



Research Article

The Role of New Technologies in People's Engagement in Leisure Time Physical Activity

Ahmadali Asefi^{1*} , Arezo Yazdi² 

1. Associate Professor of Sports Management, Faculty of Sport Sciences, University of Isfahan, Isfahan, Iran.
2. M.S. Student of Sport Management, Faculty of Sport Sciences, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

Received: 18/11/2023, Accepted: 26/02/2025, Online Published: 08/03/2025

* Corresponding Author: Ahmadali Asefi, E-mail: aa.asefi@spr.ui.ac.ir

How to Cite: Asefi, A.; Yazdi, A. The Role of New Technologies in People's Engagement in Leisure Time Physical Activity. *Sport Management Studies*, 17(90), 59-84. In Persian. Doi: 10.22089/smrj.2025.15946.3961

Extended Abstract

Background and Purpose

Today, technology is becoming seamlessly integrated into people's daily lives, affecting many aspects of their routines. This trend has turned new technologies into a double-edged sword, creating both opportunities and challenges for leisure time. However, the full impact of these changes remains largely unclear. Technological and entertainment industry advancements have transformed how people spend their leisure time. Shifts in technology usage patterns have significantly impacted lifestyles and leisure activities in both developed and emerging economies. The proliferation of technology—from smartphones and laptops to gaming consoles and smartwatches—has profoundly influenced various aspects of daily life, including routines, professional tasks, and recreational pursuits. Within the realm of leisure, the relationship between free time and technology has become increasingly intertwined. Technology has reshaped traditional concepts of leisure, creating opportunities for people to engage in new recreational activities. Modern technologies not only facilitate leisure pursuits through enhanced communication and coordination but also enrich personal leisure experiences by providing greater access to information. The lack of sufficient research on how new technologies influence people's participation in physical activity—particularly leisure-time physical activity—has created significant challenges for planning and developing active leisure programs. At the same time, efforts to promote and expand active physical leisure must take into account these ongoing changes. Therefore, this study aims to explore the role of new technologies in individuals' engagement with leisure physical activity. By doing so, it seeks to provide valuable insights for the field of leisure studies, clarify the importance of technology in leisure-time physical activity, and offer information that can inform policy-making to better support active lifestyles in society.



Methods

This exploratory qualitative study employed an applied research framework. Participants included experts drawn from sports science, educational science, social science, and computer science disciplines. Purposive sampling, supplemented by snowball sampling, identified 13 experts, with sample size guided by the concept of information power. Data collection encompassed document analysis and semi-structured interviews. Validity was ensured using established criteria of credibility, transferability, and confirmability. Data were analyzed following Braun and Clarke's (2006) content analysis model.

Results

Analysis yielded 148 open codes, culminating in the identification of three central roles that new technologies assume regarding leisure physical activity participation: facilitator, reducer, and inhibitor. The facilitator role encapsulates how technologies promote or ease engagement in physical activity. The reducer role reflects technology's capacity to decrease activity levels, often fostering sedentary lifestyles. The inhibitor role addresses technology-related barriers that indirectly impede leisure-time physical activity by influencing individual attitudes, preferences, and lifestyle choices.

Conclusion

The study demonstrates the multifaceted impact of new technologies on leisure-time physical activity. Technologies act as facilitators by expanding access and opportunities for engagement, yet simultaneously contribute to reductions in activity through fostering sedentary behaviors. Moreover, their inhibitory effects manifest via subtle psychosocial influences that discourage participation. This complex interplay underscores the necessity for nuanced, holistic approaches in promoting physical activity amidst technological advances. Strategies that mitigate technological barriers while leveraging facilitative potentials are vital for enhancing physical activity and improving public health in the digital era.

Keywords: New technologies, Physical Activity, Leisure Time, Lifestyle

Article Message

New technologies exert diverse influences on leisure physical activity participation. This article utilizes qualitative expert perspectives to explicate these varied roles.

Ethical Considerations

The study was conducted in compliance with all relevant ethical standards in sports management research.

Authors' Contributions

Conceptualization: Ahmad Ali Asefi

Data Collection: Arezo Yazdi

Data Analysis: Ahmad Ali Asefi, Arezo Yazdi

Manuscript Writing: Ahmad Ali Asefi, Arezo Yazdi

Review and Editing: Ahmad Ali Asefi

Literature Review: Ahmad Ali Asefi, Arezo Yazdi

Project Management: Ahmad Ali Asefi

Additional Contributions: Qualitative Analysis Department Collaborators

Conflict of Interest

The authors declare no conflicts of interest in relation to this article.

Acknowledgments

We sincerely thank all interviewees for generously contributing their time and valuable perspectives, greatly enriching this research.



نوع مقاله: پژوهشی

نقش فناوری‌های نوین در مشارکت افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت

احمدعلی آصفی^۱، آرزو یزدی^۲

۱. دانشیار مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.
۲. دانشجوی ارشد مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۸/۲۷، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۰۸، تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۳/۱۲/۱۸

*نویسنده مسئول: احمدعلی آصفی، E-mail: aa.asefi@spr.ui.ac.ir

How to Cite: Asefi, A.; Yazdi, A. The Role of New Technologies in People's Engagement in Leisure Time Physical Activity. *Sport Management Studies*, 17(90), 59-84. In Persian. Doi: 10.22089/smrj.2025.15946.3961

چکیده

این پژوهش کیفی با هدف بررسی نقش فناوری‌های نوین در مشارکت افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت انجام شد. ۱۳ نفر از متخصصان این حوزه با رعایت اصول روش قدرت اطلاعات به صورت هدفمند برای مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته انتخاب شدند. تجزیه و تحلیل مضمون، با استفاده از چارچوب شش مرحله‌ای براون و کلارک (۲۰۰۶)، برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. یافته‌ها سه نقش متمایز فناوری‌های نوین را در فعالیت بدنی اوقات فراغت نشان دادند: «تسهیل‌گر»، «کاهنده» و «بازدارنده». نقش «تسهیل‌گر» که توسط ۱۰ کد استخراج شده حمایت می‌شود، جنبه تسهیل‌کنندگی فناوری‌های نوین در ارتقای فعالیت بدنی را نشان می‌دهد. برعکس، نقش «کاهنده» که شامل ۱۹ کد استخراج شده است، نشان می‌دهد که فناوری‌های نوین افراد را سمت رفتار بی‌تحرک و کاهش سطح فعالیت بدنی سوق می‌دهند. در نهایت، نقش «بازدارنده» که شامل ۲۹ کد است، نشان می‌دهد که فناوری‌های نوین با تأثیرگذاری بر سایر جنبه‌های زندگی افراد، به طور غیرمستقیم آنها را از مشارکت در فعالیت بدنی باز می‌دارند. بر اساس یافته‌های پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که فناوری‌های نوین نقش‌های چندوجهی در شکل‌دهی به مشارکت افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت دارند. در حالی که آن‌ها با تسهیل و افزایش فرصت‌های فعالیت بدنی به عنوان تسهیل‌گر عمل می‌کنند، نقش کاهنده‌ای نیز دارند و به طور بالقوه ترویج‌دهنده رفتارهای کم-تحرک نیز هستند. علاوه بر این، فناوری‌های نوین می‌توانند به عنوان بازدارنده عمل کرده و از طریق تأثیرات مختلف بر تفکرات، ترجیحات و سبک زندگی افراد، به طور غیرمستقیم افراد را از مشارکت در فعالیت بدنی بازدارند.

واژگان کلیدی: فناوری‌های نوین، فعالیت بدنی، اوقات فراغت، سبک زندگی.



مقدمه

اوقات فراغت جزء اساسی زندگی است که می‌تواند به شیوه‌های مختلف گذرانده شود. مشخص شده است که افراد در فعالیت‌های اوقات فراغت خود فعال یا غیرفعال هستند. فعالیت‌های اوقات فراغت افراد به فعالیت‌های فعال و غیرفعال دسته‌بندی می‌شود. منظور از گذران اوقات فراغت فعال، شیوه‌ای است که در آن فرد یا افراد فعالیت درگیرانه‌ای دارند که مستلزم تحرک و صرف انرژی است و به جای اینکه دریافت‌کننده یک فعالیت باشند، انجام‌دهنده آن به شمار می‌روند؛ برای مثال، ورزش کردن. درمقابل در شیوه غیرفعال، فرد یا افراد بیشتر دریافت‌کننده فعالیت محسوب می‌شوند تا انجام‌دهنده آن؛ برای مثال، گوش کردن به موسیقی یا تماشای تلویزیون (تمیزی‌فر و عزیزی‌مهر، ۲۰۱۷). مشارکت در اوقات فراغت فعال و ایجاد زمینه برای مشارکت در آن، فرصت‌های مهمی را برای بهبود سلامتی و دستیابی به سبک زندگی فعال فراهم می‌کند (آلبریشتن^۱، ۲۰۰۱). فعالیت‌های اوقات فراغت فعال به‌عنوان یک مسئله مهم درک می‌شود، اما تغییرات سبک زندگی سبب شده است تا گروه‌های بسیاری درگیر فعالیت‌های اوقات فراغت فعال نشوند و دارای سبک زندگی غیرفعال باشند (اسکیلر^۲ و همکاران، ۲۰۱۹)؛ این در حالی است که داشتن فعالیت بدنی در اوقات فراغت می‌تواند کمک زیادی به جلوگیری از مشکلات کم‌تحرکی و افزایش سلامت و تندرستی افراد جامعه کند. مشارکت ورزشی راهکاری برای حفظ و تقویت سلامت اجتماعی و روانی افراد شناخته شده است؛ از این‌رو فعالیت بدنی اوقات فراغت موضوع مهم و ضروری است که باید مدنظر قرار گیرد (کیم^۳ و همکاران، ۲۰۲۱).

شرکت در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی با بهبود سلامت جسمی، شناختی و روانی مرتبط است؛ به صورتی که بهره‌گیری از این فعالیت‌ها می‌تواند زمینه بهبود کیفیت زندگی افراد را فراهم کند (بلک^۴ و همکاران، ۲۰۲۱). نیاز به افزایش مشارکت افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت به‌عنوان موضوعی مهم، همواره مدنظر کشورهای مختلف بوده است. بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته، اهمیت فعالیت بدنی منظم، چالش‌های مربوط به نرسیدن اکثریت افراد به سطوح توصیه‌شده از فعالیت بدنی و پیامدهای مضر سبک زندگی کم‌تحرک را شناخته‌اند؛ از این‌رو یافتن راه‌هایی برای ارتقای فعالیت بدنی را بسیار مهم تلقی می‌کنند (ویدوپ^۵ و همکاران، ۲۰۱۸)؛ با این حال، فعالیت‌هایی که افراد در اوقات فراغت انجام می‌دهند، تحت تأثیر تغییرات فناورانه و بخش‌های سرگرمی قرار گرفته است و تغییر الگوهای استفاده از فناوری تأثیر عمده‌ای بر شیوه زندگی مردم و فعالیت‌های اوقات فراغت در اقتصادهای توسعه‌یافته و نوظهور داشته است (سیچتو^۶، ۲۰۱۵). رواج فناوری، از تلفن‌های هوشمند و لپ‌تاپ گرفته تا کنسول‌های بازی و ساعت‌های هوشمند، تأثیر عمیقی بر جنبه‌های مختلف زندگی افراد از جمله کارهای روزمره، فعالیت‌های حرفه‌ای و فعالیت‌های تفریحی گذاشته است (لیو^۷ و همکاران، ۲۰۲۳). در حوزه اوقات فراغت، رابطه بین اوقات فراغت و فناوری به طور فزاینده‌ای درهم‌تنیده شده است. فناوری مفاهیم سنتی اوقات فراغت را دگرگون کرده و فرصت‌هایی را برای افراد فراهم کرده است تا در فعالیت‌های فراغتی جدید شرکت کنند (توتر و توران^۸، ۲۰۲۳).

-
1. Albrechtsen
 2. Eskiler
 3. Kim
 5. Black
 5. Widopp
 6. Ciochetto
 7. Liu
 8. Tutar & Turhan

فناوری‌های نوین نه تنها از طریق افزایش ارتباطات و هماهنگی، فعالیت‌های اوقات فراغت را تسهیل می‌کنند، بلکه به تقویت تجربیات افراد در اوقات فراغت از طریق دسترسی به اطلاعات نیز کمک می‌کنند (واک و ولفوویچ^۱، ۲۰۲۲)؛ به عنوان مثال، فناوری اکنون به افراد این فرصت را داده است تا در تجربیات واقعیت مجازی شرکت کنند که فعالیت‌های زندگی واقعی از جمله ورزش، مسافرت و تعاملات اجتماعی را شبیه‌سازی می‌کند. همچنین فناوری دسترسی به اطلاعات و منابع را برای فعالیت‌های اوقات فراغت از جمله برنامه‌های آموزش آنلاین، نظام‌های رزرواسیون و گروه‌های رسانه‌های اجتماعی تسهیل کرده است (توتر و توران، ۲۰۲۳). فناوری‌های نوین (مانند گوشی‌های هوشمند، پلتفرم‌های بازی آنلاین، بازی‌های واقعیت مجازی، تجهیزات و لوازم ورزشی پوشیدنی پیشرفته و...) اغلب از جهات مختلف با فناوری‌های قدیمی (مانند دوربین‌ها و فناوری پخش تلویزیونی سنتی، بازی‌های رومیزی دستی، تجهیزات ورزشی سنتی و...) متفاوت هستند. فناوری‌های جدید معمولاً ویژگی‌ها، عملکردها یا رویکردهای نوآورانه‌ای دارند که در فناوری‌های قدیمی تر وجود نداشتند. طراحی جذاب‌تر، سرعت پردازش سریع‌تر، وضوح بیشتر، ظرفیت ذخیره‌سازی بیشتر، عملکرد پیشرفته‌تر، قابلیت دسترسی راحت‌تر و بیشتر از جمله این موارد است که باعث کارایی و اثربخشی بیشتر آن‌ها شده است؛ به عنوان مثال، ابزارهای در دسترس و مقرون‌به‌صرفه مانند تلفن‌های هوشمند شخصی یا فناوری پوشیدنی، داده‌های زیادی را در اختیار افراد قرار می‌دهند که بر نحوه گذراندن اوقات فراغت آن‌ها تأثیر می‌گذارد (واک و ولفوویچ، ۲۰۲۲)؛ به عبارتی، فناوری‌های نوین ممکن است روش‌های محرکی را برای سازمان‌دهی اوقات فراغت، دسترسی به برنامه‌های تناسب اندام و دریافت یادآوری‌های هدف روزانه و حمایت همسالان در اختیار افراد قرار دهند (مالیزیا و همکاران، ۲۰۲۱).

امروزه، فناوری نحوه گذراندن اوقات فراغت افراد را در حوزه‌های مختلف تغییر داده است. در حوزه فعالیت بدنی و ورزش نیز شکل‌های اوقات فراغت مربوط به فعالیت‌های ورزشی تغییر یافته است؛ به طوری که تأثیرات دنیای ارتباطات و تغییرات در حوزه الکترونیک بر مسائل مربوط به اوقات فراغت ورزشی ملموس است (راشل^۲، ۲۰۲۱). در حالی که پیشرفت‌های فناوری فواید زیادی را برای افراد به همراه داشته است، به کاهش چشمگیر میزان فعالیت بدنی آن‌ها نیز منجر شده است؛ به عبارت دیگر، فناوری‌های نوین از یک سو توانسته‌اند فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی را جذاب و در دسترس‌تر کنند و از طرف دیگر، به واسطه ایجاد برخی فعالیت‌های اوقات فراغت غیرفعال، بر سبک زندگی افراد تأثیر منفی گذاشته‌اند (وئسنر^۳ و همکاران، ۲۰۲۱)؛ از این رو بیان می‌شود فناوری‌های نوین نقش پیچیده‌ای (بسیار شبیه به شمشیر دولبه) در رفتار بی‌تحرك بازی می‌کنند؛ به طوری که از یک طرف، برخی از فناوری‌های نوین (مانند بازی‌های ویدئویی کم‌تحرك و رایانه‌ای) به همه‌گیری رفتار بی‌تحرك و نبود تحرك بدنی کمک کرده‌اند و از طرف دیگر، به طور فزاینده‌ای برای ارتقای فعالیت بدنی و سلامت استفاده شده‌اند (گائو و لی^۴، ۲۰۱۹). همچنین توسعه اخیر اینترنت و دسترسی به آن بر دستگاه‌های تلفن همراه (تلفن، تبلت و سایر دستگاه‌ها) و بر فعالیت بدنی افراد تأثیر منفی گذاشته است و رسانه‌های اجتماعی و سایر رابط‌های آنلاین^۵ باعث ترویج نبود فعالیت بدنی شده‌اند (وئسنر و همکاران، ۲۰۲۱)؛ به‌خصوص فناوری نیروی کار را از فعالیت‌های روزانه حذف کرده و اشکال غیرفعال اوقات فراغت را تسهیل کرده و فرصت‌های کمتر برای اوقات فراغت فعال ایجاد کرده است؛ به طوری که

1. Wac & Wulfovich
2. Rachel
3. Woessner
4. Gao & Lee
5. Online Interfaces

شاخصه جوامع امروزی به‌عنوان جامعه‌ای شلوغ، پراسترس و کم‌تحرک، ساعات کار بیشتر و انجام فعالیت بدنی کمتر است (آلبرشتسن، ۲۰۰۱).

حضور فناوری‌های نوین توانسته است از طرفی فرایند حضور افراد در میان گروه‌های اجتماعی و حضور در فعالیت‌های ورزشی را تسهیل کند و از طرف دیگر، حضور در فعالیت‌های ورزشی بر برخی افراد تأثیر گذاشته و باعث ایجاد سبک زندگی غیرفعال شده است. در این خصوص، برخی تحقیقات نشان داده‌اند، فناوری‌های نوین در ارتقای فعالیت بدنی، ورزش و سلامت نقش داشته‌اند (هورلینگ^۱ و همکاران، ۲۰۰۷؛ لیتمان^۲ و همکاران، ۲۰۱۵؛ آیسونی^۳ و همکاران، ۲۰۱۸؛ گائو و لی، ۲۰۱۹؛ محمدی و قائدی، ۲۰۲۰؛ درانک^۴ و همکاران، ۲۰۲۱؛ مالیزیا^۵ و همکاران، ۲۰۲۱؛ گروسو^۶ و همکاران، ۲۰۲۳؛ لیو و همکاران، ۲۰۲۳؛ لانگینی^۷ و همکاران، ۲۰۲۴). از طرف دیگر تحقیقات نشان داده‌اند، کاربرد زیاد فناوری با سطوح پایین فعالیت بدنی، مشکلات جسمی و روانی و رفتار کم‌تحرک مرتبط است (مارتین^۸ و همکاران، ۲۰۱۴؛ گوماس و آیساک^۹، ۲۰۱۸؛ الوطیبی^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۰؛ المقاوی و البراقی^{۱۱}، ۲۰۲۲؛ ابابه^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۳؛ سزار ایفه^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۳؛ لانگینی و همکاران، ۲۰۲۴). نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، نقش فناوری‌های نوین در مشارکت افراد در فعالیت بدنی، به‌ویژه در اوقات فراغت هنوز به‌خوبی مشخص نشده است و تناقض‌ها و ابهام‌های اساسی در این خصوص وجود دارد. امروزه فناوری‌های نوین توسط کاربران به‌عنوان منبع اطلاعات و سرگرمی، ارائه بازی‌ها، یادگیری آنلاین، خرید آنلاین، گردهمایی‌های اجتماعی، نوشتن وبلاگ و فعالیت‌های لذت‌بخش مختلف استفاده می‌شوند؛ از این رو به دوره زمانی که در آن چنین فعالیت‌هایی انجام می‌شود، معمولاً «اوقات فراغت آنلاین»، «اوقات فراغت سایبری»، «اوقات فراغت مجازی» یا به‌سادگی «اوقات فراغت دیجیتال» گفته می‌شود (نیمورد و آدونی^{۱۴}، ۲۰۱۲). اوقات فراغت دیجیتال^{۱۵} را می‌توان به‌عنوان زمانی تعریف کرد که افراد از ابزارها و بسترهای دیجیتال برای سرگرمی، تفریح، کسب دانش، ارتباطات، اجتماعی شدن و فرار از حالات روحی منفی در اوقات فراغت خود استفاده می‌کنند (توتر و توران، ۲۰۲۳).

به طور کلی می‌توان گفت، در حال ورود به ادغام یکپارچه فناوری در زندگی روزمره افراد هستیم که تأثیرات فراوانی بر حوزه‌های مختلف زندگی آن‌ها خواهد گذاشت (سیبانتای و تامدی^{۱۶}، ۲۰۲۴). چنین روندی باعث شده است تا فناوری‌های نوین به‌مثابه شمشیری دولبه عمل کرده و ظرفیت‌ها یا تهدیدهایی برای اوقات فراغت ایجاد کند (وئسنر و همکاران، ۲۰۲۱)؛

-
1. Hurling
 2. Litman
 3. Ascione
 4. Deranek
 5. Malizia
 6. Greco
 7. Longhini
 8. Martin
 9. Gumus & Isik
 10. Alotaibi
 11. Almaqhawi and Albarqi
 12. Ibabe
 13. Sezer Efe
 14. Nimrod & Adoni
 15. Digital Leisure Time
 16. Thianthai & Tamdee

این در حالی است که این تأثیرات به صورت عمده شناسایی نشده است (پدرسون^۱ و همکاران، ۲۰۲۱). نبود مطالعات کافی درباره نقش فناوری‌های نوین در مشارکت افراد در فعالیت بدنی به‌خصوص فعالیت بدنی اوقات فراغت، سبب شده است تا امروزه در مسیر برنامه‌ریزی و توسعه فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت فعال بدنی چالش‌های فراوانی وجود داشته باشد؛ این در حالی است که در مسیر توسعه و گسترش فعالیت‌های اوقات فراغت فعال بدنی باید به تغییرات پیش‌آمده امروزی توجه شود؛ از این‌رو انجام تحقیق حاضر که به دنبال شناسایی نقش فناوری‌های نوین در مشارکت افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت است، می‌تواند ضمن ایجاد شواهدی ارزشمند در حوزه اوقات فراغت، سبب شود تا نقش و اهمیت فناوری‌های نوین در گذران فعالیت بدنی اوقات فراغت بیش‌ازپیش مشخص شود و اطلاعات به‌دست‌آمده در سیاست‌گذاری‌های فراغتی افراد جامعه به کار رود. ایجاد رویه‌های مناسب در مسیر رشد مشارکت در فعالیت بدنی و ورزش و همچنین غنی‌سازی اوقات فراغت فعال افراد با بهره‌گیری از جنبه‌های محیطی از جمله فناوری‌های نوین و پی بردن به نقش مهم این فناوری‌های در هزاره جدید، اهمیت و ضرورت انجام این پژوهش را مشخص می‌کند؛ از این‌رو سؤال اصلی تحقیق حاضر این است که نقش فناوری‌های نوین در مشارکت افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت چیست؟

روش پژوهش

روش تحقیق کیفی از نوع اکتشافی بود که به شکل میدانی اجرا شد. تحقیق از نظر هدف جزو تحقیقات کاربردی بود. در این تحقیق افراد خبره و صاحب‌نظران در حوزه علوم ورزشی، علوم تربیتی، علوم اجتماعی و علوم کامپیوتر برای دستیابی به داده‌های کیفی تحقیق به‌عنوان جامعه تحقیق مدنظر قرار گرفتند. روش نمونه‌گیری در تحقیق حاضر هدفمند بود که به شیوه گلوله‌برفی اجرا شد. در این تحقیق برای تعیین حجم نمونه از قدرت اطلاعات^۲ (مالترود^۳ و همکاران، ۲۰۱۶) استفاده شد. با توجه به هدف مطالعه (تمرکز بر موضوعی خاص)، ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان (دانش و تجارب)، پیشینه موضوع (نبود وابستگی به نظریه خاص)، کیفیت گفتگو (گفتگو با افراد متخصص در زمینه موضوع) و استراتژی تجزیه و تحلیل داده‌ها (تحلیل مضمون) با سیزده نفر از متخصصان مصاحبه شد (جدول ۱). این حجم از مشارکت‌کنندگان برای انجام تحقیق کیفی و تحلیل مضمون کفایت دارد (بروان^۴ و همکاران، ۲۰۱۶).

-
1. Pedersen
 2. Information power
 3. Malterud
 4. Braun

جدول ۱- توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مصاحبه‌شوندگان

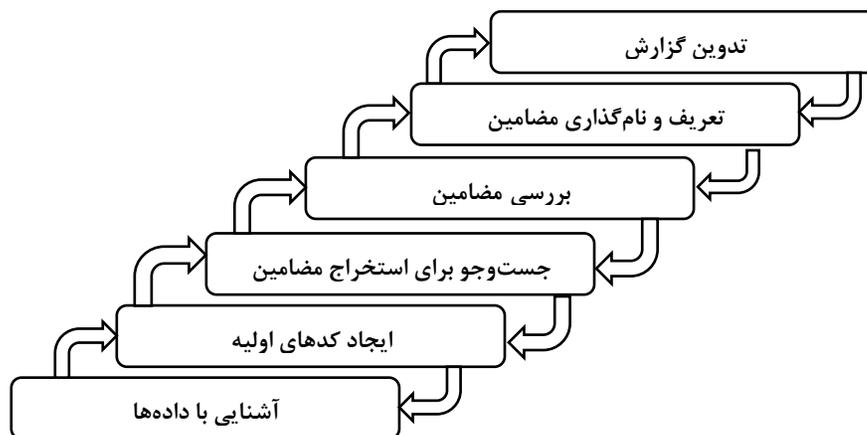
Table 1- Describing the demographic characteristics of the interviewees

حوزه پژوهش Field of research	تعداد Number	گرایش تحصیلی Academic orientation	رشته تحصیلی Field of study	جنسیت Gender	سطح تحصیلات Education level	تعداد Number
اوقات فراغت و تفریحات سالم بازاریابی ورزشی	3	مدیریت ورزشی	علوم ورزشی			
اوقات فراغت سبک زندگی و ابعاد آن آسیب‌های اجتماعی	5	جامعه‌شناسی	علوم اجتماعی	11 مرد 2 زن	دکتری	13 نفر
اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی	3	فناوری اطلاعات	علوم تربیتی			
بازی‌های رایانه‌ای	2	هوش مصنوعی	علوم کامپیوتر			

اسناد کاوی و مصاحبه نیمه‌ساختاریافته برای جمع‌آوری داده‌های تحقیق به کار رفت. معیارهای اعتبار مانند مقبولیت (باورپذیری)، قابلیت انتقال و تأییدپذیری (پیتنی و پارکر^۱، ۲۰۰۹) نیز برای افزایش اعتبار تحقیق مدنظر قرار گرفت. برای افزایش مقبولیت از منابع، تحلیلگران و روش‌های متعدد استفاده شد. در قسمت منابع متعدد سعی شد مصاحبه‌شوندگان از علوم مختلف مرتبط با موضوع تحقیق انتخاب شوند. در خصوص تحلیلگران متعدد، از دو نفر آشنا به روش و تحلیل داده‌های کیفی بهره برده شد. در بخش روش‌های متعدد نیز اسناد کاوی و مصاحبه برای جمع‌آوری داده‌های تحقیق به کار رفت. در مرحله قابلیت انتقال با مرور متعدد مصاحبه‌ها و استخراج حداکثری و غیرتکراری موضوعات سعی شد، احتمال انتقال مفاهیم به سایر محیط‌ها افزایش داده شود. به‌منظور تأییدپذیری در تمام مراحل کار، روند تحقیق مکتوب شد و ضمن کسب اجازه از مشارکت‌کنندگان، تمام مصاحبه‌ها ضبط شد و همچنین یادداشت‌برداری در طول تحقیق در دستور کار بود. همچنین از نفر سومی به‌عنوان دوست منتقد برای تحلیل کدهای به‌دست‌آمده استفاده شد. به‌طور کلی، دو سؤال اصلی از مصاحبه‌شوندگان همراه با برخی سؤالات پیگیری پرسیده شد: امروزه فناوری‌های نوین چه نقشی در گذران اوقات فراغت افراد دارند؟ و فناوری‌های نوین چه تأثیری بر پرداختن افراد به فعالیت بدنی در اوقات فراغت دارند؟ زمان انجام مصاحبه‌های بین ۳۵ تا ۷۵ دقیقه بود.

در این تحقیق از الگوی تحلیل مضمون براون و کلارک^۲ (۲۰۰۶) برای تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق استفاده شد. براون و کلارک (۲۰۰۶) تحلیل مضمون را یک روش برای تحلیل داده‌های کیفی می‌دانند که بر شناسایی الگوهای معنایی در مجموعه‌ای از داده تمرکز دارد. این تحلیل، فرایند شناسایی الگوها یا مضامین در بطن داده‌های کیفی را شامل می‌شود. براساس این الگو، تجزیه و تحلیل داده‌ها طی حرکتی مداوم و روبه‌جلو بین کل مجموعه داده‌ها و برای دستیابی به مضامین قابل قبول و مفید مبتنی بر داده‌ها انجام می‌پذیرد. براون و کلارک (۲۰۰۶) راهنمای شش مرحله‌ای ارائه دادند که چارچوبی بسیار مفید برای انجام تحلیل داده‌های کیفی است (شکل ۱).

1. Pitney & Parker
2. Braun & Clarke



شکل ۱- چارچوب شش‌مرحله‌ای تحلیل مضمون براون و کلارک (۲۰۰۶)

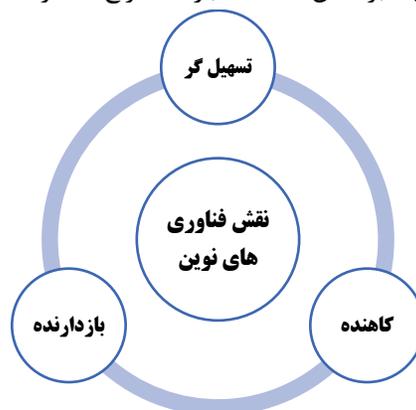
Figure 1- Brown & Clark's (2006) six-step thematic analysis framework

در مرحله اول آشنایی با داده‌ها، بعد از اینکه تمام مصاحبه‌های صوتی به نوشتار تبدیل شدند، برای آشنایی با داده‌های تحقیق، رونوشت‌های حاصل از مصاحبه با دقت زیاد یک بار خوانده و دوباره خوانده شدند و از طریق مطالعه و نگارش مکرر عبارت‌های به‌دست‌آمده از مصاحبه‌ها، آشنایی با داده‌ها حاصل شد. بعد از آشنایی با داده‌های تحقیق، مرحله دوم یعنی ایجاد کدهای اولیه (استخراج مفاهیم از عبارات معنایی) شروع شد. پس از به پایان رساندن مرحله اول که ایده‌های ابتدایی درباره کدها شکل گرفته بود، با سازمان‌دهی داده‌ها روی هر متن به صورت جداگانه کار شد و روی همه تکه‌های متن کدگذاری انجام شد و از طریق کدگذاری هر رونوشت، هر بخش از متن را که به نظر می‌رسید مربوط به موضوع تحقیق است یا به طور خاص سؤال تحقیق را پشتیبانی می‌کند، بررسی و برجسته زده شد. پس از اتمام کار و قبل از رفتن به سراغ بقیه رونوشت‌ها، کدها در هر مصاحبه با هم مقایسه شدند و درباره آن‌ها بحث شد. همچنین در حین کار، کدهای جدید ایجاد و کدهای موجود اصلاح و تغییر داده شدند. بعد از این مرحله، جست‌وجو برای استخراج مضامین شروع شد. این مرحله کنکاش برای یافتن مضامین فرعی بود. در این مرحله تمام مفاهیم بررسی و فهرستی بلند از مفاهیم تهیه شد. سپس مفاهیمی که مضمون مشابه و مرتبط به هم داشتند، در کنار هم قرار داده شدند و در یک مضمون اولیه جمع شدند. بین مرحله دوم یعنی تولید کدهای اولیه و مرحله سوم یعنی جست‌وجوی مضامین، همپوشانی درخورتوجهی وجود داشت. مرحله چهارم بررسی مضامین بود. در این مرحله بررسی شد مضامین فرعی ایجادشده مفاهیم زیرمجموعه خود را به صورت مناسب پوشش داده باشند؛ بدین صورت که اطلاعات مربوط به هر مضمون مطالعه شد و در نظر گرفته شد که آیا داده‌ها واقعاً از آن پشتیبانی می‌کنند یا خیر. کدهای اولیه که در مرحله سوم شناسایی شدند، بازبینی دوباره شده و برای مرتبه دوم بررسی و اصلاح شدند و برخی از کدها حذف شدند. بعد از طی این مرحله، تعریف و نام‌گذاری مضامین انجام شد. در این مرحله اصلاح نهایی مضامین انجام شد و چگونگی ارتباط بین آن‌ها مشخص شد. در این مرحله سه مضمون اصلی به‌عنوان نقش فناوری‌های نوین در مشارکت افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت شامل «تسهیلگر»، «کاهنده» و «بازدارنده» شکل گرفت. مرحله نهایی تهیه گزارش بود. بعد از انجام مراحل بالا و نهایی کردن مضامین و شناخت سه نقش برای فناوری‌های نوین در مشارکت افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت، مشخص شد که نقش «تسهیلگر» شامل ۱۰۰ کد استخراجی، نقش «کاهنده» شامل ۱۹ کد استخراجی و نقش «بازدارنده» نیز شامل

۲۹ کد استخراجی بود. در مجموع در این تحقیق، پس از بررسی و اصلاح و تغییر کدها از بین ۳۰۰ کد اولیه، ۱۴۸ کد براساس روش تحلیل مضمون در سه نقش شناسایی و گزارش شد.

نتایج

نتایج نشان داد، فناوری‌های نوین در مشارکت افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت دارای سه نقش مهم «تسهیلگر»، «کاهنده» و «بازدارنده» هستند (شکل ۲). این نقش‌ها براساس ۱۴۸ کد باز استخراج شده از مصاحبه‌های تحقیق شناخته شد.



شکل ۲- نقش فناوری‌های نوین در مشارکت افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت

Figure 2- The role of new technologies in people's participation in leisure time physical activity

نقش تسهیلگر

مضمون اصلی تسهیلگر مشتمل بر مواردی است که فناوری‌های نوین از روش‌های مختلف باعث تسهیل و افزایش فعالیت بدنی اوقات فراغت افراد می‌شوند؛ به عبارتی، فناوری‌های نوین جنبه تسهیل‌کننده دارند و می‌توانند شرایطی فراهم کنند که میزان فعالیت بدنی افراد را در زمان‌های فراغت رشد و افزایش دهند.

جدول ۲- مضامین استخراجی مربوط به نقش تسهیلگر

Table 2- Extractive themes related to the facilitator role

کد مصاحبه‌شونده Interviewee code	کدهای باز Open codes	کد محوری Axial code
P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12, P13	کمک به تبیین اهمیت و ارزش فعالیت بدنی اوقات فراغت کمک به افزایش دانش و معرفت درباره فعالیت بدنی و ورزش افزایش تمایل و اهمیت دادن به مدیریت بدن و تناسب اندام در افراد تسهیل دسترسی افراد به مطالب و موضوعات علمی در خصوص فعالیت بدنی تسهیل اشتراک‌گذاری مطالب و موضوعات علمی مهم در خصوص فعالیت بدنی کمک به افراد برای آشنایی و اجرای ورزش‌های جدید و نوظهور افزایش میزان مشارکت در فعالیت بدنی از طریق تشکیل گروه‌های مجازی کمک به تشکیل تیم و گروه برای انجام پیاده‌روی و کوه‌نوردی تسهیل انجام فعالیت بدنی با دوستان و همسالان ایجاد ارتباطات بیشتر و مؤثرتر و افزایش مشارکت در اوقات فراغت	تسهیلگر

کد مصاحبه‌شونده Interviewee code	کدهای باز Open codes	کد محوری Axial code
	<p>تسهیل فرایندهای جست‌وجو و مشارکت در فعالیت بدنی و ورزش</p> <p>تسهیل امکان انجام فعالیت بدنی در هر زمان از شبانه‌روز</p> <p>کمک به مدیریت زمان افراد و تنظیم زمان انجام فعالیت بدنی</p> <p>کاهش نیاز به حضور در زمان خاصی برای انجام فعالیت بدنی</p> <p>ایجاد انعطاف در زمان انجام فعالیت بدنی برای افراد</p> <p>کمک به انجام فعالیت بدنی و ورزش بدون نیاز به مربی و افراد متخصص</p> <p>تسهیل برقراری ارتباط بین افراد و مربیان ورزشی خود از راه دور</p> <p>کمک به مربیان برای آموزش و تمرین مخاطبین خود از راه دور و رفع نیاز به حضور فیزیکی آن‌ها</p> <p>کاهش هزینه‌های ورزش کردن از طریق کاربرد نرم‌افزارها و برنامه‌های ورزشی</p> <p>تسهیل برنامه‌ریزی بهتر و بهینه‌تر برای مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت</p> <p>تسهیل کسب بازخورد سریع‌تر، دقیق‌تر و کامل‌تر از فعالیت بدنی اوقات فراغت</p> <p>ایجاد امکان کاربرد نرم‌افزارهای تحلیل عملکرد در انجام فعالیت بدنی</p> <p>کمک به تعیین وضعیت سلامتی افراد ورزشکار و غیرورزشکار</p> <p>کمک به افراد برای تنظیم و چک کردن روند فعالیت بدنی و تمرینات خود</p> <p>افزایش دسترسی به وسایل و تجهیزات ورزشی هوشمند</p> <p>کمک به دسترسی افراد به تمرینات مختلف ورزشی</p> <p>کمک به انجام فعالیت بدنی در محیط خانه</p> <p>کمک به انجام فعالیت بدنی در مکان‌های غیرورزشی</p> <p>بی‌نیاز کردن افراد از حضور در باشگاه‌ها و فضاهای ورزشی</p> <p>تسهیل مکان‌یابی سریع فضاها و اماکن فعالیت بدنی</p> <p>تسهیل مقایسه و انتخاب مکان‌های فعالیت بدنی مختلف</p> <p>کاهش نیاز به حضور در مکان خاصی برای انجام فعالیت بدنی</p> <p>کمک به انجام و حفظ فعالیت بدنی در زمان‌های خاص مثل زمان شیوع بیماری کرونا</p> <p>در دسترس قرار دادن تمرینات و نمایش‌های مختلف ورزشی افراد</p> <p>کمک به راه‌اندازی کمپین‌های کاهش و افزایش وزن</p> <p>کمک به شبکه‌سازی و تیم‌سازی برای انجام فعالیت بدنی</p> <p>تشویق افراد به فعالیت بدنی با ایجاد چالش‌های هفتگی ورزشی</p> <p>کمک به افراد برای رسانه‌ای کردن عملکردهای فعالیت بدنی و ورزشی خود</p> <p>کمک به اشتراک‌گذاری عملکردهای فعالیت بدنی و ورزش افراد</p> <p>افزایش میزان فعالیت بدنی با کاربرد نرم‌افزارهای خاص ورزشی</p> <p>در دسترس کردن انجام فعالیت بدنی در هر زمان و مکانی با کاربرد AVGsها</p> <p>...</p>	

فناوری‌های نوین نقش مهم و بی‌بدیلی در گذران اوقات فراغت افراد دارند. این نقش در مورد فعالیت بدنی اوقات فراغت نیز صادق است؛ به طوری که فناوری‌های نوین از ابعاد مختلف به انجام و افزایش فعالیت بدنی اوقات فراغت کمک می‌کنند. فناوری‌های نوین در نقش تسهیلگر باعث ایجاد و رونق فعالیت بدنی در بین افراد می‌شوند و افراد را به سمت انجام فعالیت بدنی و حفظ و تداوم فعالیت بدنی تشویق می‌کنند. به اعتقاد برخی مصاحبه‌شوندگان، فناوری‌های نوین در مدیریت زمان انجام فعالیت بدنی اوقات فراغت نقش تسهیلگر دارند. فناوری‌های نوین به افراد در مدیریت، تنظیم و منعطف کردن زمان انجام فعالیت بدنی، صرفه‌جویی در زمان افراد برای انجام فعالیت‌های ورزشی، کاهش تعهد به حضور منظم در زمان خاصی برای انجام فعالیت بدنی، انجام فعالیت بدنی در زمان‌های دلخواه و در دسترس افراد، ایجاد امکان و تنظیم انجام فعالیت بدنی

در هر زمانی از شبانه‌روز و داشتن فعالیت بدنی در زمان‌های خاص مثل همه‌گیری بیماری کرونا می‌توانند کمک کنند. در این راستا مصاحبه‌شونده چهارم بیان کرد: «مثلاً برای خود من که به دلیل مشغله زیاد نمی‌توانستم در زمان‌های عادی به باشگاه بروم، در ساعت‌هایی که دوست داشتم و کارم تمام شده بود، عصر یا شب با موبایلم تمریناتم را انجام می‌دادم (P4)». مصاحبه‌شونده یازدهم اظهار کرد: «فناوری‌های نوین زمان‌های فعالیت بدنی افراد را تحت‌تأثیر قرار داده است، یعنی هر موقع از شبانه‌روز که افراد بخواهند، می‌توانند فعالیت بدنی داشته باشند: صبح، ظهر، عصر یا شب؛ به شرطی که موارد دیگر را در زندگی انجام داده باشند و وارد فضای فراغتی شده باشند. از نظر زمانی شرایطی ایجاد کرده است که افراد هر وقت که میل و اراده کردند می‌توانند فعالیت بدنی انجام دهند؛ در صورتی که باشگاه‌ها و اماکن ورزشی فقط در زمان‌های خاصی سرویس می‌دهند (P11)». مصاحبه‌شونده هفتم نیز بر این نظر بود: «مزیتی که فناوری‌های نوین اضافه کرده این است که انعطاف خاصی به زمان انجام فعالیت داده است. در حالت عادی اگر قرار باشد فرد به باشگاه برود، باید یک ساعت مشخصی را از روز یا هفته را به این کار اختصاص دهد؛ در حالی که وقتی شما در منزل خودت هستی و از این فناوری‌ها استفاده می‌کنی، نیاز به صرف وقت برای رفت‌وآمد نداری و بیشتر می‌توانی از وقت تمرین استفاده کنی (P7)».

به اعتقاد برخی مصاحبه‌شوندگان، فناوری‌های نوین در تعیین و انتخاب مکان انجام فعالیت بدنی اوقات فراغت به افراد کمک می‌کنند؛ به عبارتی، فناوری‌های نوین می‌توانند به افراد در انجام فعالیت بدنی و تمرین در راحت‌ترین و در دسترس‌ترین و موردعلاقه‌ترین مکان، کاهش نیاز به رفتن به مکان خاصی برای انجام فعالیت بدنی، ایجاد فرصت در همه مکان‌ها برای فعال بودن، انجام فعالیت بدنی در مکان‌های غیرورزشی، در دسترس کردن انجام فعالیت بدنی در هر مکانی با کاربرد¹ AVG¹، داشتن باشگاه‌های شخصی در خانه، انجام فعالیت بدنی در محیط خانه، مکان‌یابی فضاها و اماکن فعالیت بدنی، اطلاع، مقایسه و انتخاب مکان‌ها و باشگاه‌های مختلف ورزشی، امکان داشتن تجارب فراغتی یکسان بین افراد در مناطق مختلف جغرافیایی و انتقال انواع ورزش و فعالیت بدنی به مناطق دوردست و کوچک و کاهش تعهد به حضور منظم در مکان خاصی برای انجام فعالیت بدنی، کمک کنند. در این راستا مصاحبه‌شونده هفتم معتقد بود: «با حضور فناوری می‌توان در خانه در پارک نزدیک به خانه و هر مکانی که دوست داریم تمرینات ورزشی را انجام دهیم. فناوری‌ها این امکان را به ما دادند که در راحت‌ترین مکان ممکن به فعالیت و تمرین بپردازیم (P7)». مصاحبه‌شونده هشتم بیان کرد: «تأثیر فناوری‌ها بر مکان‌های انجام فعالیت بدنی مثبت است؛ زیرا نیاز نیست برای انجام فعالیت بدنی حتماً با باشگاه و خارج از خانه و یا مکان‌های خاص مراجعه کنید (P8)». مصاحبه‌شونده یازدهم بر این نظر بود: «فناوری‌های نوین این امکان را به افراد می‌دهند که در هر مکانی که شرایط برایشان مهیا است به فعالیت بدنی بپردازند؛ زیرا فضایی ایجاد می‌کنند که همواره در اختیار ماست؛ مانند تردمیل‌هایی که در خانه است و نیاز نیست افراد برای انجام فعالیت بدنی به مکان دیگری غیر از خانه بروند؛ بنابراین با دخالت فناوری انجام فعالیت بدنی خانه‌محور شده است. پیشرفت فناوری و فناوری‌ها باعث شده تجهیزات ورزشی از نظر کیفیت حجم و اندازه جوری باشد که افراد به راحتی در خانه خود باشگاه شخصی داشته باشند (P11)». مصاحبه‌شونده چهارم نیز بیان کرد: «احتمالاً زمانی که به دنبال یک مکان مناسب برای ورزش کردن هستیم با سرچ کردن می‌توان فهمید که کدام باشگاه مناسب است. فناوری می‌تواند به صورت جزئی در پیدا کردن مکان مناسب برای ورزش به ما کمک کند (P4)».

1. Active Video Games

برخی از مصاحبه‌شوندگان اعتقاد داشتند که فناوری‌های نوین می‌توانند به میزان مشارکت افراد در فعالیت بدنی از طریق کاربرد اپلیکیشن‌های خاص ورزشی، افزایش بازی‌های ویدئویی فعال (AVGs) در بین جوانان، تشکیل گروه‌های مجازی ورزش و القای حس نشاط‌آور ورزش در این گروه‌ها، شبکه‌سازی و تیم‌سازی برای انجام فعالیت بدنی، ایجاد گردهمایی و چالش‌های هفتگی ورزشی، باارزش و بااهمیت نشان دادن تناسب اندام و فعالیت بدنی، افزایش دسترسی افراد به تمرینات مختلف ورزشی، برقراری ارتباط، آموزش و تمرین بین افراد و مربیان ورزشی خود از راه دور، تشکیل و راه‌اندازی کمپین‌های ورزشی افزایش و کاهش وزن، حفظ فعالیت بدنی در شرایط خاص مانند همه‌گیری بیماری کرونا و همچنین اشتراک‌گذاری عملکردهای فعالیت بدنی و ورزش در افراد کمک کنند. در این باره مصاحبه‌شونده اول بیان کرد: «من با نصب اپلیکیشن Health روی موبایلم به انجام فعالیت بدنی بیشتر ترغیب شدم؛ چون این برنامه انواع حرکات ورزشی، تعداد و دفعات اجرای هر حرکت، میزان تنفس، استراحت و حتی کالری مصرفی را در خود داشت و نموداری برای میزان فعالیت در نظر می‌گرفت و با مقایسه این نمودار میزان پیشرفتم نسبت به قبل را نشان می‌داد و تشویق‌ها و امتیازاتی را برایم در نظر می‌گرفت؛ بنابراین من به استفاده دوباره از این برنامه و ترک نکردن فعالیت بدنی و افزایش میزان فعالیت نسبت به روز قبل ترغیب می‌شدم (P1)». مصاحبه‌شونده دوم بیان کرد: «به کمک فناوری، گجت‌های سلامتی به وجود آمده‌اند که شامل یک میچ‌بند هستند که تعداد گام‌های برداشته‌شده و کالری مصرفی را نشان می‌دهند و از این طریق فرد را ترغیب می‌کنند که فعالیت بدنی داشته باشد و وضعیت سلامت خود را مرتب چک کند (P2)». به اعتقاد مصاحبه‌شونده سوم، «بخشی از فناوری وجود دارد که سعی دارد به تحرک آدم‌ها کمک کند؛ از جمله بازی‌های دیجیتالی حرکتی که با حرکات بدن کنترل می‌شوند AVGs یا همان بازی‌های دیجیتالی فعال که فرد را در موقعیت‌های قابل حرکت قرار می‌دهند تا بتواند در حین بازی حرکات بدنی هم داشته باشد (P3)». مصاحبه‌شونده چهارم عنوان کرد: «استفاده از فناوری‌ها تا حدود زیادی می‌تواند مشارکت در فعالیت بدنی را زیاد کند. با همین نرم‌افزارها و گروه‌های مجازی که تشکیل می‌دهند می‌توان افراد را کنار هم جمع کرد. برای اینکه بتوانید یک ورزشی را در کنار هم انجام دهند و لذت ببرند؛ مثل ورزش صبحگاهی، پیاده‌روی و کوه‌نوردی یا مثل اختصاص زمانی برای تمرین ورزش‌های خاص یا یوگا (P4)». به اعتقاد مصاحبه‌شونده نهم، «حضور در شبکه‌های مجازی می‌تواند به شکل‌گیری ارتباط با برخی دوستان اینترنتی منجر شود که خواسته یا ناخواسته در لیست یکدیگر قرار گیرند. در این بین اگر افراد سبک فعال زندگی خود را به نمایش بگذارند، می‌توانند با تأثیر بر یکدیگر موجب افزایش مشارکت در فعالیت بدنی شوند (P9)». مصاحبه‌شونده هفتم بیان کرد: «نقش کمک‌کننده فناوری‌های نوین در انجام فعالیت بدنی و ورزش در زمان‌های خاص مانند زمان کرونا بیشتر نمایان شد؛ زیرا در این زمان‌ها افراد شرایط رفتن به باشگاه و خارج شدن از منزل را نداشتند و به کمک فناوری‌های نوین توانستند کمپین‌هایی برای کاهش یا افزایش وزن یا کمپین‌های انجام دادن یوگا در منزل یا موارد این‌چنینی را راه‌اندازی کنند و ارتباطات خود را به صورت مجازی حفظ کنند و برای انجام فعالیت بدنی با هم همراه شوند (P7)». همچنین به اعتقاد مصاحبه‌شونده سیزدهم، «از کمک‌هایی که فناوری‌های نوین در جهت فعالیت بدنی داشته است، می‌توان به این اشاره کرد که به مربیان کمک کرده بتوانند با شاگردان خودشان یا افراد مختلف از راه دور ارتباط برقرار کنند و با شرکت در کلاس‌های آنلاین همدیگر را به صورت تصویری ببینند و در کنار هم به صورت مجازی فعالیت بدنی انجام دهند» (P13).

نقش کاهنده

مضمون اصلی کاهنده بیان‌کننده نقش فناوری‌های نوین در کاهش فعالیت بدنی اوقات فراغت و افزایش کم‌تحرکی در افراد است؛ به عبارتی، این نقش تأکید می‌کند که فناوری‌های نوین افراد را به سمت کم‌تحرکی و سکون سوق می‌دهند.

جدول ۳- مضامین استخراجی مربوط به نقش کاهنده

Table 3- Extractive themes related to the reducer role

کد مصاحبه‌شونده Interviewee code	کدهای باز Open codes	کد محوری Axial code
P1, P2, P3, P4, P6, P7, P8, P9, P11, P12, P13	کاهش میزان و سطح فعالیت بدنی افراد کاهش زمان انجام فعالیت بدنی افزایش بی‌تحرکی با سرگرم شدن به بازی‌های دیجیتالی غیرفعال کاهش میزان مشارکت افراد در فعالیت بدنی مطابق با استانداردهای توصیه‌شده کاهش سطوح توصیه‌شده فعالیت بدنی در گروه‌های مختلف به‌خصوص نوجوانان کاهش میزان مشارکت در فعالیت بدنی با ایجاد وابستگی زیاد به وسایل دیجیتال کاهش فعالیت بدنی به دلیل درگیری و مشغولیت با فناوری‌های نوین مشغول شدن به فضاهای مجازی و کاهش فعالیت بدنی کاهش سبک مشارکت فعال افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت افزایش سبک مشارکت غیرفعال در اوقات فراغت افزایش مصرف‌کنندگان ورزشی غیرفعال کاهش فعالیت بدنی با کاهش دل‌بستگی مکانی و عوامل تحریک‌کننده محیطی کاهش میزان مشارکت گروهی و افزایش جنبه فردی فعالیت بدنی کاهش تمایل افراد برای حضور در گروه‌های ورزشی سنتی کاهش فعالیت بدنی از طریق ترویج و توسعه بازی‌های کامپیوتری افزایش کم‌تحرکی در افراد به‌خصوص کودکان مشغول کردن افراد به گیم‌ها و بازی‌های کامپیوتری کاهش انجام بازی‌ها و فعالیت بدنی سنتی در سطح محلات کاهش فعالیت بدنی در همه جنبه‌های زندگی (امور شخصی، خانوادگی، حمل‌ونقل، شغلی)	کاهنده

رویکردهایی که امروزه افراد برای گذران اوقات فراغت خود به کار می‌برند، نسبت به گذشته بسیار متفاوت است و اکثر آن‌ها ترجیح می‌دهند وقت خود را در دنیای فناوری و دیجیتال بگذرانند. فناوری‌های نوین یکی از شاخصه‌های مهم در گذران اوقات فراغت افراد به شمار می‌روند؛ بنابراین یکی دیگر از معمول‌ترین و رایج‌ترین نقش‌هایی که می‌توان برای فناوری‌های نوین در پرداختن افراد به فعالیت بدنی اوقات فراغت نسبت داد، نقش کاهنده بودن است. تعریف مفهومی این نقش این است که فناوری‌های نوین سطوح فعالیت‌های بدنی را محدود می‌کنند و از آنجاکه اساس کار فناوری‌های نوین برای راحتی طراحی شده است، این راحتی از جنبه‌هایی منجر به کم‌تحرکی در افراد می‌شود. از طرفی افزایش تمایل به راحت‌طلبی، افزایش بی‌تحرکی با سرگرم شدن به بازی‌های دیجیتالی غیرفعال، کاهش میزان مشارکت افراد در فعالیت بدنی مطابق با استانداردهای توصیه‌شده و کاهش سطوح فعالیت بدنی نیز نقشی را نشان می‌دهند که فناوری‌های نوین در کاهش فعالیت بدنی اوقات فراغت دارند. در این راستا مصاحبه‌شونده نهم بیان کرد: «اولین و مهم‌ترین تأثیری که فناوری‌های نوین داشته، راحت‌طلب کردن افراد بوده است. فناوری‌های نوین میزان فعالیت بدنی و حرکتی را به دلیل تسهیلاتی که فراهم کرده‌اند کاهش داده‌اند و دیگر مثل گذشته نیازی به مشارکت افراد برای توسعه یا انجام اوقات فراغت و فعالیت بدنی نداریم» (P9). مصاحبه‌شونده پنجم بر این

اعتقاد بود: «استفاده از گوشی، تبلت و کامپیوتر به مرور زمان باعث می‌شود افراد در زمان اوقات فراغت به جای اینکه به فعالیت بدنی بپردازند، بیشتر از این وسایل استفاده کنند و مشغول این فناوری‌ها شوند. وابستگی به تلفن همراه زیاد شده است و افراد ترجیح می‌دهند بیشتر وقت خود را در خانه با این وسایل بگذرانند و این کار تأثیر مخربی بر انجام فعالیت بدنی می‌گذارد. استفاده از فناوری‌ها سبک زندگی افراد را تغییر داده و باعث کم‌ تحرکی به خصوص در بین کودکان شده است» (P5). همچنین مصاحبه‌شونده ششم بیان کرد: «استفاده زیاد از موبایل باعث شد که مشکلات توجهی و مشکلات شناختی به وجود آید و حوصله و صبری برای انجام فعالیت بدنی وجود نداشته باشد. حوصله و زمان یادگیری و تمرین و ممارست در جوانان از بین رفته است و علت این امر استفاده طولانی‌مدت از گوشی است» (P6).

به اعتقاد برخی از مصاحبه‌شوندگان، فناوری‌های نوین سبک مشارکت فعال افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت، میزان مشارکت افراد در فعالیت بدنی مطابق با استانداردهای توصیه‌شده، میزان مشارکت گروهی و تمایل افراد برای حضور در گروه‌های ورزشی، دل‌بستگی مکانی و عوامل تحریک‌کننده محیطی برای انجام فعالیت بدنی و میزان فعالیت بدنی را در همه جنبه‌های زندگی اعم از امور شخصی، خانوادگی، حمل‌ونقل و شغلی از جمله در زمینه فعالیت بدنی اوقات فراغت تحت تأثیر قرار داده است. در این راستا، مصاحبه‌شونده نهم بر این نظر بود: «فناوری‌های نوین ویژگی غیرفعال بودن را در افراد افزایش داده است؛ زیرا فعالیت بدنی اوقات فراغت افراد، فعالیت بدنی امور خانگی، فعالیت بدنی مربوط به کار، فعالیت بدنی مربوط به حمل‌ونقل و رفت‌وآمد را کاهش داده است. فناوری‌های نوین بر سبک مشارکت افراد تأثیر گذاشته‌اند و باعث شده‌اند افراد به سمت غیرفعال بودن حرکت کنند و سبک غیرفعال از فعالیت بدنی را داشته باشند. منظور از سبک‌های غیرفعال این است که آن سطح از فعالیت بدنی یا سطوح فعالیت بدنی توصیه‌شده توسط سازمان‌های جهانی یا مؤسسات در خصوص سلامتی افراد را ندارند. با در نظر گرفتن این موضوع نقش فناوری‌های نوین در مشارکت افراد بیشتر به سمت غیرفعال بودن و ساکن کردن افراد بوده است» (P9). مصاحبه‌شونده دوازدهم بیان کرد: «تأثیرات منفی فناوری بسیار بیشتر از تأثیرات مثبت بوده و اثرگذاری بیشتری بر کاهش میزان فعالیت بدنی در جامعه گذاشته است. از میزان شیوع بیماری‌ها میزان گسترش چاقی در میان مردم جهان و منطقه می‌توان این آمارهای منفی را مشاهده کرد که بخش عظیمی از این آمار منفی مربوط به پیشرفت و توسعه فناوری است. درنهایت این بهبود و ظهور فناوری‌های نوین و فناوری‌هایی که امروزه وجود دارد، به ضرر فعالیت بدنی اوقات فراغت تمام می‌شود» (P12). مصاحبه‌شونده سیزدهم اظهار کرد: «فناوری‌های نوین باعث شده که این حس در افراد به وجود آید که در هر مکان و زمانی می‌توانند فعالیت بدنی انجام دهند که شاید همین امر آن‌ها را از قید اینکه سر ساعت خاصی و در مکان و زمان خاصی به طور منظم حضور یابند و فعالیت بدنی انجام دهند، خارج سازد؛ بنابراین فناوری‌های نوین از مشارکت منظم در فعالیت بدنی کاسته‌اند و می‌توان گفت تأثیر منفی بر میزان مشارکت در فعالیت بدنی داشته‌اند» (P13). مصاحبه‌شونده دوازدهم بیان کرد: «از نظر من، ماهیت فعالیت بدنی به مکان بستگی دارد و آن شور و شوق و علاقه و ذوق و آن عوامل تحریک‌کننده برای انجام فعالیت بدنی به مکان خاصی بستگی دارد و اگر قرار باشد ما مکان را هرچه راحت‌تر برای خودمان در نظر بگیریم، تمایل ما برای پرداختن به فعالیت بدنی کم‌رنگ‌تر می‌شود» (P12). به اعتقاد مصاحبه‌شونده سوم، «فناوری‌های نوین باعث شده‌اند افراد از حالت گروهی خارج شده و به سمت انزوا کشیده شوند؛ به طوری که فردگرایی با ظهور فناوری‌های نوین تشدید پیدا کرد و دوره‌هایی که افراد در آن همه باهم همراه می‌شدند، اکنون با موبایل تبدیل به ابزارهای فردگرایی شده که افراد ترجیح می‌دهند وقت خود را به تنهایی سپری کنند؛ بنابراین الگوی فردگرایی در استفاده از فناوری و گذران فراغت افزایش پیدا کرده است» (P3). همچنین، مصاحبه‌شونده دوم اعتقاد داشت: «فناوری افراد را به

جزیره‌هایی از هم جدا تبدیل کرده است و از حیث رفتاری هم اگر در نظر بگیریم، در یک جمع خانوادگی که اعضای یک خانواده پدر، برادران و خواهران در خانه برای ملاقات و دیدن هم جمع شده‌اند، باز همه افراد با تلفن همراه خود مشغول هستند؛ به عبارتی سرشان در گوشی است و این رفتار را به رفتار حرکتی آدم‌ها نیز می‌توان تعمیم داد» (P2).

نقش بازدارنده

مضمون بازدارنده نشانگر رویدادهایی در زندگی افراد است که به‌واسطه فناوری‌های نوین رخ می‌دهد و افراد را از داشتن فعالیت بدنی و مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت دور می‌کند؛ به عبارتی، این نقش نشان می‌دهد فناوری‌های نوین به طور غیرمستقیم از طریق تأثیراتی که بر سایر جنبه‌های زندگی افراد می‌گذارد، آن‌ها را از شرکت در فعالیت بدنی بازمی‌دارند و اوقات فراغت غیرفعال را در زندگی آن‌ها غالب می‌کنند.

جدول ۴- مضامین استخراجی مربوط به نقش بازدارنده

Table 4- Extractive themes related to the inhibitor's role

کد مصاحبه‌شونده Interviewee code	کدهای باز Open codes	کد محوری Axial code
P1, P2, P6, P7, P8, P9, P11, P12, P13	حذف فضاهای سنتی برای انجام فعالیت بدنی	بازدارنده
	تغییر ترجیحات فراغتی افراد از بازی‌های سنتی به بازی‌های دیجیتال	
	افزایش سهم بازی‌های رایانه‌ای در اوقات فراغت افراد	
	افزایش ترجیح افراد به سمت انجام فعالیت‌های فراغتی فرد محور	
	کاهش شورونشاط و افزایش اجتناب برای انجام ورزش‌های گروهی و دسته‌جمعی	
	افزایش تمایل به راحت‌طلبی و کاهش اوقات فراغت فعال	
	کاهش فعالیت بدنی افراد از طریق ایجاد سبک زندگی غیرفعال	
	افزایش تمایل به سکون و بی‌حرکتی در افراد	
	کاهش روابط و تعاملات اجتماعی افراد و سوق به سمت انزواطلبی	
	افزایش تمایل و گرایش به فعالیت‌های فراغتی ساکن و کم‌تحرك مانند بازی‌های مجازی	
	کاهش میزان تمایل به انجام فعالیت بدنی در خارج از منزل	
	دور کردن افراد از مکان‌های فعالیت بدنی و ورزش	
	کاهش تعاملات اجتماعی مربوط به فعالیت بدنی	
	تغییر ذائقه و سلیق افراد به سمت بازی‌های و فعالیت‌های جدید	
	افزایش تمایل به سبک زندگی ساکن و کم‌تحرك	
	کاهش شور، اشتیاق و علاقه برای انجام فعالیت بدنی	
	کاهش عوامل تحریک‌کننده انجام فعالیت بدنی	
	کمک به افزایش سبک زندگی غیرفعال و افزایش وزن و چاقی	
	افزایش گرایش افراد به سمت فعالیت‌های فراغتی دیجیتال	
	گرایش افراد به سمت نظاره‌گر بودن فعالیت بدنی و مسابقات ورزشی	
گرایش افراد به سمت دنبال‌کننده بودن تا داشتن مشارکت بدنی		
افزایش دسترسی به گزینه‌های اوقات فراغت غیرفعال		
کاهش علاقه‌مندی، میل و گرایش به بازی‌های سنتی و بومی محلی		
کاهش خستگی ناشی از فعالیت بدنی و جذب افراد به سمت بازی‌های دیجیتال		
افزایش ترجیح انتخاب فعالیت‌های فراغتی غیرفعال		
سوق دادن افراد به سمت غیرفعال بودن بدنی تا فعال بودن بدنی		
سوق افراد به سمت بازی‌های دیجیتال		
افزایش دسترسی به بازی‌های دیجیتال		
افزایش علاقه‌مندی به بازی‌های دیجیتال		

فناوری‌های نوین در نقش بازدارنده به طور غیرمستقیم عمل می‌کنند و با تأثیراتی که بر جنبه‌های مختلف زندگی افراد می‌گذارند، آن‌ها را از داشتن تحرک و فعالیت بدنی منع می‌کنند. فناوری‌های نوین با تغییر در ذائقه و سلیقه افراد، تغییر ترجیحات فراغتی افراد از بازی‌های سنتی به بازی‌های دیجیتال، کاهش روابط و تعاملات اجتماعی افراد و سوق آن‌ها به سمت انزواطلبی، کاهش میزان تمایل به انجام فعالیت بدنی در خارج از منزل و ساکن کردن افراد در خانه، دور کردن افراد از مکان‌های فعالیت بدنی و ورزش و همچنین کاهش عوامل تحریک‌کننده فعالیت بدنی، کاهش شور، اشتیاق و علاقه برای انجام فعالیت بدنی، افزایش گرایش افراد به سمت نظاره‌گری و دنبال‌کننده بودن فعالیت بدنی، مانع از انجام فعالیت بدنی در اوقات فراغت می‌شوند. در این راستا مصاحبه‌شونده دوازدهم اظهار کرد: «شما در هر خانه‌ای دقت کنید می‌توانید بازی‌های دیجیتالی و بازی‌های کامپیوتری را ببینید و جوانان تجربه بازی‌هایی که در گذشته انجام می‌شدند مانند داژبال و هفت‌سنگ را دیگر ندارند. این روال هرچه به سمت جلوتر پیش می‌رویم بیشتر خواهد شد؛ زیرا بازی‌های غیرفعال دیجیتالی جذابیت ظاهری بیشتری ایجاد می‌کنند و باعث می‌شوند افراد به سمت فناوری‌های پیشرفته روی بیاورند و تحرک بدنی نداشته باشند» (P12). مصاحبه‌شونده نهم بر این نظر بود: «بازی‌های دیجیتال از جاذبه‌ها و جلوه‌های خاصی برخوردار است و باعث شده فعالیت‌های افراد به سمت بازی‌های دیجیتال برود. زمانی که من معلم ورزش مدرسه بودم، یکی از دانش‌آموزان در زنگ ورزش هم می‌خواست با تبلت بازی کند؛ بنابراین تغییر شیوه زندگی مردم و پیدایش فناوری‌های نوین و بازی‌های مدرن کم‌کم بازی‌های سنتی و فعالیت بدنی را منسوخ کرده و به حاشیه انداخته» (P9). مصاحبه‌شونده هشتم معتقد بود: «ترجیحات افراد از بازی‌های سنتی حذف شده است و افراد به سمت بازی‌های دیجیتال گرایش پیدا کرده‌اند. بازی‌های رایانه‌ای امروزی فضای شگفت‌انگیزتر و بهتری را نسبت به بازی‌های سنتی و قدیمی ارائه می‌دهند؛ به گونه‌ای که نوجوانان و جوانان و حتی بزرگسالان به راحتی جذب این بازی‌ها می‌شوند. جاذبه محسوس‌کننده این بازی‌ها باعث می‌شود افراد وقت زیادی را صرف آن کنند. در بازی‌های رایانه‌ای، دنیای مجازی نزدیک به واقعیت به تصویر کشیده شده است؛ پس اینکه افراد جذب این بازی‌ها می‌شوند، بی‌دلیل نیست» (P8). مصاحبه‌شونده سیزدهم بر این نظر بود: «در حال حاضر نوجوانان و جوانان در گذران اوقات فراغت خود خیلی زیاد تحت تأثیر فناوری‌های نوین قرار دارند؛ به خصوص از طریق تلفن همراه و تبلت بیشتر وقت خود را در شبکه‌های اجتماعی مانند تلگرام و اینستاگرام، فیس‌بوک، توئیتر و غیره می‌گذرانند. همچنین بازی‌های رایانه‌ای و نسخه‌های اندرویدی آن‌ها و آسانی دسترسی به این بازی‌ها و امکان استفاده از گوشی‌های همراه در هر زمان و مکانی برای انجام این بازی‌ها باعث شده افراد زمان بسیار زیادی از وقت خود را صرف انجام این بازی‌ها کنند» (P13). مصاحبه‌شونده‌های پنجم و هفتم بیان کردند: «امکان انجام بازی‌های دیجیتالی هم به صورت فردی و هم گروهی با افرادی از سراسر دنیا وجود دارد. همچنین جذابیت این بازی‌ها و امکان ارتقای سطح بازی‌ها و حتی قابلیت فروش آن‌ها باعث کم شدن علاقه‌مندی به بازی‌های سنتی شده است. نوجوانان و جوانان امروزه بازی‌های سنتی را بی‌فایده می‌دانند؛ به طوری که از نظر آن‌ها بازی‌های سنتی کاربردی در دنیای امروز ندارند» (P7، P5). همچنین مصاحبه‌شونده سیزدهم بیان کرد: «فناوری‌های نوین باعث شده‌اند مشارکت افراد در فعالیت بدنی به سمت غیرفعال پیش رود و بیشتر افراد در رسانه‌های نوین و با استفاده از فناوری‌های نوین نظاره‌گر مسابقات و فعالیت‌های ورزشی باشند و بیشتر در پیج بازیکنان و رسانه‌های اجتماعی اظهار نظر کنند تا اینکه مشارکت فیزیکی داشته باشند» (P13).

بحث و نتیجه‌گیری

حوزه اوقات فراغت به شدت تحت تأثیر رشد و توسعه فناوری‌های نوین قرار گرفته است و فناوری‌های نوین در اوقات فراغت فعال افراد نقش‌های مختلفی بازی می‌کنند که بررسی نشده است؛ از این رو هدف تحقیق حاضر، تعیین نقش فناوری‌های نوین در مشارکت افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت بود. با توجه به این موضوع، نتایج تحقیق نشان داد، فناوری‌های نوین در مشارکت افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت سه نقش مهم تسهیلگر، کاهنده و بازدارنده ایفا می‌کنند. در نقش تسهیلگر، فناوری‌های نوین از طریق تسهیل‌سازی و ایجاد فرصت‌های بهینه به افراد کمک می‌کنند تا در فعالیت بدنی اوقات فراغت مشارکت کنند و به انجام فعالیت بدنی بپردازند. فناوری‌های نوین از ابعاد مختلف به انجام و افزایش فعالیت بدنی اوقات فراغت کمک می‌کنند. این فناوری‌ها می‌توانند به افراد در مدیریت، تنظیم و منعطف کردن زمان انجام فعالیت بدنی، صرفه‌جویی در زمان افراد برای انجام فعالیت‌های ورزشی، کاهش تعهد به حضور منظم در زمان خاصی برای انجام فعالیت بدنی در زمان‌های دلخواه و در دسترس افراد، ایجاد امکان و تنظیم انجام فعالیت بدنی در هر زمان از شبانه‌روز و داشتن فعالیت بدنی در زمان‌های خاص مثل همه‌گیری بیماری کرونا کمک کنند. تحقیقات مختلف تأثیر مهم فناوری‌های نوین بر افزایش فعالیت بدنی افراد را گزارش کرده‌اند؛ به عنوان مثال، گائو و لی (۲۰۱۹) در تحقیقی نشان دادند، فناوری‌های نوآورانه به طور فزاینده‌ای برای ارتقای فعالیت بدنی و سلامت استفاده شده‌اند. فناوری‌های نوظهور مانند برنامه‌های کاربردی دستگاه تلفن همراه، دستگاه‌های پوشیدنی سلامت و بازی‌های ویدئویی فعال برای ارتقای سلامت به کار رفته‌اند (گائو و لی، ۲۰۱۹). محمدی و قانلی (۲۰۲۰) دریافتند که قابلیت‌های گوشی‌های هوشمند را می‌توان در زمینه‌های مختلف از جمله ورزش استفاده کرد و از این طریق میزان فعالیت بدنی در افراد را افزایش داد؛ به عنوان مثال، استفاده از گوشی‌های همراه در ورزش، محیط و امکاناتی جذاب و لذت‌بخش را فراهم می‌کند؛ به طوری که افراد هنگام استفاده از این گوشی‌ها در ورزش لذت ببرند و از طریق ایجاد تجربه خوشایند، میزان فعالیت بدنی را در افراد افزایش می‌دهند (محمدی و قانلی، ۲۰۲۰). آسیونی و همکاران (۲۰۱۸) نیز در تحقیقی نشان دادند، فناوری می‌تواند تمام مزایای ورزشی و اجتماعی-آموزشی را برای جامعه تقویت کند. فناوری نقش مهمی در شکل‌گیری مشارکت ورزشی در میان افراد دارد و می‌تواند ضمن بهبود آموزش، فرایند اجتماعی‌سازی آنان را نیز تسهیل کند و سبب رونق ورزش شود (آیسونی و همکاران، ۲۰۱۸). به علاوه، درانک و همکاران (۲۰۲۱) در تحقیقی نشان دادند، بهره‌گیری از فناوری‌های نوین در پوشاک ورزشی می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد انگیزه و مشارکت ورزشی مستمر نوجوانان شود. طبق نتایج این تحقیق، گروهی که از فناوری‌های نوین در پوشاک ورزشی استفاده کرده بودند، در مقایسه با گروهی که از فناوری‌های نوین استفاده نکرده بودند، از میزان انگیزش ورزشی بیشتری برخوردار بودند (درانک و همکاران، ۲۰۲۱). لئو و هی^۱ (۲۰۲۱) نشان دادند، تحول در فناوری دیجیتال باعث بهبود سبک زندگی و رفتار افراد عادی در سراسر جهان شده است. نفوذ برنامه‌های ورزشی مبتنی بر وب باعث ایجاد تغییرات در محیط تمرین و ایجاد تنوع رفتاری شده است. همچنین این مطالعه نشان داد که استفاده از فناوری می‌تواند به طور مؤثر مشارکت بیشتر افراد در تمرینات را افزایش دهد (لئو و همکاران، ۲۰۲۱). گلدشین و رابینسون (۲۰۱۵) نشان دادند، در حال حاضر بیش از هزار برنامه ورزشی برای دستگاه‌های موبایل در بازار وجود دارد. این برنامه‌ها از طیف وسیعی از ویژگی‌ها، ارزیابی فعالیت‌های ورزشی گرفته تا ارائه پیام‌های انگیزشی استفاده می‌کنند. براساس نتایج این مطالعه، کاربران برنامه‌های ورزشی در مقایسه با کسانی که از برنامه‌های ورزشی استفاده

نمی‌کنند، بیشتر در طول اوقات فراغت خود به ورزش می‌پردازند. استفاده از برنامه ممکن است با تأثیرگذاری بر متغیرهایی مانند خودکارآمدی، فعالیت بدنی را افزایش دهد و ممکن است به غلبه بر موانع ورزش کمک کرده و به افزایش فعالیت بدنی و بهبود سلامتی کمک کند (گلدشین و رابینسون، ۲۰۱۵). هورلینگ و همکاران (۲۰۰۷) دریافتند که اینترنت به‌عنوان وسیله‌ای برای برنامه‌های تغییر رفتار سلامتی پتانسیل دارد. یک سیستم انگیزشی و پشتیبانی عملی مبتنی بر اینترنت و تلفن همراه کاملاً خودکار می‌تواند سطح فعالیت بدنی را در بزرگسالان سالم به میزان درخور توجهی افزایش دهد و حفظ کند (هورلینگ و همکاران، ۲۰۰۷). سانتوس^۱ و همکاران (۲۰۲۱) ذکر کردند که استفاده از AVGs فرکانس یک تا سه بار در هفته با مدت‌زمان بین ۱۰ تا ۹۰ دقیقه در روز اثرات مثبت بر سلامت روان و عملکرد بدنی دارد. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد بازی‌های ویدئویی فعال می‌توانند منجر به مزایایی برای عزت‌نفس، افزایش مصرف انرژی، فعالیت بدنی و کاهش شاخص توده بدنی در کودکان و نوجوانانی شوند که از بازی‌های ویدئویی فعال در محیط خانه استفاده می‌کنند (سانتوس و همکاران، ۲۰۲۱). ژانگ^۲ و همکاران (۲۰۲۲) بیان کردند که محبوبیت اینترنت، اجرای استراتژی ملی تناسب اندام چین را ارتقا داده و شرایطی را برای شهروندان چینی برای شرکت در ورزش ایجاد کرده است. اینترنت، رسانه‌ای ضروری برای انتشار دانش ورزشی است و استفاده از آن می‌تواند رفتارهای مشارکت ورزشی را تغییر دهد؛ بنابراین می‌توان از اینترنت برای رواج دانش ورزشی و ارتقای مشارکت همه مردم در ورزش و در نتیجه ارتقای سلامت کل جمعیت استفاده کرد. تعامل اجتماعی-اینترنتی، سرگرمی‌های اینترنتی و یادگیری اینترنتی کانال‌های مؤثری برای تشویق ساکنان چین برای شرکت در ورزش هستند (هیومژانگ و همکاران، ۲۰۲۱). کائور^۳ (۲۰۲۲) نشان داد، فناوری نقش اساسی در پیشرفت همه حوزه‌ها در ورزش دارد، فناوری به طور مداوم در حال نوآوری است و جهان اطراف ما را تغییر می‌دهد، عملکرد ورزشی و شرکت در ورزش با استفاده از فناوری ایمن‌تر شده است، فناوری اطلاعات در ورزش نظم علمی را ایجاد کرده است و فعالیت‌های پژوهشی، بهبود یادگیری و مربیگری، تجزیه و تحلیل بیومکانیکی و تحقیقات میدانی به مدد فناوری بهبود یافته‌اند (کائور، ۲۰۲۲). جونگ و دراموند^۴ (۲۰۲۰) دریافتند که استفاده آنلاین از تناسب اندام در حال تبدیل شدن به فعالیت تفریحی محبوب و منبع اطلاعات سلامتی و تناسب اندام است. این موضوع نشان می‌دهد که چگونه SNSها به‌عنوان پلتفرمی برای جمع‌آوری و آموزش ایده‌های سلامت و تناسب اندام استفاده می‌شوند. همچنین روشی است که در آن ارتباطات متنی و عکسی آنلاین ساخت اجتماعی و انتقال این دانش را تسهیل می‌کند و بازخورد از طریق «لایک کردن» و انتقال این پیام‌ها از طریق «اشتراک‌گذاری»، این تحولات و تعامل سریع و بازخورد اطلاعات سلامت آنلاین را ممکن کرده است و بر فعالیت اوقات فراغت تأثیر می‌گذارد (جونگ و دراموند، ۲۰۲۰). تحقیق مالیزیا و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد، استفاده از دستگاه‌های فناوری برای ترویج فعالیت بدنی مانند برنامه‌ها و بازی‌های وب/موبایل، مؤثر است (مالیزیا و همکاران، ۲۰۲۱). گرسو و همکاران (۲۰۲۳) و لیو و همکاران (۲۰۲۳) ذکر کردند که فناوری‌های نوین ظرفیت زیادی در بهبود سلامت روان و افزایش سطح فعالیت بدنی و کاهش سطوح بی‌حرکی، حداقل در کوتاه‌مدت در سالمندان دارند (گرسو و همکاران، ۲۰۲۳؛ لیو و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین تحقیق لانگینی و همکاران (۲۰۲۴) نشان داد، استفاده از دستگاه‌های پوشیدنی ممکن است به طور مؤثری فعالیت بدنی را در جمعیت‌های

1. Santos
2. Zhong
3. Kaur
4. Jong & Drummond

مختلف از نظر تعداد گام‌ها در روز و دقیقه‌های صرف‌شده برای فعالیت بدنی متوسط تا شدید در هفته افزایش دهد (لانگینی و همکاران، ۲۰۲۴). با توجه به نتایج تحقیق و تحقیقات مذکور می‌توان گفت، فناوری‌های نوین نقش مهمی در کمک به افراد برای افزایش فعالیت بدنی و ورزش از جنبه‌های مختلف و به‌خصوص در زمان فراغت آنان دارند؛ از این‌رو شناخت راه‌های تأثیرگذاری فناوری‌های نوین و چگونگی کمک آنان به افزایش فعالیت بدنی و ورزش افراد در اوقات فراغت و آگاه‌سازی جامعه در این باره و همچنین ایجاد امکان دسترسی تمام‌آحاد جامعه به چنین فناوری‌هایی باید مدنظر قرار بگیرد.

دیگر نتیجه تحقیق نشان داد، فناوری‌های نوین در الگوهای مشارکت افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت نقش کاهنده نیز دارند؛ به عبارتی، فناوری‌های نوین باعث کاهش سطوح فعالیت بدنی افراد و افزایش رفتارهای کم‌تحرک در افراد به‌خصوص در زمان فراغت می‌شوند. از آنجاکه اساس کار فناوری‌های نوین برای راحتی طراحی شده است، این راحتی از جنبه‌هایی منجر به کم‌تحرکی در افراد می‌شود. نتایج نشان داد، فناوری‌هایی نوین باعث افزایش تمایل به راحت‌طلبی، افزایش کم‌تحرکی با سرگرم شدن به بازی‌های دیجیتال غیرفعال، کاهش میزان مشارکت افراد در فعالیت بدنی منطبق با استانداردهای توصیه‌شده، ایجاد وابستگی زیاد به وسایل دیجیتال، حذف بازی‌های سنتی و کاهش سطوح فعالیت بدنی می‌شوند. تحقیقات مختلف تأثیر مهم فناوری‌های نوین بر کاهش فعالیت بدنی و تغییر در اوقات فراغت افراد را گزارش کرده‌اند؛ به عنوان مثال، وئسنر و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند، پیشرفت‌های اولیه در فناوری هم زندگی و هم معیشت ما را بهبود بخشیده است، اما پیامدهای پیش‌بینی‌نشده برای سلامتی و رفاه ما از نظر چاقی و نبود تحرک بدنی داشته است. الوطیبی و همکاران (۲۰۲۰) بیان کردند که استفاده زیاد از فناوری به طور معناداری با سطح پایین فعالیت بدنی مرتبط است. نتایج تحقیق رابطه منفی بین سطح فعالیت بدنی و استفاده از فناوری را نشان داد. همچنین نتایج نشان داد، استفاده از صفحه‌نمایش و داشتن وسایل الکتریکی به طور معناداری سطح تمرین بدنی را در بین نوجوانان کاهش می‌دهد؛ یعنی انجام فعالیت بدنی ناکافی می‌تواند تحت‌تأثیر استفاده از صفحه‌نمایش و داشتن وسایل الکتریکی باشد. اباب و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند، امروزه استفاده مشکل‌ساز از فناوری توسط کودکان و نوجوانان در حال تبدیل شدن به مشکلی روبه‌رشد است و مشخص شده است که استفاده بیش‌ازحد از فناوری، انواع مشکلات روانی و جسمی را به همراه دارد (اباب و همکاران، ۲۰۲۳). مارتین و همکاران (۲۰۱۴) ذکر کردند که در اکثر کشورهای پردرآمد، فناوری مدرن و امکانات رفاهی نیاز به تحرک و فعالیت‌های منظم در کارهای خانه‌داری، مشاغل و حمل‌ونقل فعال را کاهش داده و زمان فراغت را افزایش داده است. همچنین بررسی‌ها در چندین کشور از جمله بریتانیا نشان داد که استفاده مداوم از فناوری یکی از موانع فعالیت بدنی است (مارتین و کوپر، ۲۰۱۴). المقوای و البراقی (۲۰۲۲) در تحقیقی نشان دادند، بین مالکیت دستگاه‌های الکترونیکی و زمان استفاده از صفحه‌نمایش با فعالیت بدنی ناکافی رابطه وجود داشت. نتایج تحقیق سزار ایفه و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد، بین اعتیادهای مختلف به فناوری و رفتارهای غذایی نوجوانان و سطح فعالیت بدنی رابطه وجود دارد و این اعتیادها بر رفتارهای غذایی و سطح فعالیت بدنی نوجوانان تأثیر منفی می‌گذارد. لانگینی و همکاران (۲۰۲۴) خودآثر بخشی دستگاه‌های پوشیدنی بر زمان رفتار بی‌تحرک افراد را بررسی کردند و نشان دادند، استفاده از این دستگاه‌ها هم افزایش و هم کاهش رفتار بی‌تحرک افراد را در پی داشته است؛ به عبارتی، در یک جنبه این دستگاه‌ها منجر به افزایش رفتار بی‌تحرک شده‌اند (لانگینی و همکاران، ۲۰۲۴). به طور کلی می‌توان گفت، اتکای بیش‌ازحد افراد به فناوری باعث افزایش رفتار کم‌تحرک و به دنبال آن افزایش بیماری‌ها و بیماری‌های مزمن مرتبط با اضافه‌وزن و چاقی شده است. کم‌تحرکی به‌عنوان بیماری قرن، با تأثیر منفی بر سلامت انسان‌ها، کیفیت زندگی را کاهش داده و دولت‌ها را به اتخاذ تدابیر فوری برانگیخته است (گوماس و آیساک، ۲۰۱۸)؛ از این‌رو با توجه به نتایج

تحقیق حاضر و تحقیقات مذکور می‌توان نتیجه گرفت که فناوری‌های نوین در کاهش سطوح فعالیت بدنی در زمان فراغت نقش دارند؛ بنابراین باید اقدامات اصولی و مناسبی برای کاهش اثرات منفی و کاهش فناوری‌های نوین بر فعالیت بدنی اوقات فراغت افراد اتخاذ شود.

نتایج تحقیق نشان داد، یکی دیگر از نقش‌های فناوری‌های نوین در الگوهای مشارکت افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت، نقش بازدارنده است؛ یعنی فناوری‌های نوین به طور غیرمستقیم از طریق تأثیراتی که بر سایر جنبه‌های زندگی فرد می‌گذارند، افراد را از شرکت در فعالیت بدنی بازمی‌دارند. این عوامل با تغییر در ذائقه و سلیق افراد، تغییر ترجیحات فراغتی افراد از بازی‌های سنتی به بازی‌های دیجیتال، کاهش روابط و تعاملات اجتماعی افراد و سوق آن‌ها به سمت انزواطلبی، کاهش میزان تمایل به انجام فعالیت بدنی در خارج از منزل و ساکن کردن افراد در خانه، دور کردن افراد از مکان‌های فعالیت بدنی و ورزش و همچنین با کاهش عوامل تحریک‌کننده فعالیت بدنی، کاهش شور، اشتیاق و علاقه برای انجام فعالیت بدنی، افزایش گرایش افراد به سمت نظاره‌گر بودن و دنبال کننده بودن فعالیت بدنی، آن‌ها را از انجام فعالیت بدنی در اوقات فراغت بازمی‌دارند. امروزه فناوری‌های نوین با بسیاری از رفتارها و الگوهای رفتاری مختلف افراد مانند تعاملات اجتماعی، فعالیت‌های روزانه و الگوهای حرکتی مرتبطاند (واک و ولفوویچ، ۲۰۲۲). رسانه‌های دیجیتال نیز به طور فزاینده‌ای با فعالیت‌های روزمره افراد درهم‌آمیخته شده‌اند (بوچی^۱، ۲۰۲۱). در حوزه اوقات فراغت، ادغام فناوری دیجیتال در زندگی افراد نحوه گذراندن اوقات فراغت آن‌ها را تغییر داده است. دستگاه‌های دیجیتالی مانند گوشی‌های هوشمند، تبلت‌ها و رایانه‌ها به طور گسترده‌ای گسترش یافته‌اند و طیف گسترده‌ای از سرگرمی‌ها و فعالیت‌های اوقات فراغت را با دسترسی فوری، راحت به افراد ارائه می‌دهند. این امر منجر به تغییرات چشمگیری در نحوه گذراندن اوقات فراغت افراد شده و نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری رفتارهای اوقات فراغت آن‌ها داشته است (توتر و توران، ۲۰۲۳). برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که فناوری‌های نوین با ایجاد تغییرات در ترجیحات، علایق و رفتارهای فراغتی، به‌خصوص رفتار فعالیت بدنی افراد، بر چگونگی گذران اوقات فراغت آن‌ها تأثیر گذاشته‌اند و ایجاد این تغییرات افراد را از پرداختن به فعالیت بدنی در اوقات فراغت بازمی‌دارد؛ به عنوان مثال، سیچتو (۲۰۱۵) در تحقیق خود نشان داد، افزایش تصاعدی در استفاده از سایت‌های شبکه‌های اجتماعی مانند فیس‌بوک، مای اسپیس، ببو، اسکایپ و بایبو، تغییر عمده‌ای در نحوه ارتباط مردم ایجاد کرده است. مطابق با نتایج آنان سایت‌هایی مانند آی‌تیونز و یوتیوب^۲ نحوه دسترسی، گوش دادن و استفاده از موسیقی و ویدیو را تغییر داده‌اند و بر شیوه اوقات فراغت افراد تأثیر گذاشته‌اند (سیچتو، ۲۰۱۵). لوپزسینتاس^۳ و همکاران (۲۰۱۷) نیز در تحقیق خود نشان دادند، فناوری‌های دیجیتال فعالیت‌های اوقات فراغت انجام‌شده در خانه، تعاملات بین خانواده و محدودیت‌های مکانی و زمانی را تغییر داده‌اند؛ به عنوان مثال، فعالیت‌های اوقات فراغت که قبلاً به پول و جابه‌جایی بدنی نیاز داشت، اکنون می‌تواند به طور موقت، منظم و مجازی در خانه و همچنین با افرادی که در خانه حضور ندارند، انجام شود. همچنین می‌توان به کنفرانس ویدئویی و بازی با دوستان از طریق کنسول‌های ویدئویی متصل به اینترنت اشاره کرد که افراد را به سمت ساکن شدن و خانه محور شدن سوق می‌دهند (لوپزسینتاس و همکاران، ۲۰۱۷). الوطیبی و همکاران (۲۰۲۰) نیز نشان دادند، افزایش استفاده از صفحه‌نمایش فرصت‌های کودکان را برای تعامل و معاشرت با دیگران کاهش می‌دهد و در نتیجه بر رشد طبیعی مهارت‌های اجتماعی سالم تأثیر می‌گذارد. از آنجاکه

1. Büchi
2. iTunes & YouTube
3. López-Sintas

استفاده از فناوری فعالیت‌های روزانه کودکان را مختل می‌کند، می‌تواند منجر به کاهش فعالیت بدنی شود. مطالعه حاضر نشان داد، ساعت‌ها از فناوری از جمله تلویزیون، رسانه‌های اجتماعی و ویدئو استفاده می‌شود. همچنین نتایج نشان داد، بین بازی‌ها، اینترنت و دستگاه‌های قابل حمل با سطح فعالیت بدنی همبستگی منفی معناداری وجود دارد و هرچه کودکان زمان بیشتری را صرف تماشای نمایشگر کنند، فعالیت بدنی در آن‌ها کمتر است (الوطیبی و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین اسدی و همکاران (۲۰۲۲) دریافتند که امروزه بسیاری از مردم در سراسر جهان برای پر کردن اوقات فراغت خود روزانه به فناوری تکیه می‌کنند. اوقات فراغت دیجیتال طیف گسترده‌ای از فعالیت‌ها مانند چت دیجیتال از طریق پلتفرم‌های پیام‌رسانی مانند واتس‌آپ، تلگرام، IMO یا پیامک، شبکه‌های اجتماعی مانند فیس‌بوک، توئیتر و اینستاگرام، تماشای رویدادهای ورزشی (آنلاین یا آفلاین)، گوش دادن به موسیقی (آنلاین) را به تصویر می‌کشد. وابستگی افراد به فعالیت‌های اوقات فراغت دیجیتال به سرعت در حال افزایش است؛ به طوری که این افراد در سنین ۲۱ تا ۳۰ سال بیشترین استفاده را از بازی‌های ویدئویی ورزشی در اوقات فراغت خود می‌کنند (اسدی و همکاران، ۲۰۲۲). به اعتقاد کرتچمن^۱ (۲۰۱۰)، فناوری‌های نوین بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی افراد خواهند بود، چه در حال حاضر و چه در آینده، و جامعه‌ای که در آن تلفن‌های همراه، نت‌بوک و لپ‌تاپ‌ها کم‌وبیش در زندگی روزمره ادغام شده‌اند، به استراتژی‌های جدیدی برای بهبود شرایط زندگی و ایجاد سبک زندگی فعال نیاز دارند (کرتچمن، ۲۰۱۰). به طور کلی می‌توان گفت، نتایج این تحقیق به روشن شدن بیشتر رابطه پیچیده بین فناوری و مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت کمک می‌کند.

یکی از نقش‌های شناسایی شده در این تحقیق، «تسهیلگر» است. این نقش شامل مواردی است که در آن فناوری‌های نوین کارکرد تسهیلگری فعالیت بدنی در طول اوقات فراغت را در بردارند. با وجود ۱۰۰ کد شناسایی شده که از این نقش پشتیبانی می‌کنند، واضح است که فناوری‌های نوین نقش مهمی در تشویق و افزایش مشارکت افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت از طریق کمک به افراد در مدیریت، تنظیم و منعطف کردن زمان انجام فعالیت بدنی، کاربرد ابزارها، برنامه‌ها و اپلیکیشن‌های مختلف و... بازی می‌کنند؛ با این حال، تحقیق حاضر همچنین نقش «کاهنده» فناوری‌های نوین را که منجر به بی‌حرکی و رفتارهای کم‌تحرك می‌شود، شناسایی کرد. نوزده کد شناسایی شده در این نقش بر جنبه منفی بالقوه فناوری تأکید دارند؛ جایی که افراد ممکن است بیش‌ازحد به فعالیت‌های فراغتی بی‌تحرك که توسط دستگاه‌های دیجیتال انجام می‌شوند، مانند استفاده طولانی‌مدت از صفحه‌نمایش یا مصرف سرگرمی غیرفعال، وابسته شوند. علاوه بر این، این تحقیق نقش «بازدارنده» فناوری‌های نوین را آشکار کرد که نشان می‌دهد فناوری‌های نوین به طور غیرمستقیم مانع مشارکت افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت با تأثیرگذاری بر سایر جنبه‌های زندگی آن‌ها می‌شوند. با ۲۹ کد شناسایی شده که از این نقش حمایت می‌کنند، مشخص می‌شود که تأثیر فناوری فراتر از ارتباط مستقیم با فعالیت بدنی است و ترجیحات، انگیزه‌ها، نگرش‌ها و تعاملات اجتماعی افراد را نیز در برمی‌گیرد.

براساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که فناوری‌های نوین نقش‌های چندوجهی در شکل‌دهی به مشارکت افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت دارند. درحالی‌که آن‌ها با تسهیل و افزایش فرصت‌های فعالیت بدنی به‌عنوان تسهیلگر عمل می‌کنند، نقش کاهنده نیز دارند و به طور بالقوه ترویج‌دهنده رفتارهای کم‌تحرك هستند. علاوه بر این، فناوری‌های نوین می‌توانند به‌عنوان بازدارنده عمل کرده و از طریق تأثیرات مختلف بر تفکرات، ترجیحات و سبک زندگی افراد، به طور غیرمستقیم آن‌ها

1. Kretschmann

را از مشارکت در فعالیت بدنی بازدارند. یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد، رابطه بین فناوری و فعالیت بدنی از پیچیدگی خاصی برخوردار است؛ از این رو به رویکردهای ظریف و جامع برای ترغیب، تشویق و ترویج سبک زندگی فعال در عصر دیجیتال نیاز است. پرداختن به چالش‌های ناشی از نقش‌های کاهنده و بازدارندگی فناوری‌های نوین و به حداکثر رساندن ظرفیت آن به‌عنوان تسهیلگر، می‌تواند به راهبردهای مؤثرتری برای ارتقای فعالیت بدنی و سلامت کلی افراد در جامعه مدرن کمک کند. با شناخت نقش‌های متعددی که فناوری‌های نوین در مشارکت افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت می‌توانند ایفا کنند، سیاست‌گذاران حوزه فراغت، متخصصان فعالیت بدنی و ورزش و توسعه‌دهندگان فناوری می‌توانند راهبردهای جامع‌تری برای ترویج سبک زندگی فعال و کاهش پیامدهای منفی بالقوه رفتارهای بی‌حرکی ناشی از فناوری ابداع کنند. در نهایت باید عنوان کرد، نتایج این مطالعه پیامدهای مهمی برای سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان در حوزه اوقات فراغت و فعالیت بدنی در شناخت نقش فناوری‌های نوین در مشارکت افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت دارد؛ با این حال، تحقیق حاضر محدودیت‌هایی نیز دارد. این مطالعه صرفاً بر داده‌های کیفی تکیه داشت و از روش مصاحبه برای جمع‌آوری داده‌های تحقیق استفاده شد. در این تحقیق عوامل بالقوه‌ای که می‌توانند بر مشارکت افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت تأثیر بگذارند و نقش فناوری را تا حدودی تعدیل یا تشدید کنند مانند خانواده، دوستان و همسالان، جنسیت و ...، در نظر گرفته نشد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده با توجه به نتایج تحقیق و محدودیت‌های آن، برای تأیید و روشن‌تر شدن ابعاد موضوع تحقیق، تحقیقات کیفی و کمی دیگر انجام شود.

پیام مقاله

فناوری‌های نوین نقش‌های متعددی در مشارکت افراد در فعالیت بدنی اوقات فراغت می‌توانند ایفا کنند که مقاله حاضر با کاربرد روش کیفی و استفاده از نظر خبرگان به شناسایی و تبیین این نقش‌ها پرداخته است.

ملاحظات اخلاقی

در این تحقیق همه اصول اخلاقی انجام تحقیق در مدیریت ورزشی رعایت شد.

مشارکت نویسندگان

ایده‌پردازی: احمدعلی آصفی

جمع‌آوری داده‌ها: آرزو یزدی

تحلیل داده‌ها: احمدعلی آصفی و آرزو یزدی

نوشتن مقاله: احمدعلی آصفی و آرزو یزدی

بازبینی و ویرایش: احمدعلی آصفی

مرور ادبیات: احمدعلی آصفی و آرزو یزدی

مدیر پروژه: احمدعلی آصفی

هرگونه مشارکت دیگر: همیاران محترم بخش تحلیل کیفی

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان نهایت قدردانی و تشکر خود را از همه مصاحبه‌شوندگان که وقت ارزشمند خود را در اختیار تیم تحقیق قرار دادند و با ارائه اطلاعات ارزشمند خود موجب غنا و دستیابی به نتایج تحقیق شدند، ابراز می‌دارند.

منابع

1. Albrechtsen, S. J. (2001). Technology and lifestyles: Challenges for leisure education in the new millennium. *World Leisure Journal*, 43(1), 11-19. <https://doi.org/10.1080/04419057.2001.9674215>
2. Almaqhawī, A., & Albarqī, M. (2022). The effects of technology use on children's physical activity: a cross-sectional study in the Eastern province of Saudi Arabia. *Journal of Medicine and Life*, 15(10), 1240. <https://doi.org/10.25122/jml-2022-0148>
3. Alotaibi, T., Almuhanā, R., Alhassan, J., Alqadhib, E., Mortada, E., & Alwhaibi, R. (2020). The relationship between technology use and physical activity among typically-developing children. *In Healthcare*, 8(4), 488. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040488>
4. Asadi, S. A., Farzan, F., & Tabesh, S. (2022). A systematic review of digital leisure in Iran. *Journal of New Studies in Sport Management*, 3(4), 602-625. <https://doi.org/10.22103/JNSSM.2022.19941.1111> [In Persian].
5. Ascione, A., Di Palma, D., & Napolitano, S. (2018). Social inclusion and education through sport and technology. *Sport Science*, 11(1), 52-56. <https://doi.org/10.35662/2018-0238>
6. Black, A. M., Meeuwisse, D. W., Eliason, P. H., Hagel, B. E., & Emery, C. A. (2021). Sport participation and injury rates in high school students: A Canadian survey of 2029 adolescents. *Journal of Safety Research*, 78, 314-321. <https://doi.org/10.1016/j.jsr.2021.06.008>
7. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
8. Braun, V., Clarke, V., & Weate, P. (2016). Using thematic analysis in sport and exercise research. In B. Smith & A. C. Sparkes (Eds.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (pp. 191-205). New York, NY: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315762012.ch15>
9. Büchi, M. (2024). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 26(1), 172-189. <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>
10. Ciochetto, L. (2015). The impact of new technologies on leisure in developed and emerging economies. *RIMCIS: Revista Internacional y Multidisciplinar en Ciencias Sociales*, 4(2), 194-214. <http://doi.org/10.17583/rimcis.2015.1565>
11. Deranek, K., Hewitt, B., Gudi, A., & McLeod, A. (2021). The impact of exercise motives on adolescents' sustained use of wearable technology. *Behaviour & Information Technology*, 40(7), 691-705. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2020.1720295>
12. Eskiler, E., Yildiz, Y., & Ayhan, C. (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: Extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 16-20. <https://doi.org/10.15314/tsed.522984>
13. Gao, Z., & Lee, J. E. (2019). Emerging technology in promoting physical activity and health: challenges and opportunities. *Journal of Clinical Medicine*, 8(11), 1830. <https://doi.org/10.3390/jcm8111830>
14. Litman, L., Rosen, Z., Spierer, D., Weinberger-Litman, S., Goldschein, A., & Robinson, J. (2015). Mobile exercise apps and increased leisure time exercise activity: a moderated mediation analysis of the role of self-efficacy and barriers. *Journal of Medical Internet Research*, 17(8), e4142. <https://doi.org/10.2196/jmir.4142>
15. Greco, G., Poli, L., Clemente, F. M., Francesco, F., & Cataldi, S. (2023). The effectiveness of new digital technologies in increasing physical activity levels and promoting active and healthy ageing: A narrative review. *Health & Social Care in the Community*, 2023, 1-11. <https://doi.org/10.1155/2023/2803620>

16. Gumus, H., & Isik, O. (2018). The relationship of physical activity level, leisure motivation and quality of life in candidate teachers. *International Journal of Progressive Education*, 14(5), 22-32. DOI: <https://doi.org/10.29329/ijpe.2018.157.3>
17. Hurling, R., Catt, M., De Boni, M., Fairley, B., Hurst, T., Murray, P. & Sodhi, J. (2007). Using internet and mobile phone technology to deliver an automated physical activity program: randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 9(2), e633. <https://doi.org/10.2196/jmir.9.2.e7>
18. Ibabe, I., Albertos, A., & Lopez-del Burgo, C. (2023). Leisure time activities in adolescents predict problematic technology use. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02152-5>
19. Jong, S. T., & Drummond, M. J. (2020). Exploring online fitness culture and young females Re-thinking Leisure in a Digital Age (pp. 50-62): London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429450402-4>
20. Karwani, A., & Atashafrooz, S. (2014). Investigating and understanding the relationship between virtual social networks and leisure time (case study: students of Kashan University). *Journal of Cultural Management*, 9(29). [In Persian].
21. Kaur, B. (2022). Role of technology in sports. *International Journal of Physical Education Sports Health*, 9(2), 268-270. <https://doi.org/10.4144/955043452342-3>
22. Kim, A. C. H., Ryu, J., Lee, C., Kim, K. M., & Heo, J. (2021). Sport participation and happiness among older adults: A mediating role of social capital. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1623-1641. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00288-8>
23. Kretschmann, R. (2010). Physical Education 2.0. In M. Ebner & M. Schiefner (Eds.), *Looking toward the future of technology enhanced education: Ubiquitous learning and the digital native* (pp. 432-454). Hershey, PA: IGI Publishing. <https://doi.org/10.4018/978-1-61520-678-0>
24. Liu, Y., Zhang, H., & Xu, R. (2023). The impact of technology on promoting physical activities and mental health: a gender-based study. *BMC Psychology*, 11(1), 298. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01348-3>
25. Longhini, J., Marzaro, C., Barger, S., Palese, A., Dell'Isola, A., Turolla, A., ..., & Rossetini, G. (2024). Wearable devices to improve physical activity and reduce sedentary behaviour: An umbrella review. *Sports Medicine-Open*, 10(1), 9. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00678-9>
26. López-Sintas, J., Rojas-DeFrancisco, L., & García-Álvarez, E. (2017). Home-based digital leisure: Doing the same leisure activities, but digital. *Cogent Social Sciences*, 3(1), 1309741. <https://doi.org/10.1080/23311886.2017.1309741>
27. Luo, W., & He, Y. (2021). Influence of sports applications on college students' exercise behaviors and habits: A thematic analysis. *Alexandria Engineering Journal*, 60(6), 5095-5104. <https://doi.org/10.1016/j.aej.2021.03.059>
28. Malizia, V., Ferrante, G., Fasola, S., Montalbano, L., Cilluffo, G., & La Grutta, S. (2021). New technologies for promoting physical activity in healthy children and in children with chronic respiratory diseases: A narrative review. *Sustainability*, 13(21), 11661. <https://doi.org/10.3390/su132111661>
29. Malterud, K., Siersma, V., & Guassora, A. D. (2021). Information power: Sample content and size in qualitative studies. In P. M. Camic (Ed.), *Qualitative research in psychology: Expanding perspectives in methodology and design* (pp. 67-81). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000252-004>
30. Martin, K. R., Cooper, R., Harris, T. B., Brage, S., Hardy, R., Kuh, D., & NSHD Scientific and Data Collection Team. (2014). Patterns of leisure-time physical activity participation in a British birth cohort at early old age. *PLoS One*, 9(6), e98901. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098901>
31. Mohammadi, S., & Quaidi, A. (2019). Presenting a model of influencing factors in the decision to use smartphones in the context of sports: an application of the technology acceptance and pleasant experience model. *Sports Management Studies*, 12(60), 17-40. <https://doi.org/10.22089/smj.2019.6410.2314> [In Persian].
32. Nimrod, G., & Adoni, H. (2012). Conceptualizing e-leisure. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 35(1), 31-56. <https://doi.org/10.1080/07053436.2012.10707834>

33. Pedersen, H., Söderström, S., & Kermit, P. S. (2021). The fact that I can be in front of others, I am used to being a bit behind: how assistive activity technology affects participation in everyday life. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology*, 16(1), 83-91. <https://doi.org/10.1080/17483107.2019.1642391>
34. Pitney, W. A., & Parker, J. (2009). *Qualitative research in physical activity and the health professions* (pp. 63-65). Champaign, IL: Human Kinetics.
35. Rachel, L. (2021). Leisure-enhancing technological change. Job market paper, London School of Economics. <https://doi.org/10.1007/s12456-024-11239-8>
36. Santos, I. K. D., Medeiros, R. C. D. S. C. D., Medeiros, J. A. D., Almeida-Neto, P. F. D., Sena, D. C. S. D., Cobucci, R. N., ... & Dantas, P. M. S. (2021). Active video games for improving mental health and physical fitness—an alternative for children and adolescents during social isolation: An Overview. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1641. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041641>
37. Sezer Efe, Y., Döner, S., Erdem, E., & Elmalı, F. (2023). The effect of technology addiction on eating behaviors and physical activity of adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-17. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01205-9>
38. Tamizifare, R., & Azizimehr, K. (2017). The relationship between leisure and social happiness in the city of Isfahan. *Social Work Journal*, 6, 209-221. <https://doi.org/10.22054/rjsw.2017.7898> [In Persian].
39. Thianthai, C., & Tamdee, P. (2024). Understanding digital well-being and insights from technological impacts on university students' everyday lives in Bangkok. *Journal of Health Research*, 38(2), 5. <https://doi.org/10.56808/2586-940X.1069>
40. Tutar, Ö. F., & Turhan, F. H. (2023). Digital leisure: Transformation of leisure activities. *Shanlax International Journal of Education*, 11, 16-28. <https://doi.org/10.34293/education.v11iS1-Oct.6365>
41. Wac, K., & Wulfovich, S. (2022). Quantifying quality of life: Incorporating daily life into medicine (p. 602). Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-94212-0>
42. Widdop, P., King, N., Parnell, D., Cutts, D., & Millward, P. (2018). Austerity, policy and sport participation in England. *International journal of sport policy and politics*, 10(1), 7-24. <https://doi.org/10.1080/19406940.2017.1348964>
43. Woessner, M. N., Tacey, A., Levinger-Limor, A., Parker, A. G., Levinger, P., & Levinger, I. (2021). The Evolution of Technology and Physical Inactivity: The Good, the Bad, and the Way Forward. *Frontiers in Public Health*, 9, 672. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.655491>
44. Zhong, H. M., Xu, H. B., Guo, E. K., Li, J., & Wang, Z. H. (2022). Can internet use change sport participation behavior among residents? Evidence from the 2017 Chinese General Social Survey. *Frontiers in Public Health*, 10, 837911. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.837911>