت ورزش می‌باشد که شامل سه مقوله فرعی ایجاد امکانات لازم در مناطق زندگی، ایجاد امکانات لازم در مناطق شهری و ایجاد امکانات لازم در مناطق روستایی می‌باشد. پنجمین مقوله از الزامات کارایی اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا، الزامات فردی اوقات و فراغت ورزش می‌باشد که شامل چهار مقوله فرعی نقش خانواده به عنوان محرک، تمایل فردی به فراغت ورزشی، انگیزه‌های جانبی و عزم و اراده ورزشی می‌باشد. ششمین مقوله از الزامات کارایی اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا، الزامات خدماتی اوقات و فراغت ورزش می‌باشد که شامل چهار مقوله فرعی نیازمندی سالمند به انجام فعالیت بدنی و ورزش، زیرساخت‌های مناسب و کافی، محلی برای کودکان در باشگاه‌ها و سهولت در ورزش با تعدیل ساعات کاری باشگاه‌ها می‌باشد. هفتمین مقوله از الزامات کارایی اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا، الزامات دولتی و مراکز دولتی در اجرا اوقات فراغت ورزشی، برنامه‌ریزی بلندمدت ورزشی برا جامعه، سیاست‌گذاری، فرهنگ سازی فراغت ورزشی و تخصیص بودجه به اوقات فراغت ورزشی می‌باشد. هشتمین مقوله از الزامات کارایی اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا، الزامات سازمانی اوقات و فراغت ورزش می‌باشد که شامل چهار مقوله فرعی نقش رسانه به عنوان محرک، توجه بیشتر به فراغت ورزشی در بازنشستگان، نقش ترویجی آموزش و پرورش و هماهنگی در میان متولیان ورزش می‌باشد. آخرین مقوله از الزامات کارایی اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا، الزامات ایجادکننده اوقات و فراغت ورزش می‌باشد که شامل چهار مقوله فرعی چاقی، اضافه وزن در افراد جامعه و کم تحرکی اقبال جامعه، کاهش هزینه‌های درمانی و کاهش آسیب دیدگی می‌باشد. نتایج همسو شد با کشکار و همکاران (۲۰۲۱) که در راستای افزایش کارایی اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا، نیاز به ساختار سازی جدید، برنامه‌های مدیری، برنامه‌ریزی و غنی‌سازی و آگاه‌سازی مدیریتی را مهم دانسته‌اند. ساهو (۲۶) نیز نشان دادند که افراد نیازمند دریافت محتوای ورزشی و همگام‌شدن با این فعالیت‌های ورزشی منظم می‌باشند. در بحث مطلوب گذراندن اوقات و فراغت ورزش در زمان ویروس کرونا همواره الزاماتی توجه را به سوی خود جلب می‌کند که چه عواملی می‌توانند در این میان نقشی تسهیل‌کننده و کارا داشته باشد که با پیگیری و پیشبرد تحقیق لزوم وجود مربی متخصص و تعداد کافی آن، همچنین وجود دوستان مشوق در این امر و در نهایت انگیزه و اشتیاق فرد برای پیگیری اوقات و فراغت ورزش از نکات حائز اهمیت می‌باشد علاوه بر این نقش پررنگ مسئولین و لزوم هماهنگی بیشتر بین متولیان، تاکید بر برنامه‌ریزی مناسب و بلند مدت و ایجاد امکانات مناسب برای شهروندان در محل زندگی آنها می‌تواند گام مهمی در جهت تسهیل و افزایش کارایی گذراندن اوقات و فراغت ورزش

- survey. *Psychiatry Res.* 2020;288:112954. doi:10.1016/j.psychres.2020.112954
2. Evans, S.; Alkan, E.; Bhangoo, J.K.; Tenenbaum, H.; Ng-Knight, T. Effects of the COVID-19 Lockdown on Mental Health, Wellbeing, Sleep, and Alcohol Use in a UK Student Sample. *Psychiatry Res.* 2021, 298, 113819
 3. Ingram, J.; Maciejewski, G.; Hand, C.J. Changes in Diet, Sleep, and Physical Activity Are Associated with Differences in Negative Mood During COVID-19 Lockdown. *Front. Psychol.* 2020, 11, 2328. [CrossRef] 9.
 4. Ma, L.; Mazidi, M.; Li, K.; Li, Y.; Chen, S.; Kirwan, R.; Zhou, H.; Yan, N.; Rahman, A.; Wang, W.; et al. Prevalence of Mental Health Problems among Children and Adolescents during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J. Affect. Disord.* 2021, 293, 78–89
 5. Gholi Poor M, Ghafouri F. Designing a Model of Sports Leisure during the COVID-19 Pandemic: A Meta-Synthesis. *HASES.* 2022; 2 (1) :93-110
 6. Paggi, M., Jopp, D., and Hertzog, C. (2016). The importance of leisure activities in the relationship between physical health and well-being in a life span sample. *Gerontology* 62, 450–458. doi: 10.1159/000444415
 7. Courtemanche, C., Garuccio, J., Le, A., Pinkston, J., and Yelowitz, A. (2020). Strong social distancing measures in the United States reduced the COVID-19 growth rate. *Health Affairs* 39, 1237–1246. doi: 10.1377/hlthaff.2020.00608
 8. Morse, K.F., Fine, P., Friedlander, K (2022). Creativity and Leisure During COVID-19: Examining the Relationship Between Leisure Activities, Motivations, and Psychological Well-Being
 9. Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., and Simonsmeier, B. (2020). Physical activity and subjective

می‌شود که به گونه‌ای دولت و مسئولین دولتی می‌تواند شاهد تحقق اهداف‌های سلامت جامعه باشد، که با تداوم حضور در این راه افراد شاهد تناسب اندام و افزایش رضایتمندی از فعالیت‌های ورزشی خواهند شد، علاوه بر این با اتخاذ برنامه‌ریزی منظمی که افراد در پیشبرد گذراندن اوقات و فراغت خود به روش ورزشی اعمال می‌کنند می‌توانند شاهد کاهش فشارهای روزمره زندگی، کاهش خستگی و اضطراب و افزایش احساس شادابی و سرزندگی برای خود باشند و بتوانند در مسیرهای مختلف زندگی خود شاهد پیشرفت شخصی خویش باشند.

امروزه باتوجه به شرایط شیوع ویروس کرونا و به دنبال آن کم‌رنگ شدن فعالیت‌های ورزشی و ضرورت پرداختن به اوقات و فراغت برای اقشار مختلف جامعه از نظر ایجاد روحیه شادابی و نشاط و مهم‌تر از آن سلامت جسمی-روانی جامعه، نیاز به شناخت و طراحی الگوی برای گذران اوقات فراغت ورزشی در زمان شیوع ویروس کرونا در ایران از ضرورت خاصی برخوردار است. به همین دلیل شناسایی راه‌های گذراندن اوقات و فراغت ورزشی، الزامات کارایی اوقات و فراغت ورزشی و پیامدهای مطلوب گذراندن اوقات و فراغت ورزشی در زمان ویروس کرونا از اهمیت بالایی برخوردار است. قطعاً شناسایی سایر عوامل موثر و مداخله‌گر و راهبردی نیز می‌توان در این زمینه موثر واقع شود اما در ابتدایی‌ترین نقطه نیاز است هر فردی راه‌های گذراندن اوقات و فراغت ورزشی را بداند تا بتواند برای خود مسیری مناسب در جهت پیشبرد اوقات و فراغت ورزشی ترسیم کند البته با توجه بیشتر مسئولین امر و تامین بسترهای مناسب برای این موضوع می‌توان شاهد افزایش کارایی اوقات و فراغت ورزشی باشیم و شرایط مناسب تری را برای بهره‌برداری افراد جامعه از راه گذراندن اوقات و فراغت ورزشی ایجاد کنیم که دقیقاً این تحقیق با پیشبرد اهداف و الزامات فوق‌گام برداشته و در نهایت به ارائه پیامدهای حاصل از آن در بعد فردی، جمعی، توسعه‌ای و درمانی را نمایان کرده است تا بتوان از آن در جهت گذران اوقات فراغت ورزشی در زمان شیوع ویروس کرونا بهره گرفت. بر اساس نتایج این پژوهش، اگر برنامه‌ریزی و نظارت صحیح از سوی سازمان‌ها و رسانه‌های مرتبط با ورزش در نظر گرفته شود، اوقات فراغت ورزشی در دوران شیوع ویروس کرونا می‌تواند فواید جسمی، شناختی (ذهنی، عاطفی و اجتماعی-فرهنگی) را برای افراد به همراه داشته باشد و از اثرات منفی آن بکاهد. اثرات بیماری کرونا در جوامع از سوی دیگر، همه‌گیری ویروس کرونا با ایجاد تحول در فناوری، اقتصاد و شرایط محیطی، شرایط فراغت و به ویژه اوقات فراغت ورزشی را متحول کرده است.

References

1. Huang Y, Zhao N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional

- Stud. 37, 331–342. doi: 10.1080/02614367.2017.1370007
18. Ahedo R., Macua A. Características de las prácticas de ocio físico-deportivas significativas de los jóvenes españoles. *J. Sport Psychol.* 2016;25:67–72
19. Love R., Adams J., Sluijs E.M.F. Are school-based physical activity interventions effective and equitable? A meta-analysis of cluster randomized controlled trials with accelerometer-assessed activity. *Obes. Rev.* 2019;20:859–870. doi: 10.1111/obr.12823.
20. Mudaber, Mohammad Hossein and Tafavizi, Mansour. (1399). How to spend your free time in quarantine conditions. *Navid No Magazine*, Volume 23. Number 57
21. Yarımkaaya, E., & Esentürk, O. K. (2020). Promoting physical activity for children with autism spectrum disorders during Coronavirus outbreak: benefits, strategies, and examples. *International Journal of Developmental Disabilities*, 1-6.
22. Riahi, the goddess; Zarei, Ali; Ismaili, Mohammad Reza and Nik Ain, Zinat. (1399). Correlation between the desire for physical activity and vitality with the enjoyment of sports leisure in the staff of Tehran Municipality Sports Organization. *Health Promotion Management Quarterly.* 1399; 9 (3): 94-84
23. Carver, P. E., & Phillips, J. (2020). Novel Coronavirus (COVID-19): What You Need to Know. *Workplace Health & Safety*, 68(5), 250-250.
24. Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E. And Li, F. 2020. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9, 103 104. 10.1016/j.jshs. 2020.02.001
25. Parish, A. M. et al. (2020): Comparing and assessing physical activity guidelines for children and adolescents: a systematic well-being in healthy individuals: a meta-analytic review. *J. Health Psychol. Rev.* 2020:1760728. doi: 10.1080/17437199.2020.1760728
10. Hughes D, Saw R, Perera NK, Mooney M, Wallett A, Cooke J, et al. The Australian Institute of Sport framework for rebooting sport in a COVID-19 environment. *J Sci Med Sport* 2020;23:639–63
11. Lades, L., Laffan, K., Daly, M., and Delaney, L. (2020). Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic. *Br. J. Health Psychol.* 2020:12450. doi: 10.1111/bjhp.12450
12. Elliott,S., M. J. Drummond, I. Prichard, R. Eime, C. Drummond & R. Mason (2021) Understanding the impact of COVID-19 on youth sport in Australia and consequences for future participation and retention. *BMC Public Health* (2021) 21:448
13. Sun,gingshan (2013).study on introuduction of leisure sports into physical education in universities. *Asian social science* .no10.
14. Caputo, E.L & Reichert, F.F(2020). Studies of physical activity and COVID-19 during the pandemic: A scoping review. *Journal of Physical Activity and Health* (2020), pp. 1-10
15. Maugeri, G.,Castrogiovanni,P., G. Bat taglia, R. Pippi, V. D'Agata, A. Palma, M. D. Rosa, G. Musumeci (2020) The impact of physical activity on psychological health during COVID-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6 (6) (2020), Article e04315,
16. Park,K.H., A.R. Kim, M.A. Yang, S.J. Lim, J.H. Park (2021) Impact of the COVID-19 pandemic on the lifestyle, mental health, and quality of life of adults in South Korea. *PloS One*, 16 (2) (2021), Article e0247970,
17. Ryu, J., and Heo, J. (2018). Relationships between leisure activity types and well-being in older adults. *Leisure*

- literature review and analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17,16
26. Sahu, P. (2020). Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus*, 12(4).
27. Raoofi A, Takian A, Akbari Sari A, Olyaeemanesh A, Haghghi H, Aarabi M. (2020). COVID-19 pandemic and comparative health policy learning in Iran. *Arch Iran Med*. 2020;23(4):220–234. doi: 10.34172/aim.2020.02.
28. Zhu, W. (2020). Should, and how can, exercise be done during a coronavirus outbreak? An interview with Dr. Jeffrey A. Woods. *Journal of Sport and Health Science*, 9, 105–107. 10.1016/j.jshs.2020.01.005