



گزارش نظارتی بررسی وضعیت فعالیت بدنی و ورزش در سبدها فراغتی خانوارهای ایرانی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تاریخ انتشار:

۱۴۰۲/۹/۲۷

شماره مسلسل: ۱۹۴۶۳

کد موضوعی: ۲۷۰



مرکز پژوهش‌های
مجلس شورای اسلامی

عنوان گزارش:

گزارش نظارتی بررسی وضعیت فعالیت بدنی و ورزش در سبب فراغتی خانوارهای ایرانی

نام دفتر:

مطالعات فرهنگ و آموزش (گروه ورزش، میراث فرهنگی و گردشگری)

تهیه و تدوین:

مبین حاجی حسنی

مدیر مطالعه:

سعید شفیعا

ناظران علمی:

موسی بیات، سید عبدالحمید احمدی (عضو هیئت علمی جهاد دانشگاهی)

اظهار نظرکنندگان:

ریحانه رحمانی پور، جواد سجادی، محمد بختیاری، امین پژمان

اظهار نظرکننده خارج از مرکز:

زهرة چیت‌ساز

گرافیک و صفحه آرایی:

سیده فاطمه ابوطالبی

ویراستار ادبی:

زهرة عطاردی

تاریخ شروع مطالعه:

۱۴۰۲/۷/۱۵

واژه‌های کلیدی:

۱. فعالیت بدنی و ورزش

۲. اوقات فراغت

۳. خانوارهای ایرانی



فهرست مطالب

چکیده.....	۶
خلاصه مدیریتی.....	۷
۱. مقدمه و بیان مسئله.....	۹
۲. جایگاه اوقات فراغت در زندگی.....	۹
۳. اوقات فراغت ورزشی.....	۱۰
۴. بررسی وضعیت فعالیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت.....	۱۱
۵. بررسی وضعیت فعالیت بدنی به تفکیک اماکن و سرانه‌های ورزشی کشور.....	۱۵
۶. بررسی وضعیت فعالیت بدنی به تفکیک نوع و هزینه‌های ورزشی خانوارها.....	۱۹
۷. نتیجه‌گیری.....	۲۲
۸. پیشنهادها.....	۲۲
منابع و مأخذ.....	۲۴

فهرست جداول

جدول ۱. توزیع درصدی ورزش در اوقات فراغت استان‌های کشور (۱۳۹۵).....	۱۲
جدول ۲. درصد فعالیت بدنی ناکافی افراد در طول سال‌های متممادی.....	۱۴
جدول ۳. درصد سرانه‌های ورزشی استان‌ها به تفکیک مالکیت.....	۱۶
جدول ۴. میانگین هزینه‌کرد ورزشی خانوارهای استان‌های مختلف کشور در هر ماه.....	۲۱

فهرست نمودار

نمودار ۱. تغییرات درصد شیوع ناکافی فعالیت بدنی در زمان تفریح طی سنوات ۱۳۸۵ الی ۱۳۹۵ (براساس مطالعه استپس).....	۱۴
نمودار ۲. درصد پرداختن به فعالیت بدنی و ورزش براساس هریک از سرانه‌های ورزشی (برای افراد ۱۵ سال به بالا مطابق نتایج آمارگیری فرهنگ رفتاری خانوارها در سال ۱۳۹۹).....	۱۷
نمودار ۳. درصد افراد ۱۵ سال به بالا برحسب نحوه انجام ورزش در سال ۱۳۹۹.....	۱۹
نمودار ۴. میزان هزینه‌کرد تفریحات، سرگرمی‌ها و خدمات فرهنگی خانوارهای شهری و روستایی.....	۲۰

فهرست شکل

شکل ۱. الگوی مشارکت ورزشی در اوقات فراغت.....	۱۰
شکل ۲. درصد توزیع استانی میزان شیوع پایین سطح فعالیت بدنی در سال ۱۳۹۵ (براساس مطالعه STEPs در ایران).....	۱۸



گزارش نظارتی بررسی وضعیت فعالیت بدنی و ورزش در سبدهای خانوارهای ایرانی

چکیده



مطابق آمارهای سازمان بهداشت جهانی، بیش از یک چهارم جمعیت جهان کمبود فعالیت بدنی دارند و بیش از ۱,۴ میلیارد نفر از جمعیت بزرگسال جهان در معرض خطر ابتلا یا تشدید بیماری‌های مرتبط با کم‌تحرکی هستند. به‌رغم اقدامات تقنینی و اجرایی دستگاه‌های متولی ورزش کشور، روند پیشروی ناکافی بودن فعالیت بدنی آحاد جامعه نیز مشابه روند جهانی است، به‌طوری‌که مرگ سالیانه حدود ۳۲۰ هزار نفر در کشور بر اثر عوارض کم‌تحرکی رخ می‌دهد.

بررسی میزان ساعات گذران اوقات فراغت یک‌هفته‌ای مردم در سال ۱۳۹۴ نشان می‌دهد که حدود ۸۰ درصد از جامعه بالای ۵ ساعت از زمان خود را به گذران اوقات فراغت خود اختصاص داده‌اند که تنها حدود ۴۰ دقیقه از آن به ورزش مربوط می‌شود. همچنین مستند به آمارهای سال ۱۳۹۹ مشخص است که نزدیک ۷۰ درصد فعالیت‌های ورزشی به‌صورت انفرادی دنبال می‌شود. علاوه‌براین بررسی وضعیت اجتماعی، فرهنگی و اخلاقی جامعه ایران نشان می‌دهد که با افزایش سن و تأهل، سهم ورزش در اوقات فراغت کاهش می‌یابد. میزان اوقات فراغت ورزشی مردان به نسبت بانوان بیشتر است و با افزایش سطح تحصیلات افراد، سهم اوقات فراغت ورزشی نیز بیشتر می‌شود. از طرفی سهم بالایی از فعالیت بدنی و ورزش خانوارها در محل سکونت آنها دنبال می‌شود. بیش از ۹۰ درصد سرانه‌های ورزشی نیز صرفاً در دسترس خانوارهای شهری است، در حالی که ۲۶ درصد از جمعیت کشور در روستاها ساکن هستند؛ لذا فرصت دسترسی به فعالیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت افراد ساکن در مراکز استانی به نسبت ساکنان غیر از مراکز استانی بیشتر است. از سوی دیگر بررسی روند کاهشی هزینه‌کرد تفریحات، سرگرمی و خدمات فرهنگی خانوارهای شهری و روستایی نشان می‌دهد که در بازه ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۱، میزان هزینه‌کرد خانوارها، به‌ویژه خانوارهای ساکن در روستاها و مناطق محروم بیش از ۵۰ درصد کاهش یافته است؛ همچنین هزینه‌کرد پایین‌ترین دهک نسبت به بالاترین دهک اقتصادی، حدود چهار برابر کمتر است. سبک زندگی جامعه نیز به‌سمتی هدایت شده است که ورزش در حال جایگزینی با سایر فعالیت‌های غیرفعال در سبدهای خانوارهاست؛ به‌عنوان مثال در سال ۱۴۰۱ میزان هزینه‌کرد خانوارهای شهر تهران در غذاخوری‌ها و سلف‌سرویس‌های شهری، حدوداً ۲۲ درصد بیشتر از هزینه‌های متوسط ورزشی شده است.

بررسی توزیع استانی میزان شیوع فعالیت بدنی ناکافی به تفکیک استان‌ها در سال ۱۳۹۵ نیز نشان‌دهنده ناهمگون بودن این چالش در سطح کشور است، به‌نحوی که استان‌های جنوب شرقی، مرکزی و شمالی در وضعیت نامطلوب و بحرانی قرار دارند. بنابراین گرایش به بی‌تحرکی و منفعل شدن در اوقات فراغت سهم عمده‌ای از سبدهای خانوارهای ایرانی را پوشش می‌دهد که در صورت بی‌توجهی و فقدان مداخلات برنامه‌محور، روند نامطلوب فعلی استمرار خواهد داشت. در این راستا پیشنهاد می‌شود تا از تهیه داده‌های آماری حوزه ورزش و فعالیت بدنی حمایت شود، سواد سلامتی و نگرش جامعه نسبت به ورزش و فعالیت بدنی توسعه یابد، دستگاه‌هایی چون وزارت ورزش و جوانان، وزارت کشور (سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌ها)، وزارت آموزش و پرورش، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، وزارت میراث فرهنگی و گردشگری در راستای توسعه دسترسی پذیری به ورزش، گردشگری ورزشی و ساماندهی رویدادهای ورزشی، مداخلات برنامه‌محوری صورت دهند.



بیان / شرح مسئله

فراغت از جمله موضوعاتی است که در زندگی روزانه مردم ایران و جهان ضرورت توسعه و تقویت آن توسط صاحب نظران و سیاستگذاران درک شده است. در حال حاضر نیز اکثر جوامع با شتاب بیشتری به سمت انفعال و کم تحرکی پیش می‌روند و این وضعیت به اهمیت این موضوع می‌افزاید؛ در این راستا مشارکت در فعالیت‌های فعال تفریحی و رویدادهای ورزشی از حوزه‌های مهم فعالیت‌های فعال فراغتی محسوب می‌شود که به لحاظ تنوع بالایی که در میان دیگر پدیده‌های فراغتی دارند از اهمیت بالایی برخوردار است؛ چراکه منجر به ارتقای بسیاری از حوزه‌های زندگی اجتماعی از قبیل سرمایه‌های انسانی، فرهنگی و اقتصادی جوامع می‌شود. این در حالی است که به لحاظ میانگین حدود ۵۴ درصد از آحاد جامعه ایران هیچ‌گونه فعالیت بدنی و ورزشی را در اوقات فراغت خود دنبال نکرده‌اند و از طرفی بررسی روند ۱۰ ساله اخیر فعالیت بدنی ناکافی در اوقات فراغت، نشان از آن دارد که در طول سنوات گذشته میزان فعالیت بدنی در زمان‌های فراغتی و تفریحی مردم ایران کاهش حدوداً ۳۰ درصدی داشته است؛ به نحوی که این میزان از فعالیت بدنی ناکافی در سال ۱۳۸۵ به ترتیب برای آقایان و بانوان ۵۳/۴ و ۷۸/۶ درصد بوده و در سال ۱۳۹۵ به ۸۵/۵ و ۹۴/۱ درصد رسیده است. در این میان تغییرات ناکافی بودن فعالیت بدنی بانوان در زمان‌های تفریح و فراغت قابل توجه است، به نحوی که در سال ۱۳۹۵ این عدد به ۹۴/۱ درصد رسیده است و تنها حدود ۴ درصد از آمار ۴۰ میلیونی بانوان کشور مشارکت ورزشی داشته‌اند؛ لازم به ذکر است، بانوان یکی از بنیان‌های اصلی و تربیتی خانواده در جهت سوق دهی و انتخاب سبب فراغتی فعال نهاد خانواده به‌شمار می‌آیند. از طرفی کشور ایران به لحاظ جمعیت شناختی، کشوری جوان محسوب می‌شود که در مسیر گذار از جمعیت جوان به جمعیت سال خورده قرار دارد و میزان مشارکت در ورزش افراد ۱۵ تا ۲۵ ساله آن کمتر از استاندارد است. بنابراین چنانچه تا سال‌های آتی اقدام مؤثر برنامه‌ای و فعالیت فرهنگی در این حوزه صورت نگیرد، علاوه بر هزینه‌های مراقبت و درمان، چالش‌هایی در ابعاد روانی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی نیز به همراه خواهد داشت.

نقطه نظرات / یافته‌های کلیدی

شاخص‌های آماری قابل استنادی از وضعیت فعالیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت خانوارهای کشور وجود ندارد، اما با تأکید بر داده‌های موجود می‌توان، ناکافی بودن و روند نزولی فعالیت بدنی در اوقات فراغت خانوارهای کشور را مورد تأیید قرار داد؛

در بند «الف» ماده (۱۱۷) قانون برنامه پنج‌ساله چهارم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی کشور دولت موظف شده بود تا سرانه

فضاهای ورزشی خود را حداقل به میزان یک متر مربع تا پایان برنامه افزایش دهد، اما همچنان پس از گذشت یک دهه و با وجود تلاش‌های صورت گرفته، این میزان محقق نشده و میانگین سهم سرانه‌های ورزشی کشور به میزان ۸۰ سانتی متر مربع رسیده است؛

بیش از ۹۰ درصد سرانه‌های ورزشی نیز صرفاً در دسترس خانوارهای شهری است، در حالی که ۲۶ درصد از جمعیت کشور در روستاها ساکن هستند. لذا در این حوزه عدالت در توزیع سرانه‌های ورزشی صورت نگرفته است. هر چند سرانه‌های ورزشی رانمی‌توان عامل اصلی کم تحرکی جامعه در نظر گرفت؛

ارزان بودن و دسترسی آسان به گذران زمان در فضای مجازی و کمبود امکانات و منابع مالی خانوارها در پرداختن به ورزش، نقش مؤثری بر کاهش سطح فعالیت بدنی و انفرادی شدن فعالیت‌های بدنی و ورزشی در سید فراغتی خانوارها داشته است؛

سبک زندگی جامعه به سمتی سوق یافته که ورزش در حال جایگزینی با سایر فعالیت‌های غیرفعال در سید فراغتی خانوارهاست. به عنوان مثال در سال ۱۴۰۱ میزان هزینه کرد خانوارهای شهر تهران در غذاخوری‌ها و سلف‌سرویس‌های شهری، حدوداً ۲۲ درصد بیشتر از هزینه‌های متوسط ورزشی شده است؛

بررسی توزیع استانی میزان شیوع فعالیت بدنی ناکافی به تفکیک استان هادر سال ۱۳۹۵ نیز نشان‌دهنده ناهمگون بودن این چالش در سطح کشور است، به نحوی که استان‌های جنوب شرقی، مرکزی و شمالی در وضعیت نامطلوب و بحرانی قرار دارند.

پیشنهاد راهکارهای تقنینی، نظارتی یا سیاستی

یکی از چالش‌های اصلی حوزه اوقات فراغت و ورزش همگانی کشور، فقدان داده‌های آماری متناسب با دسته‌بندی‌های یکپارچه از اوقات فراغت فعال و غیرفعال به‌ویژه فعالیت بدنی و ورزش است. بنابراین لازم است مرکز آمار ایران اقدام به تدوین سؤال‌ها و گویه‌های مرتبط با سنجش میزان اوقات فراغت ورزشی در سید فراغتی خانوارهای شهری و روستایی کشور کند؛

وزارت ورزش و جوانان مکلف است با همکاری مرکز آمار ایران در راستای به‌روزرسانی، تأمین و زمینه‌سازی تهیه آمارهای دوره‌ای دقیق از وضعیت فعالیت بدنی در سید فراغتی خانوارهای کشور با محوریت به‌روزرسانی سؤالات مربوط به بخش فعالیت بدنی و ورزش خانوارها اقدام کند؛

وزارت ورزش و جوانان مکلف است با همکاری صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران و با استفاده از منابع بند «ج» ماده (۳۷) قانون احکام دائمی برنامه‌های توسعه کشور مصوب سال ۱۳۹۵ با موضوع هزینه کرد یک درصد از اعتبارات هزینه‌ای دستگاه‌های اجرایی



و سالمندان در مناسبت‌ها و روزهای تعطیل سال را در قالب اقدامات قانونی به عمل آورد؛

■ به منظور اتخاذ سیاست‌های توسعه تربیت بدنی و ورزش کشور، وزارت ورزش و جوانان مطابق جزء «۱۵» بند «الف» ماده (۴) قانون اهداف، وظایف و اختیارات ورزش و جوانان مصوب ۱۳۹۹ ملزم به تهیه طرح آمایش سرزمینی ورزش کشور شده است. از آنجا که این سند موضوعاتی همچون توزیع عادلانه سرانه‌های ورزشی یا فعالیت‌های بدنی در کشور را هدایت خواهد کرد و تاکنون در قبال آن اقدام مؤثری گزارش نشده، لازم است تا مجلس شورای اسلامی به اجرایی شدن آن نظارت کند؛

■ وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی با همکاری وزارت ورزش و جوانان در جهت تقسیم کار نهادی و تدوین نگاهت بین دستگاهی گردشگری ورزشی، معرفی و شناساندن جاذبه‌های گردشگری ورزشی، حفاظت و حمایت از میراث‌های ورزشی در سطوح محلی، منطقه‌ای، ملی و بین‌المللی، سند ملی حمایت از گردشگری ورزشی را تدوین کرده و یک سال پس از لازم‌الاجرا شدن این قانون به تصویب هیئت وزیران برساند؛

■ وزارت ورزش و جوانان مکلف است با همکاری وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری و سازمان حفاظت محیط زیست، سند ملی رویدادهای ورزشی را با هدف تقویت همکاری بین‌بخشی، استفاده کارآمد از ظرفیت‌های گردشگری و محیط زیستی در سطوح محلی، منطقه‌ای و ملی، تشکیل تقویم ملی و اجرای منسجم رویدادهای ورزشی تدوین کرده و تا ۶ ماه پس از لازم‌الاجرا شدن این قانون به تصویب هیئت وزیران برساند؛

■ وزارت ورزش و جوانان مکلف است با همکاری وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، وزارت کشور (سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌ها)، وزارت آموزش و پرورش، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و سازمان صدا و سیما در جهت دسترسی پذیر کردن برنامه‌ها و رویدادهای ورزشی برای خانوارها، تشویق خانوارها به مشارکت ورزشی و افزایش فعالیت‌های ورزشی در فضاهای عمومی شهری و روستایی از طریق افزایش تولیدات رسانه‌ای، برگزاری برنامه‌های ورزشی خانوادگی در فضاهای شهری و روستایی را تدوین کرده و حداکثر تا یک سال پس از لازم‌الاجرا شدن این قانون اقدام قانونی لازم به عمل آورد؛

■ جهت ترویج و تشویق خانوارها به ورزش همگانی، روزهای پنج‌شنبه و جمعه (۲۷ و ۲۸ مهرماه) هفته تربیت بدنی به نام «روز ورزش همگانی خانواده محور» توسط شورای فرهنگ عمومی در تقویم جمهوری اسلامی ایران نام‌گذاری شود. همچنین سیاست تشویقی نیم‌بها شدن اماکن ورزشی در طی این روزها برای خانوارها توسط سازمان‌های متولی ورزش کشور اجرایی شود.

در راستای آگاهی‌بخشی، اطلاع‌رسانی، طراحی و تولید برنامه‌های ورزشی خانواده‌محور با رویکرد ارتقای نگرش‌های آحاد جامعه نسبت به فعالیت‌های بدنی و ورزشی و غنی‌سازی اوقات فراغت خانوارها اقدام کند و گزارش عملکرد ۶ ماه یک‌بار مربوطه را در اختیار کمیسیون فرهنگی مجلس شورای اسلامی و سازمان برنامه و بودجه کشور قرار دهد؛

■ به منظور غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی جوانان به ویژه در جهت راهبری کارآمد و هدایت مشارکتی خانه‌های جوانان و در راستای تحقق اهداف محول شده به وزارت ورزش و جوانان،^۱ مقتضی است تا تبصره ذیل به جزء «۶» بند «پ» ماده (۴) قانون اهداف، وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان مصوب ۱۳۹۹ با موضوع تأسیس و نظارت بر فعالیت خانه‌های جوانان، الحاق شود:

تبصره: صدور مجوز تأسیس انجمن‌های داوطلبی ورزشی ذیل فعالیت فدراسیون‌ها و هیئت‌های ورزشی و اقدام به همکاری با فعالیت خانه‌های جوانان کشور در راستای برنامه‌ریزی، جذب، توسعه و ارزیابی مستمر فعالیت‌های داوطلبانه ورزشی خانه‌های جوانان هر استان؛

همچنین در همین حوزه لازم است تا به جزء «۵» بند «پ» ماده (۴) قانون اهداف، وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان مصوب ۱۳۹۹ با موضوع مجوز فعالیت تشکلهای مردم‌نهاد جوانان، تبصره ذیل الحاق شود:

تبصره: صدور مجوز فعالیت انجمن‌های داوطلبی ورزشی و حمایت از توسعه مشارکت داوطلبانه جوانان در برگزاری متعدد رویدادهای ورزشی.

■ با توجه به عدم به‌روزرسانی پیمایش‌های ملی سواد سلامت و اقدامات ترویجی در این حوزه به نظر می‌رسد یکی از اقدامات ضروری، ارزیابی وضعیت موجود از طریق انجام پیمایش‌های ملی و دوره‌ای وضعیت سواد سلامت در کشور باشد. همچنین از آنجا که در برخی از پیمایش‌های ادواری مرتبط با خانوارهای کشور همچون پیمایش ملی خانواده که در میان استان‌های سراسر کشور در سال ۱۳۹۷ توسط جهاد دانشگاهی اجرا شده است، هیچ‌گونه اشاره و بررسی در حوزه فعالیت بدنی و ورزش خانوارها نشده است؛ لذا اضافه شدن سرفصل‌های مربوط به ورزش جهت طراحی مداخلات متناسب با جلب مشارکت جامعه و تأکید بر ورزش و فعالیت‌های بدنی در این پیمایش‌ها لازم به نظر می‌رسد؛

■ به منظور غنی‌سازی اوقات فراغت خانوارها و تشویق جامعه به فعالیت بدنی بیشتر، وزارت ورزش و جوانان مکلف است با همکاری وزارت کشور (سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌ها) امکان بر خورداری از تخفیف پنجاه تا صد درصدی هزینه استفاده از اماکن ورزشی دولتی و خصوصی با اولویت خانوارهای روستایی و مناطق کمتر برخوردار، زنان

۱. جزءهای «۳» و «۴» بند «ب» ماده (۳) قانون اهداف، وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان، به ترتیب به بهبود و اصلاح سبک زندگی جوانان منطبق بر ارزش‌های اسلامی ایران و توسعه مشارکت داوطلبانه مردمی در امور جوانان اشاره دارد.

۱. مقدمه و بیان مسئله

شرکت در فعالیت‌ها و رویدادهای ورزشی در زمان‌های فراغتی افراد منجر به توسعه و حفظ سرمایه‌های انسانی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی جوامع خواهد شد؛ از این جهت یکی از معیارهای مهم ارتقای جوامع نیز پیشرفت شاخص‌های فراغتی فعال آحاد مردم جامعه از طریق مشارکت در فعالیت‌ها یا رویدادهای ورزشی است؛ این در حالی است که امروزه روند کاهشی فعالیت بدنی در اوقات فراغت افراد مشاهده می‌شود که این مسئله می‌تواند ناشی از افزایش استفاده از فناوری، تغییر در الگوهای کاری و حمل‌ونقل و فرهنگ شهرنشینی باشد. همچنین در اکثر کشورها بانوان، سالمندان، اقشار کم‌درآمد، افراد کم‌توان حرکتی و افراد مبتلا به برخی از بیماری‌ها، فرصت‌های محدودتری برای فعالیت بدنی دارند. بر این اساس یکی از مهم‌ترین مسائل مرتبط با حوزه جامعه‌شناسی فراغت شامل فرایند گسترش فعالیت‌های تفریحی و ورزشی برای تمامی افراد در زمان‌های فراغت است [۱]. اینکه چه مؤلفه‌هایی باعث مشارکت ورزشی در اوقات فراغت افراد می‌شود و حتی گاه برخی افراد بیشتر هزینه‌های زندگی خود را صرف فعالیت و مشارکت‌های ورزشی می‌کنند، مدنظر قرار دارد. عوامل متعددی از جمله وجود امکانات مناسب از قبیل اماکن و تجهیزات ورزشی در محلات و پارک‌ها، تمکن مالی فردی، زمان کافی فراغتی، سبک‌های زندگی فردی و اجتماعی متفاوت حاکم در میزان شکل‌گیری مشارکت در فعالیت‌های بدنی سبدهای فراغتی افراد مؤثر هستند. بنابراین بررسی سهم تحرک بدنی افراد در سبدهای خانوارها و تحلیل روندهای موجود در این حوزه این امکان را فراهم خواهد کرد تا سیاستگذاران و برنامه‌ریزان نسبت به دورنمای احتمالی اقدامات تقنینی و نظارتی این حوزه تصمیمات واضح‌تری اتخاذ کنند.

۲. جایگاه اوقات فراغت در زندگی

زندگی و فراغت خود را به بطالت گذرانند. اوقات فراغت و گزینه‌های فراغتی انسان از سبک زندگی او نشئت می‌گیرد؛^۳ در نتیجه به احتمال زیاد کسانی که موقعیت‌های اجتماعی مشابهی دارند، سبک‌های زندگی کم‌وبیش مشابه و ذائقه‌ها و سلیقه‌های مشابهی نیز در انتخاب نوع فعالیت‌های فراغتی دارند. بر این اساس نوع انتخاب‌های فراغتی افراد به بافت‌های فرهنگی و اجتماعی که در بستر آن رشد یافته‌اند بستگی دارد. در این راستا با گسترش ابزارهای فراغتی خانه‌محور از جمله دسترسی به فضای مجازی، اینترنت و حتی تلویزیون منفعل بودن در اوقات فراغت جزء لاینفک از سبدهای خانوارهای کشور شده است که به تغییرات الگوهای فراغتی سبدهای خانوارهای کشور در طی سال‌های مختلف انجامیده است. نبود برنامه‌ریزی و غیرهدفمند بودن، خانه‌محور بودن، منفعل بودن و متأثر بودن از ابزارهای فراغتی جهانی از ویژگی‌های اصلی الگوی فراغت خانوارهای ایرانی به حساب می‌آید [۲]. این در حالی است که مطابق با آموزه‌های اسلامی، انسان همان اندازه که در زندگی به رعایت الگوهای دینی و خانواده تعهد دارد، در برابر توجه به مقوله

واژه فراغت به معنای تمام فعالیت‌هایی است که به صورت آزادانه انتخاب می‌شود و شامل زمان‌هایی است که افراد مشغول امور حیاتی و ضروری زندگی روزمره خود نیستند و به صورت آزادانه و با اشتیاق با هدف سرگرمی فعالیت می‌کنند [۱]. بر مبنای تعریف انجمن بین‌المللی جامعه‌شناسی^۱ نیز فراغت مجموعه‌ای از اشتغال‌هایی است که فرد با رضایت خاطر خود جهت استراحت، تفریح، توسعه آگاهی‌ها یا فراگیری غیرانتفاعی و مشارکت اجتماعی داوطلبانه در زمان‌هایی که فارغ از هرگونه وظایف شغلی، خانوادگی و اجتماعی به آن می‌پردازد؛ به عبارتی فراغت شامل آزادی در برگزیدن و دنبال کردن طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های دل‌خواه، غیراجباری و آگاهانه است. از این لحاظ اوقات فراغت به معنای رهایی از کار یا اوقات بی‌فایده زندگی نیست، بلکه یکی از بخش‌های اصل زندگی هر انسانی است. از آنجا که هدف از خلقت انسان رسیدن به کمال در آفرینش الهی است و خداوند سبحان در قرآن کریم لازمه آن را در استفاده مطلوب از تمامی لحظات عمر دانسته است و توصیه کرده که هرگاه از کار مهمی فارغ شدی، به کار مهم دیگری پرداز؛^۲ از این رو انسان نباید حتی لحظه‌ای از اوقات

۲. فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (الشرح، ۷).

۳. بورديو نیز اوقات فراغت را یکی از معرف‌های سبک زندگی می‌داند و بر این معتقد است که موقعیت یا پایگاه اجتماعی، اقتصادی یا سبک زندگی پیوند دارد.



یکی از ظرفیت‌های بالقوه در انتخاب اوقات فراغت فعال^۲ جامعه را فراهم آورد و از سوی دیگر نیز سیاست‌های حکمرانی را به سمت برنامه‌ریزی‌های هدفمند و کارآمد در زمینه انتخاب‌های فراغتی فعال جامعه سوق دهد.

سلامتی و اوقات فراغت خود نیز مسئول است؛ به نحوی که پیامبر (ص) فرموده‌اند: بیشتر مردم در دو خصلت دچار گمراهی و ضلالت هستند: یکی درباره صحت و سلامتی خود و دیگری در زمینه اوقات فراغت.^۱ بر این اساس بررسی و برنامه‌ریزی‌های مدون مشارکت در فعالیت‌های فراغتی ورزش محور، می‌تواند ضرورت توجه به

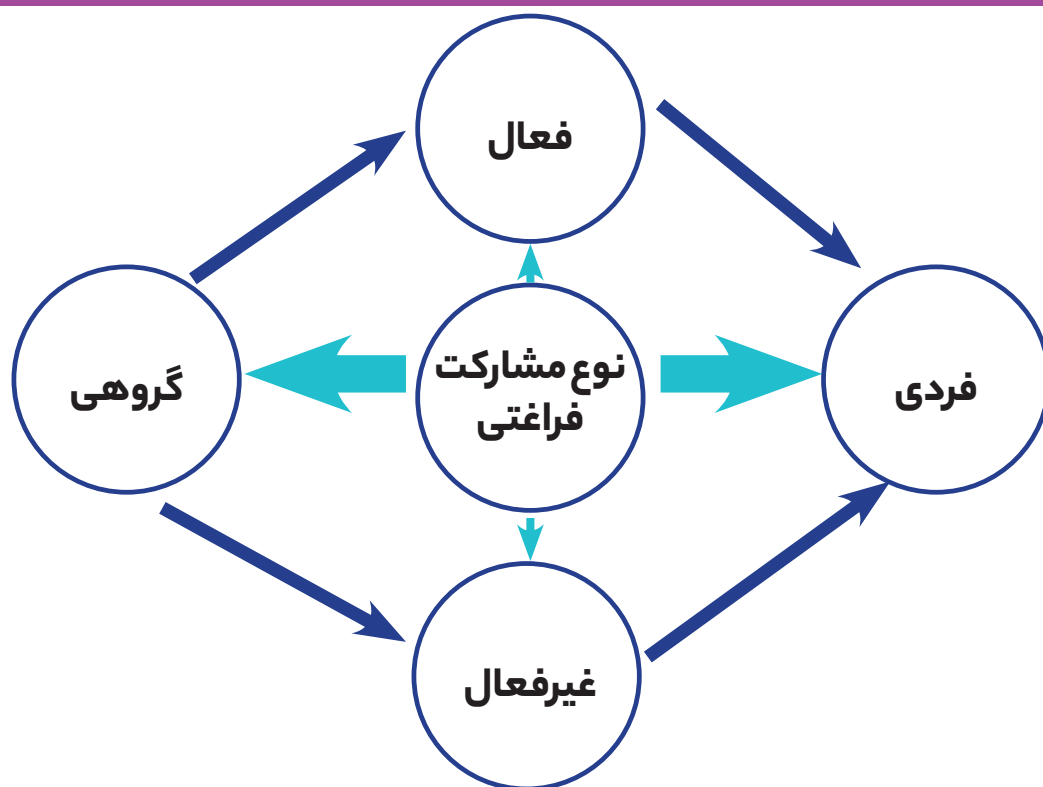
۳. اوقات فراغت ورزشی



اوقات فراغت ورزشی با توجه به ماهیتی که دارد، می‌تواند به چند بُعد تقسیم شود؛ مشارکت در ورزش‌هایی همچون نرمش و پیاده‌روی، شنا، والیبال و فوتبال جزء زیرشاخه‌های فعالیت‌های فراغتی فعال به حساب می‌آیند، ولی چنانچه نوع فعالیت همچون تماشای یک رویداد یا رقابت ورزشی باشد، از نوع غیرفعال فراغت محسوب می‌شود. از طرفی این دسته‌بندی را می‌توان به لحاظ فردی و گروهی بودن نیز مورد بررسی قرار داد که از این حیث با ترکیب این دسته‌بندی‌ها می‌توان الگویی از روابط چهارگانه حاکم در جامعه را متناسب با شکل ۱ ارائه داد؛ به نحوی که در این الگو فراغت فردی فعال، فردی غیرفعال، فراغت گروهی فعال و گروهی غیرفعال مطرح است.

اوقات فراغت ورزشی مجموعه‌ای از مشارکت‌های ورزشی در اوقات فراغت است که در میان فعالیت‌های فراغتی دارای ارزش بسیار است. هرچند که در میان رومیان و یونان باستان موضوعات مرتبط با ورزش و فراغت بیشتر به طبقه مرفه جامعه تعلق داشته است. در دوران باستان و نخستین دوره المپیک از ۷۷۶ سال قبل از میلاد، ورزش به شکل امروزی نبود و تنها برازنده‌ترین رومیان، تماشاگر رقابت‌های بدنی و ورزشی بودند و عمدتاً میادین ورزشی به روی اغنیا و مردم جاه‌طلب باز بود. با این وجود امروزه هر نوع مشارکت ورزشی در اوقات فراغت، خاص همه افراد با هر نژادی است که با افزایش آن می‌توان موجبات تفریح سالم و ارضای نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی افراد را فراهم کند.

شکل ۱. الگوی مشارکت ورزشی در اوقات فراغت



۱. «خَلَّتَانِ كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ فِيهِمَا مَفْتُونٌ: الصَّحَّةُ وَ الْفَرَاغُ»؛ محمد محمدی ری‌شهری، میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۴۶۰۴.
۲. در بیشتر منابع ورزش و فعالیت بدنی با توجه به ماهیتی که از جنبه‌های گوناگون دارد، جزء اصلی‌ترین و مهم‌ترین فعالیت‌های فراغتی فعال محسوب می‌شود.

از کسانی که بنابر علاقه شخصی به برخی از ورزش‌ها همچون شنا، رودگردی (رفتینگ)^۱ یا قایق‌سواری و دیگر جنبه‌های تفننی مرتبط با آن رویداد به بخش‌های شمالی یا جنوبی کشور سفر می‌کنند. هر چند برای عده‌ای از افراد نیز این قبیل از سفرها گاه جنبه مرتبط با شغل یا حرفه ورزشی آنها دارد که این امر به‌عنوان بخشی از مفهوم فراغت جدی^۲ اشخاص محسوب می‌شود؛ برای مثال ورزش کاران یا تیم‌های ورزشی که جهت گذراندن اردوهای ویژه تمرینی عازم یکی از شهرهای کشور یا کشورهای خارجی می‌شوند که حتی در زمان‌های فراغت خود و با توجه به علاقه‌ای که دارند، تصمیم می‌گیرند به برخی از اماکن و میراث فرهنگی به‌جا مانده از برگزاری رویدادهای ورزشی آن شهر سرزده و بازدید از آن محل داشته باشند که این اقدامات بخشی از سبدهای فراغت ورزشی آنها محسوب می‌شود.

دسته‌بندی دیگری از اوقات فراغت ورزشی در قالب فعالیت‌های میان‌مدت گردشگری ورزشی فعال و غیرفعال مطرح شده است؛ به‌طوری که امروزه این دست از فعالیت‌های فراغتی میان‌مدت، از جمله رایج‌ترین و فراوان‌ترین فعالیت‌های فراغتی هستند و به‌عبارتی می‌توان گفت شمار زیادی از گردشگران داخلی یا خارجی کشورهای مختلف، گردشگرانی هستند که اغلب با هدف مشارکت فعال یا غیرفعال در فعالیت‌های ورزشی یا رویدادهای ورزشی سفر می‌کنند [۱۱]. به‌عنوان مثال تعدادی از افراد علاقه‌مند به حضور و تماشای رویدادهای ورزشی یا رقابت‌های ورزشی محلی، منطقه‌ای، ملی و بین‌المللی هستند که این دسته از افراد جزء گردشگران ورزشی غیرفعال به‌شمار می‌آیند. برای بخش اعظمی از گردشگران نیز ورزش یکی از جنبه‌های جذاب زندگی محسوب می‌شود که می‌تواند اوقات فراغت آنها را به‌نحو احسن و همراه با فعالیت‌های تفریحی مناسب پر کند؛ برای مثال شماری

۴. بررسی وضعیت فعالیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت

مجرد و متأهل نسبت به انتخاب ورزش قابل ملاحظه بوده است؛ به‌طوری که افراد مجرد تمایل بیشتری به ورزش کردن داشته‌اند. در گرایش‌های فرهنگی و نگرش‌های اجتماعی ایرانیان کل کشور (۱۳۸۳)، ۱۱ درصد از افراد ورزش کردن را به‌عنوان شیوه گذران اوقات فراغت خود انتخاب کرده‌اند. بررسی متغیرهای زمینه‌ای مربوط به گزاره «اوقات فراغت خود را چقدر صرف ورزش می‌کنید؟» به‌گونه‌ای بوده است که ۱۷/۳ درصد مردان و ۵/۸ درصد زنان گزینه زیاد را انتخاب کرده‌اند و انتخاب گزینه «گاهی» نیز شامل ۳۵ درصد مردان و ۲۳/۹ درصد زنان بوده است؛ به‌لحاظ سنی نیز بیشتر گذران اوقات فراغت ورزشی مربوط به افراد در بازه سنی ۲۹-۱۵ سال بوده که با افزایش سن، این میزان کاهش پیدا کرده است، به‌نحوی که افراد با تحصیلات متوسطه و مجرد بیشترین آمار اوقات فراغت ورزشی را به خود اختصاص داده‌اند. نکته قابل توجه اینکه ورزش کردن در رده‌های پایینی از میان دیگر گزینه‌ها از جمله استراحت در خانه (۴۶ درصد)، انجام امور دینی (۴۲ درصد)، معاشرت با اقوام و دوستان (۲۷ درصد)، قدم زدن (۲۵ درصد)، رفتن به مسجد (۲۳ درصد)، انجام کارهای دستی (۱۱ درصد)، استفاده از کامپیوتر (۹ درصد) و رفتن به پارک (۸ درصد) قرار گرفته است؛^۳ به‌عبارتی می‌توان گفت فراغت‌های

اولین پیمایشی که در آن موضوع اوقات فراغت در سبدهای فراغتی خانوارهای ایرانی بررسی شد، مربوط به سال ۱۳۵۳ است که در میان ۴۴۲۰ نفر از افراد بالای ۱۵ سال سراسر کشور انجام شد. در این بررسی «گوش دادن به رادیو»، «معاشرت با اقوام و آشنایان»، «تماشای تلویزیون» و «مطالعه» اولویت‌های اول گذران اوقات فراغت بوده است، در حالی که ورزش کردن در میان ۱۸ نوع فراغت مذکور در اولویت نهم قرار داشته است؛ به‌طوری که تنها ۶ درصد از کل جامعه ورزش کردن را در گذران اوقات فراغت خود انتخاب کرده‌اند [۱۰].

در پیمایش ارزش‌ها و نگرش‌های ایرانیان (۱۳۸۲) ۵/۷ درصد از جامعه (مردان ۹/۶ درصد و زنان ۱/۷ درصد) اعلام کرده‌اند که اوقات فراغت خود را به فعالیت‌های ورزشی اختصاص می‌دهند؛ به‌لحاظ سنی نیز بیشتر افراد با ۸/۷ درصد در بازه سنی ۲۹-۱۵ سال بوده‌اند. از سوی دیگر بررسی رابطه تحصیلات و ورزش کردن نشان می‌دهد که افراد با تحصیلات متوسطه، بیشترین و با تحصیلات ابتدایی کمترین اقبال را به ورزش کردن نشان داده‌اند. به‌لحاظ شغلی نیز افراد بازنشسته و شاغل کمترین درصد اوقات فراغت ورزشی را داشته‌اند و محصلین با ۱/۵ درصد نیز بیشترین استقبال را از ورزش داشته‌اند. علاوه بر این تمایز افراد

1. Rafting

۲. فراغت جدی، فراغتی منظم و سازمان‌یافته است که شرکت‌کننده آن را مهم و جدی تلقی می‌کند.
۳. لازم به ذکر است ورزش می‌تواند ذیل فعالیت‌های رفتن به پارک و قدم زدن قرار گیرد.



از کامپیوتر»، «تماشای ماهواره»، «هیچ کار خاصی نمی‌کنم و برنامه‌ای ندارم» قرار دارد و «استراحت در خانه»، «تماشای تلویزیون»، «معاشرت با اقوام و دوستان»، «انجام امور دینی» با اختلاف بالا در صدر اولویت‌های گذران اوقات فراغت مردم کشور قرار گرفته است. علاوه بر این بررسی وضعیت اجتماعی، فرهنگی و اخلاقی جامعه ایران نشان می‌دهد که با افزایش سن و تأهل، سهم ورزش در اوقات فراغت کاهش می‌یابد؛ از طرفی میزان اوقات فراغت ورزشی مردان به نسبت بانوان بیشتر است و با افزایش سطح تحصیلات افراد، سهم اوقات فراغت ورزشی نیز بیشتر می‌شود؛ همچنین سهم ورزش در اوقات فراغت افراد ساکن در مراکز استانی به نسبت ساکنان غیر از مراکز استانی بیشتر می‌باشد که در جدول ۱ نیز به اظهار نظرهای برآمده از میان پاسخ‌های معتبر ۸۰۵۴۰ نفر از مردم کشور در سال ۱۳۹۵ اشاره شده است [۴].

تعاملی در صدر قرار دارد و استفاده از کالاهای فرهنگی و یا حضور در اماکن فرهنگی و اجتماعی در اولویت‌های دوم و سوم است. لذا ورزش کردن در اولویت چهارم و ذیل فعالیت‌های تفریحی و سرگرمی قرار گرفته است.

در موج سوم پیمایش ملی ارزش‌ها و نگرش‌های ایرانیان (۱۳۹۴) از میزان ساعت‌های گذران اوقات فراغت یک هفته‌ای مردم سؤال شده است؛ حدود ۸۰ درصد از افراد بالای ۵ ساعت اوقات فراغت را اعلام کرده‌اند که در این میان ۸/۳ درصد از آن، تنها حدود ۴۰ دقیقه به ورزش مربوط می‌شود. از آن اوقات فراغت ورزشی بوده است و انتخاب ورزش در اولویت ششم و پایین‌تر از «تماشای تلویزیون»، «انجام دادن کارهای منزل»، «گردش و تفریح»، «مطالعه» و «خوابیدن و استراحت کردن» قرار دارد. در پیمایش وضعیت اجتماعی، فرهنگی و اخلاقی جامعه ایران (۱۳۹۵) نیز می‌توان گفت ورزش هم ردیف با «رفتن به پارک»، «استفاده

جدول ۱. توزیع درصدی ورزش در اوقات فراغت استان‌های کشور (۱۳۹۵)

رتبه	میانگین	اصلاً	گاهی	زیاد	استان	ردیف
۳۱	۱/۳۲	۴۳/۱	۳۸/۴	۱۸/۴	آذربایجان شرقی	۱
۱۵	۵/۹۶	۵۷/۷	۳۱/۳	۱۵/۹	آذربایجان غربی	۲
۲۸	۱/۲۹	۴۳/۹	۳۹/۳	۱۶/۸	اردبیل	۳
۸	۵/۹۵	۵۷/۸	۳۱/۲	۱۵/۹	اصفهان	۴
۲۵	۱/۲۲	۴۷/۵	۳۵/۲	۱۷/۳	البرز	۵
۲۶	۱/۲۴	۴۵/۸	۳۸/۸	۱۵/۴	ایلام	۶
۱۲/۵	۱/۵۰	۵۷/۲	۲۹	۱۳/۹	بوشهر	۷
۶	۵/۹۳	۵۷	۳۵/۹	۷	تهران	۸
۲۵/۵	۱/۱۷	۵۱/۲	۲۹	۱۹/۷	چهارمحال و بختیاری	۹
۱۴/۵	۱/۵۳	۵۴/۳	۳۴	۱۱/۷	خراسان جنوبی	۱۰
۲۵/۵	۱/۱۷	۴۹/۱	۳۶/۱	۱۴/۸	خراسان رضوی	۱۱
۲	۵/۸۳	۶۲/۹	۲۸	۹/۱	خراسان شمالی	۱۲
۱۲/۵	۱/۵۰	۵۵/۳	۳۴/۲	۱۵/۶	خوزستان	۱۳
۲۷	۱/۲۶	۴۶/۱	۳۵/۴	۱۸/۵	زنجان	۱۴
۱۹	۱/۱۶	۴۹/۳	۳۶/۷	۱۴	سمنان	۱۵

ردیف	استان	زیاد	گاهی	اصلاً	میانگین	رتبه
۱۶	سیستان و بلوچستان	۱۵/۸	۳۵/۲	۴۹	۱/۱۸	۲۲/۵
۱۷	فارس	۸/۶	۲۵/۶	۶۵/۸	۵/۷۷	۱
۱۸	قزوین	۱۰/۲	۴۴/۹	۴۴/۹	۱/۲۰	۲۴
۱۹	قم	۱۰/۹	۳۱/۸	۵۷/۳	۵/۹۶	۱۰
۲۰	کردستان	۱۰/۱	۴۲/۵	۴۷/۴	۱/۱۵	۱۸
۲۱	کرمان	۱۰/۴	۲۹	۶۰/۶	۵/۸۹	۵
۲۲	کرمانشاه	۱۱	۳۹/۵	۴۹/۵	۱/۱۲	۱۶
۲۳	کهگیلویه و بویراحمد	۱۷/۵	۳۹	۴۳/۴	۱/۳۱	۳۰
۲۴	گلستان	۱۱/۵	۲۵/۱	۶۳/۴	۵/۸۵	۳
۲۵	گیلان	۱۹/۲	۲۷/۶	۵۳/۲	۱/۱۳	۱۷
۲۶	لرستان	۱۵/۱	۳۶/۵	۴۸/۴	۱/۱۸	۲۲/۵
۲۷	مازندران	۱۶	۴۱	۴۳	۱/۳۰	۲۹
۲۸	مرکزی	۱۷/۱	۳۷/۲	۵۵/۶	۵/۹۶	۱۰
۲۹	هرمزگان	۱۳/۳	۳۱/۴	۵۵/۳	۱/۳	۱۴/۵
۳۰	همدان	۱۰/۳	۲۸	۶۱/۷	۵/۸۷	۴
۳۱	یزد	۸/۵	۳۴/۴	۵۷/۱	۵/۹۴	۷
	میانگین	۱۲/۶	۳۳/۸	۵۳/۵	۱/۵۶	-

از طرفی آمارهای جهانی ارائه شده از فعالیت بدنی ناکافی صرفاً به ایران ختم نمی‌شود؛ سازمان بهداشت جهانی^۲ به کمبود فعالیت بدنی بیش از یک چهارم جمعیت جهان در طول سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۶ اشاره کرده و هشدار داده است که بیش از ۱,۴ میلیارد نفر از کل جمعیت بزرگسال جهان در معرض خطر ابتلا یا تشدید بیماری‌های مرتبط با کم‌تحرکی قرار دارند. در اکثر کشورهای جهان نیز شیوع فعالیت بدنی ناکافی زنان نسبت به مردان بیشتر است که تمایل پایین یا محدودیت زنان به انجام فعالیت‌های بدنی و ورزش در اوقات فراغت را نشان می‌دهد [۱۴].

بر اساس داده‌های به دست آمده از پیمایش فوق، به لحاظ میانگین حدود ۵۴ درصد از افراد هیچ‌گونه فعالیت بدنی و ورزشی را در اوقات فراغت خود دنبال نکرده‌اند. بررسی روند ۱۰ ساله اخیر فعالیت بدنی ناکافی در زمان‌های تفریح بر اساس مطالعه استپس^۱ همان‌طور که در نمودار ۱ نیز نشان داده شده است، در طول سنوات گذشته میزان فعالیت بدنی در زمان‌های فراغتی و تفریحی مردم نزدیک به ۳۰ درصد کاهش یافته است؛ به نحوی که این میزان در سال ۱۳۸۵ به ترتیب برای آقایان و بانوان ۵۳/۴ و ۷۸/۶ درصد بوده و طی سال ۱۳۹۵ به ۸۵/۵ و ۹۴/۱ درصد رسیده است [۵].

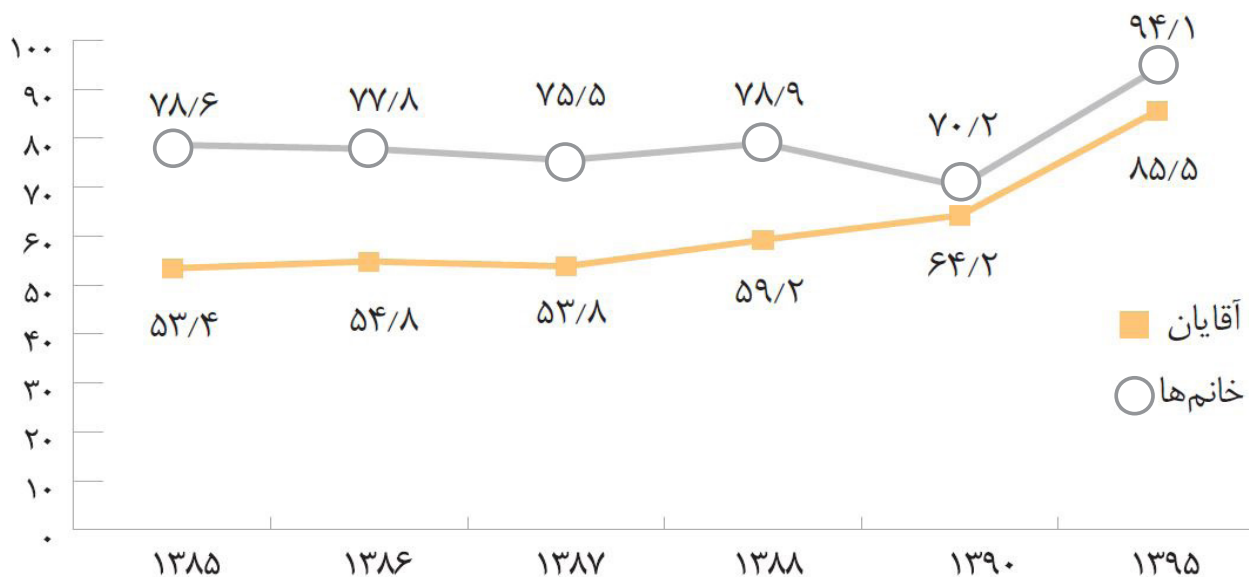
1. STEPs (STEPwise Approach to Surveillance)

2. WHO

روی‌کرد گام‌به‌گام مراقبت عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر سازمان جهانی بهداشت.



نمودار ۱. تغییرات درصد شیوع ناکافی فعالیت بدنی در زمان تفریح طی سنوات ۱۳۸۵ الی ۱۳۹۵ (بر اساس مطالعه استپس)



محدود برخوردار هستند. به عبارتی از هر ۲ ایرانی یک نفر از سواد سلامت محدود برخوردار است. همچنین سواد سلامت در طیف سنی ۳۵ تا ۴۵ سال کمترین میزان را داشته است. مبتنی بر پژوهش‌های طالبی و نیک‌شناس (۱۴۰۱) و موسوی و همکاران (۱۳۹۸) [۱۵، ۱۶]، رابطه مثبت بین سواد سلامتی و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در ایران مورد تأیید قرار گرفته است؛ لذا با افزایش این سواد، افزایش تحرک بدنی محتمل است. در جدول ۲، به بخشی از ناکافی بودن فعالیت بدنی طی سال‌های متمادی اشاره شده است.

شاخص‌های آماری قابل استنادی از وضعیت فعالیت بدنی در اوقات فراغت خانوارهای کشور وجود ندارد، اما با تأکید بر داده‌های موجود می‌توان ناکافی بودن و روند نزولی فعالیت بدنی در زمان‌های تفریح افراد (از جمله بانوان، نوجوانان و جوانان) را مورد تأیید قرار داد؛ هر چند که روند پیشروی به سمت جامعه سالمند غیرفعال کشور نیز خارج از این رهیافت نیست و این شکاف در دهه‌های آتی چالش‌های نهفته بیشتری را ممکن خواهد ساخت. از سویی مبتنی بر پایش سواد سلامت بزرگسالان ایرانی (۱۳۹۴) نیز مشخص است که حدود ۴۴ درصد از جمعیت مورد مطالعه ۱۸ تا ۶۵ سال ساکن در مناطق شهری ایران از سواد سلامت

جدول ۲. درصد فعالیت بدنی ناکافی افراد در طول سال‌های متمادی

شاخص	گروه	۱۳۸۵	۱۳۸۶	۱۳۸۷	۱۳۸۸	۱۳۸۹	۱۳۹۰
درصد افراد ۱۵ تا ۶۴ ساله‌ای که فعالیت بدنی کافی ندارند	زنان	۴۰/۳۴	۴۶/۳۶	۴۹/۸۸	۴۹/۹۱	-	۴۸/۷۷
	مردان	۲۱/۶۰	۲۴/۳۲	۲۶/۶۰	۲۸/۲۸	-	۳۱/۵۳
	کل	۳۰/۸۵	۳۵/۲۱	۳۸/۱۰	۳۸/۹۷	-	۴۰/۰۹

مأخذ: برنامه اجرایی عملیاتی پنج‌ساله معاونت بهداشت، دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس (۱۳۹۸).

ایجاد فرصت‌های مناسب و عادلانه برای گسترش ورزش بانوان مکلف شده است؛ همچنین جزء «۵» بند «الف» ماده (۳) این قانون نیز به اقدام در جهت توسعه و تقویت ورزش بانوان اشاره دارد که براساس شواهد آماری موجود حتی میزان فعالیت‌های بدنی آنها هم‌تراز با شاخص‌های سلامتی متحول نشده است و تنها حدود ۴ درصد از آمار ۴۰ میلیونی بانوان کشور به صورت عمومی یا همگانی مشارکت ورزشی داشته‌اند، در حالی که بانوان یکی از بنیان‌های اصلی و تربیتی خانواده در جهت سوق‌دهی و انتخاب سبدهای فراغتی فعال نهاد خانواده به‌شمار می‌آیند. بنابراین ارائه فرصت‌های مطلوبی از فعالیت‌های بدنی و ورزشی قابل دسترس در اوقات فراغت بانوان کشور که سبب افزایش سطح کلی فعالیت آنها شود، ضروری به‌نظر می‌رسد.

از طرفی براساس نتایج آمارگیری فرهنگ رفتاری خانوارها در سال ۱۳۹۶، مشخص است که ۵۱/۱ درصد از افراد ۱۵ ساله به بالا ورزش نمی‌کنند و ۴۸/۹ درصد نیز ورزش می‌کنند. سرانه انجام ورزش افراد ۱۵ ساله و بیشتر در سال ۱۳۹۶ نیز حدود ۲۷ دقیقه در روز تخمین شده که این میزان بسیار کمتر از میزان سرانه‌های تماشا و رصد برنامه‌های رسانه‌ای بوده است [۳]. همچنین اعلام نرخ این روند در سال ۱۳۹۹ نیز حاکی از افول میزان فعالیت بدنی دارد، به طوری که این میزان از مشارکت در ورزش، به ترتیب برابر با ۵۳/۵ و ۴۶/۵ درصد برآورد شده است. بر این اساس می‌توان اذعان داشت که کاستی فراغت فعال در سبدهای مردم کشور به‌ویژه در میان بانوان بیشتر شده است، در حالی که وزارت ورزش و جوانان در جزء «۲۰» بند «الف» ماده (۴) قانون اهداف، وظایف و اختیارات مربوطه خود به

۵. بررسی وضعیت فعالیت بدنی به تفکیک اماکن و سرانه‌های ورزشی کشور

فرهنگی کشور، دولت موظف شده است تا پشتیبانی‌های لازم را از ورزش کشور براساس سند راهبردی نظام جامع توسعه تربیت بدنی و ورزش به عمل آورد به گونه‌ای که سرانه‌های ورزشی (سرپوشیده و روباز) حداقل به یک متر مربع تا پایان برنامه افزایش یابد؛ با این حال پس از گذشت یک دهه، سرانه مذکور محقق نشده است. در ادامه و در قالب جدول ۳ بررسی و تحلیل این میزان از سرانه‌های ورزشی کشور به تفکیک هر استان مورد بررسی قرار خواهد گرفت. محوریت تعریفی از سرانه در جدول زیر، متر از فضای ورزشی در اختیار به‌ازای هر نفر است.

پرداختن به فعالیت بدنی در اوقات فراغت و داشتن فراغتی فعال، نیازمند وجود فضاهایی مناسب است؛ زیرا حداقل الزامات پرداختن به فعالیت بدنی داشتن امکانات و فضاهای مطلوب است. بنابراین میزان سرانه ورزشی ارتباط مستقیمی با شاخص‌های فعالیت بدنی و داشتن سبک زندگی فعال با محوریت سلامتی افراد جوامع دارد. هر چند این عامل، مؤلفه علی و اصلی‌ترین عنصر به حساب نمی‌آید و در صورتی که سرانه‌های کافی در اختیار باشد، اما سبک زندگی و فرهنگ جامعه موضوع فعالیت بدنی را در اولویت قرار نداده باشد، تأثیرات مثبتی ایجاد نخواهد شد. در این راستا در بند «الف» ماده (۱۱۷) برنامه پنج‌ساله چهارم توسعه اقتصادی، اجتماعی و



جدول ۳. درصد سرانه‌های ورزشی استان‌ها به تفکیک مالکیت

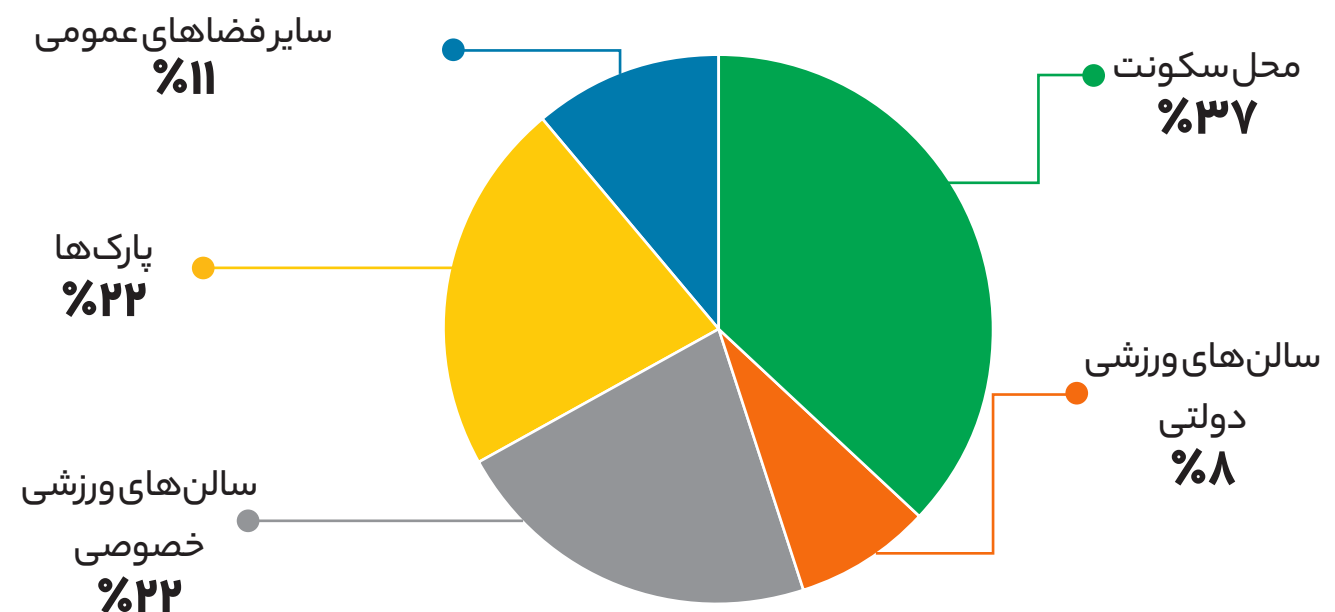
رتبه	سرانه ورزشی			استان	ردیف	
	کل	سازمان‌های دولتی	بخش خصوصی			وزارت ورزش و جوانان
۱۶	۰/۸۱۶۴	۰/۱۲۶۶	۰/۰۴۴۷	۰/۶۴۵۱	آذربایجان شرقی	۱
۲۸	۰/۵۸۳۸	۰/۰۹۹۹	۰/۰۰۰۰	۰/۴۸۳۹	آذربایجان غربی	۲
۲۳	۰/۷۱۶۲	۰/۰۹۰۷	۰/۰۳۱۸	۰/۵۹۳۹	اردبیل	۳
۲۴	۰/۷۰۹۲	۰/۱۲۰۰	۰/۰۵۷۳	۰/۵۳۱۹	اصفهان	۴
۲۹	۰/۵۴۵۰	۰/۰۹۱۴	۰/۰۹۹۷	۰/۳۵۳۹	البرز	۵
۱۳	۰/۸۹۱۴	۰/۱۱۹۰	۰/۰۱۷۲	۰/۷۵۵۲	ایلام	۶
۵	۱/۲۲۳۳	۰/۲۲۶۹	۰/۰۰۰۰	۰/۹۹۶۴	بوشهر	۷
۲۷	۰/۵۹۴۲	۰/۳۲۵۲	۰/۰۸۴۳	۰/۱۸۴۷	تهران	۸
۳۱	۰/۴۰۴۲	۰/۰۶۱۵	۰/۰۰۶۹	۰/۳۳۵۸	چهارمحال و بختیاری	۹
۱	۱/۸۷۱۵	۰/۲۹۱۵	۰/۰۲۸۸	۱/۵۵۱۲	خراسان جنوبی	۱۰
۲۱	۰/۷۲۹۶	۰/۲۵۶۲	۰/۱۲۷۸	۰/۳۴۵۶	خراسان رضوی	۱۱
۲۵	۰/۶۹۷۸	۰/۱۲۱۵	۰/۰۰۲۰	۰/۵۷۴۳	خراسان شمالی	۱۲
۱۱	۰/۹۶۳۷	۰/۲۴۶۷	۰/۰۴۷۸	۰/۶۶۸۳	خوزستان	۱۳
۹	۱/۰۱۷۷	۰/۰۸۸۷	۰/۰۲۵۸	۰/۹۰۳۲	زنجان	۱۴
۶	۱/۱۶۸۴	۰/۲۱۵۰	۰/۰۹۱۹	۰/۸۶۱۵	سمنان	۱۵
۱۹	۰/۷۳۳۵	۰/۱۷۵۴	۰/۰۲۴۲	۰/۵۳۳۹	سیستان و بلوچستان	۱۶
۱۲	۰/۹۵۱۵	۰/۱۲۰۱	۰/۰۲۱۷	۰/۸۰۹۷	فارس	۱۷
۱۴	۰/۸۸۰۹	۰/۲۱۸۹	۰/۰۶۷۰	۰/۵۹۵۰	قزوین	۱۸
۳	۰/۵۰۵۹	۰/۱۹۱۲	۰/۰۵۵۶	۰/۳۶۴۱	قم	۱۹
۱۷	۰/۸۱۰۲	۰/۰۵۸۲	۰/۰۲۸۴	۰/۷۲۳۶	کردستان	۲۰
۲۲	۰/۷۲۵۵	۰/۱۳۸۵	۰/۰۳۱۷	۰/۵۵۵۳	کرمان	۲۱
۸	۱/۰۸۷۵	۰/۱۸۱۴	۰/۰۲۰۳	۰/۸۸۵۸	کرمانشاه	۲۲
۷	۱/۱۲۴۳	۰/۱۲۱۷	۰/۰۰۱۹	۱/۰۰۰۷	کهگیلویه و بویراحمد	۲۳
۱۵	۰/۸۴۱۸	۰/۰۶۳۶	۰/۰۴۲۸	۰/۷۳۵۴	گلستان	۲۴
۱۸	۰/۸۰۰۴	۰/۱۲۵۶	۰/۰۵۲۳	۰/۶۲۲۶	گیلان	۲۵
۱۹	۰/۷۳۳۸	۰/۰۹۵۶	۰/۰۲۰۳	۰/۶۱۷۹	لرستان	۲۶
۴	۱/۲۸۲۸	۰/۱۳۶۲	۰/۲۹۵۰	۰/۸۵۱۶	مازندران	۲۷
۱۰	۰/۹۸۱۰	۰/۲۹۲۷	۰/۱۴۹۸	۰/۵۲۸۵	مرکزی	۲۸
۳	۱/۴۰۱۸	۰/۱۶۱۹	۰/۲۲۶۰	۱/۰۱۲۹	هرمزگان	۲۹
۲۶	۰/۶۴۶۴	۰/۲۱۲۱	۰/۰۷۲۰	۰/۲۶۲۲	همدان	۳۰
۲	۱/۴۲۳۰	۰/۱۸۸۴	۰/۰۲۶۳	۱/۲۰۸۳	یزد	۳۱
-	۰/۸۰۷۸	۰/۱۷۸۵	۰/۰۶۹۳	۰/۵۶۰۱	میانگین	

مأخذ: وزارت ورزش و جوانان (خرداد، ۱۴۰۲).

جمعیتی که دارند به مجموعه محدودی از ورزش‌ها اختصاص می‌یابد که در اماکن ویژه‌ای مانند مدارس و استادیوم‌های ورزشی ارائه می‌شوند که هنوز زمینه‌سازی مشارکت ورزشی عمومی از آنها به‌ویژه جهت استفاده در زمان‌های فراغتی و تفریح مردم فراهم نشده است. در نمودار ۲ درصد پرداختن به فعالیت بدنی و ورزش براساس هریک از سرانه‌های ورزشی ترسیم شده است.

جدول ۳ نشان می‌دهد که سرانه ورزشی کشور به لحاظ میانگین حدود ۸۰ سانتی‌متر است و این در حالی است که استاندارد جهانی حدود ۲/۵ متر مربع می‌باشد^۱ که البته در برخی از کشورها همچون ژاپن، انگلستان و آمریکا این نرخ به ترتیب به میزان ۸، ۱۰ و ۱۵ متر مربع به‌ازای هر نفر نیز رسیده است.^۲ اما باید توجه داشت که برخی از سرانه‌های ورزشی کشورهایی نظیر آمریکا و ژاپن با توجه به تراکم

نمودار ۲. درصد پرداختن به فعالیت بدنی و ورزش براساس هریک از سرانه‌های ورزشی (برای افراد ۱۵ سال به بالا مطابق نتایج آمارگیری فرهنگ رفتاری خانوارها در سال ۱۳۹۹)

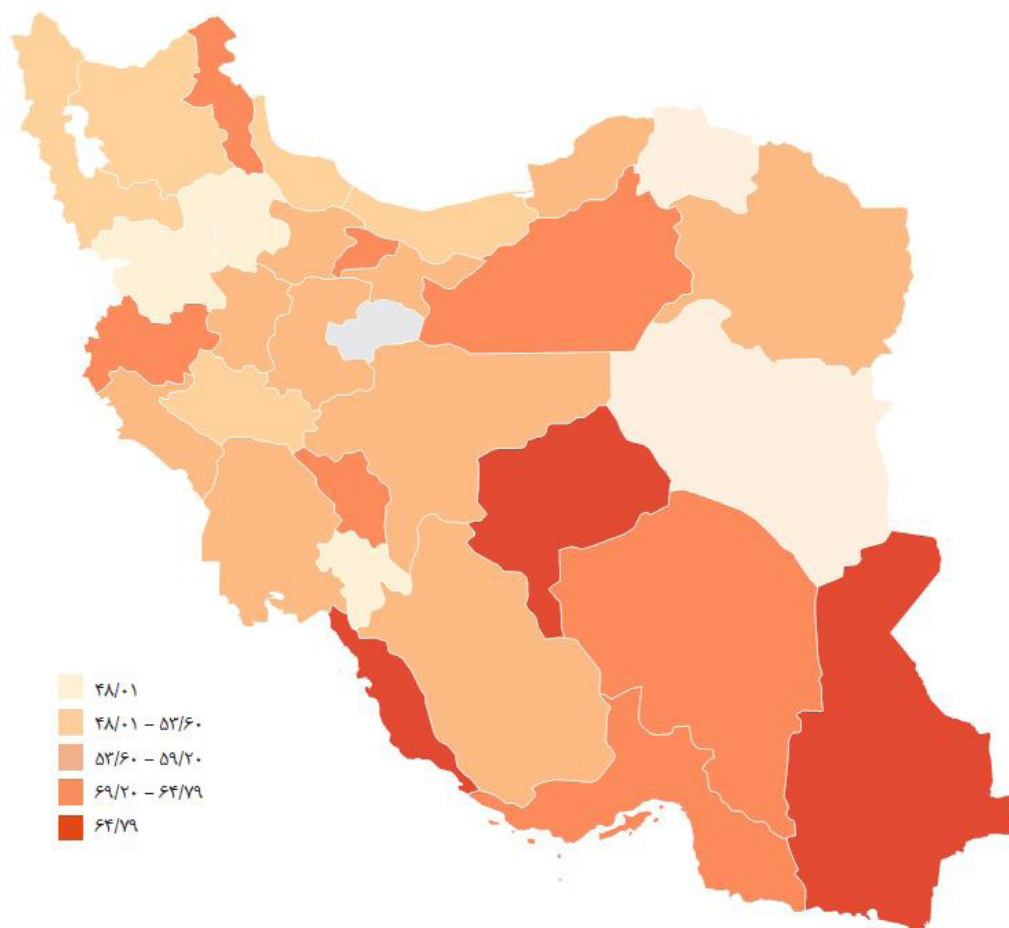


قابل توجهی برای سرو غذا و مراکز خرید وجود دارد که بخش مهمی از سبده رفتاری خارج از خانه مردم را پوشش داده است. با این وجود بخش اعظمی از فعالیت‌های فراغتی کشور به سمت مصرف‌گرایی و فعالیت‌های غیرفعال پیش رفته است؛ به نحوی که دنبال کردن انواع رسانه‌های تصویری همچون تماشای تلویزیون و استفاده از اینترنت جمعاً ۵۸ درصد از توزیع فراوانی فراغت غیرفعال جامعه را شامل می‌شود [۶]. با توجه به این مسئله و پیشروی سبده رفتاری خانوارها به سمت اوقات فراغت غیرفعال، در دهه‌های آتی بسیاری از بیماری‌ها، معضلات همراه با افزایش وزن و دیگر چالش‌های برآمده از میزان شیوع پایین سطح فعالیت بدنی در بین اقشار مختلف جامعه قابل رخداد است؛ هر چند شدت آن همان‌طور که در شکل ۲ و به نسبت میزان سرانه‌های موجود در برخی از استان‌ها پررنگ‌تر و در برخی نیز کم‌رنگ‌تر است.

میزان استفاده از مجموع سرانه‌های ورزشی خارج از محل سکونت ۶۳ درصد بوده است (۳۰ درصد در سالن‌های ورزشی خصوصی و دولتی) و سهم حدوداً ۳۷ درصدی از فعالیت بدنی و ورزش خانوارها نیز در محل سکونت آنها دنبال می‌شود. بیشتر سهم فعالیت‌های فعال فراغتی خارج از خانه خانوارها نیز در بستر پارک‌ها و اماکن ورزشی خصوصی است. البته از مجموع ورزش‌شده‌های سرپوشیده و روباز دولتی نزدیک به ۴۸ درصد مختص هر دو جنس، حدود ۳۲ درصد مختص آقایان و تنها کمی بیشتر از ۱ درصد نیز ویژه بانوان کشور است (البته حدود ۲۰ درصد از این توزیع نامشخص است)؛ بنابراین بخش زیادی از فعالیت‌های ورزشی خانوارها در بستر خانه شکل می‌گیرد که نشان از این دارد که شهروندان ایرانی جهت گذران اوقات فراغت خارج از خانه خود فعالیت بدنی خاصی را دنبال نمی‌کنند یا اینکه فضای مناسبی جهت تحرک در اختیار ندارند، در حالی که به نسبت این سهم در کشور فضاهای

۱. میزان مساحت سرانه‌های ورزشی برای هر ورزش‌کار به مساحت‌های ۱۵ الی ۲۵ متری نیز توسعه می‌یابد.
 ۲. لازم به ذکر است، میانگین سرانه ورزشی مذکور الزاماً در دسترس همگان قرار ندارد و وجود سرانه به معنای دسترس‌پذیری عموم جامعه به آن نمی‌باشد.

شکل ۲. درصد توزیع استانی میزان شیوع پایین سطح فعالیت بدنی در سال ۱۳۹۵
(بر اساس مطالعه STEPs در ایران)



چهارم محال و بختیاری و استان البرز نیز رتبه‌های بعدی این میزان ناکافی را به ترتیب کمترین نرخ سرانه با احتساب ۰/۴۰ و ۰/۵۴ متر به خود اختصاص داده‌اند. در نقطه مقابل استان خراسان جنوبی با احتساب تمامی بخش‌های دولتی و خصوصی بیشترین سرانه ورزشی را با نرخ ۱/۸۷ متر داراست؛ از این جهت به نسبت سایر استان‌ها در میزان شیوع پایین سطح فعالیت بدنی با میزان ۴۸/۰۱ درصد در وضعیت بهتری قرار دارد. بنابراین سهم فعالیت بدنی و ورزش در سبد فراغتی بخش قابل توجهی از خانوارهای ایرانی در وضعیت مطلوب خود قرار ندارد که بخشی از این می‌تواند با افزایش دسترسی پذیری به فضاهای ورزشی، مناسب‌سازی اماکن برای تمام اقشار جامعه و افزایش سرانه‌های ورزشی کشور بهبود یابد.

در نتیجه هم‌اکنون اکثر مناطق کشور هم‌زمان با چالش کمبود سرانه‌های ورزشی و ناکافی بودن میزان فعالیت بدنی افراد مواجه هستند، به طوری که میزان فعالیت بدنی بخش‌های جنوب شرقی کشور در وضعیت بحرانی و بخش‌های مرکزی و شمالی کشور نیز در وضعیت مطلوبی قرار ندارند؛ به عنوان مثال براساس فرهنگ رفتاری خانوارها در سال ۱۳۹۹، مردم استان سیستان و بلوچستان با اختصاص ۵ دقیقه ورزش در طول روز کمترین میزان ورزش را در سبک زندگی روزانه خود داشته‌اند که با توجه به مطالعه استپس و نقشه ارائه شده از وضعیت ناکافی بودن فعالیت بدنی در میان سایر استان‌های کشور نیز کمترین نرخ احتسابی با میزان ۶۴/۷۹ درصدی را به خود اختصاص داده است. همچنین استان‌های

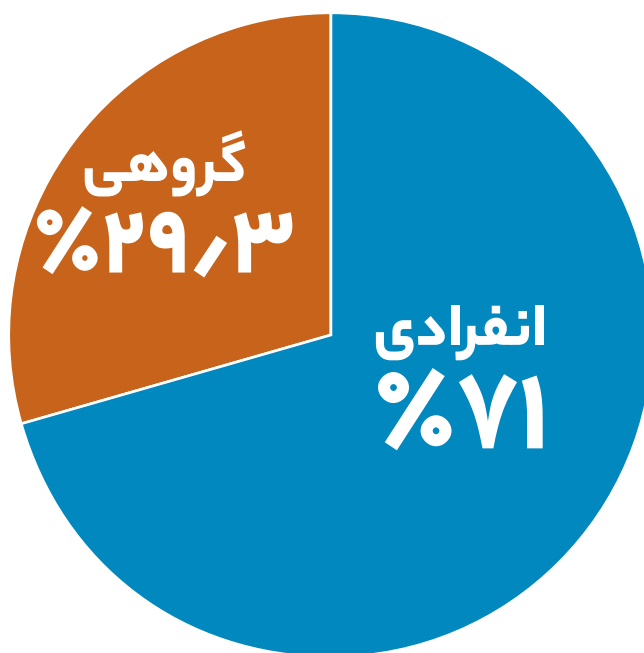
۱. داشتن سرانه‌های ورزشی بالاتر در مناطق شهری و روستایی کشور لزوماً به معنای بیشتر بودن فعالیت بدنی آن شهر و روستا نمی‌باشد، ولی به صورت کلی میزان رشد سرانه‌های ورزشی با احتساب تقسیم‌بندی و نوع کاربری آنها صرفاً یکی از معیارهای ارزیابی و نظارت بر میزان دستیابی به اهداف و برنامه‌ریزی‌های کارآمد دسترسی‌پذیری و همگانی شدن ورزش توسط نهادهای متولی ورزش کشور است.

۶. بررسی وضعیت فعالیت بدنی به تفکیک نوع و هزینه‌های ورزشی خانوارها

و بیشتر در شبکه‌های اجتماعی چیزی حدود یک ساعت و چهار دقیقه در روز بوده و این میزان در سال ۱۳۹۹ به حدود یک ساعت و سی و دو دقیقه در روز افزایش پیدا کرده است. در حالی که حتی میزان متوسط زمان ورزش و فعالیت بدنی روزانه افراد کمتر از نصف این زمان اعلام شده که معادل ۲۷ دقیقه در روز می‌باشد [۳]. براساس یافته‌های موج سوم پیمایش ملی ارزش‌ها و نگرش‌های ایرانیان (۱۳۹۴)، تنها ۱۴ درصد از سهم فراغت فعال افراد مربوط به ورزش و فعالیت بدنی بوده است، در حالی که تماشای تلویزیون و ماهواره با احتساب ۴۲ درصد بیشترین میزان را به خود اختصاص داده است که می‌توان آن را در زمره فعالیت‌های فراغتی غیر فعال به حساب آورد.

بررسی آمارها نشان می‌دهد که بخش اعظمی از فعالیت ورزشی افراد به صورت انفرادی بوده است، به طوری که در سال ۱۳۹۶، ۶۰/۲۰ درصد از افراد ورزش‌های انفرادی را دنبال می‌کردند و میزان ۳۹/۸۰ درصد نیز ورزش‌های گروهی را دنبال کرده‌اند [۳]. این آمارها در سال ۱۳۹۹ به گونه‌ای است که میزان ۷۰/۷۰ درصد افراد فعالیت‌های ورزشی انفرادی را دنبال کرده و ۲۹/۳۰ درصد نیز فعالیت‌های ورزشی گروهی داشته‌اند (نمودار ۳). همچنین آمارها مؤید این نکته است که جوامع امروزی آمیخته با فعالیت‌های فردی در بستر فناوری‌های دیجیتال شده است و این وضعیت سبب تقویت هر چه بیشتر فعالیت‌های فراغتی غیر فعال خواهد بود؛ به طوری که در سال ۱۳۹۶ سرانه زمان حضور افراد ۱۵ ساله

نمودار ۳. درصد افراد ۱۵ سال به بالا بر حسب نحوه انجام ورزش در سال ۱۳۹۹



مأخذ: طرح آمارگیری فرهنگ رفتاری خانوارها، ۱۳۹۹.

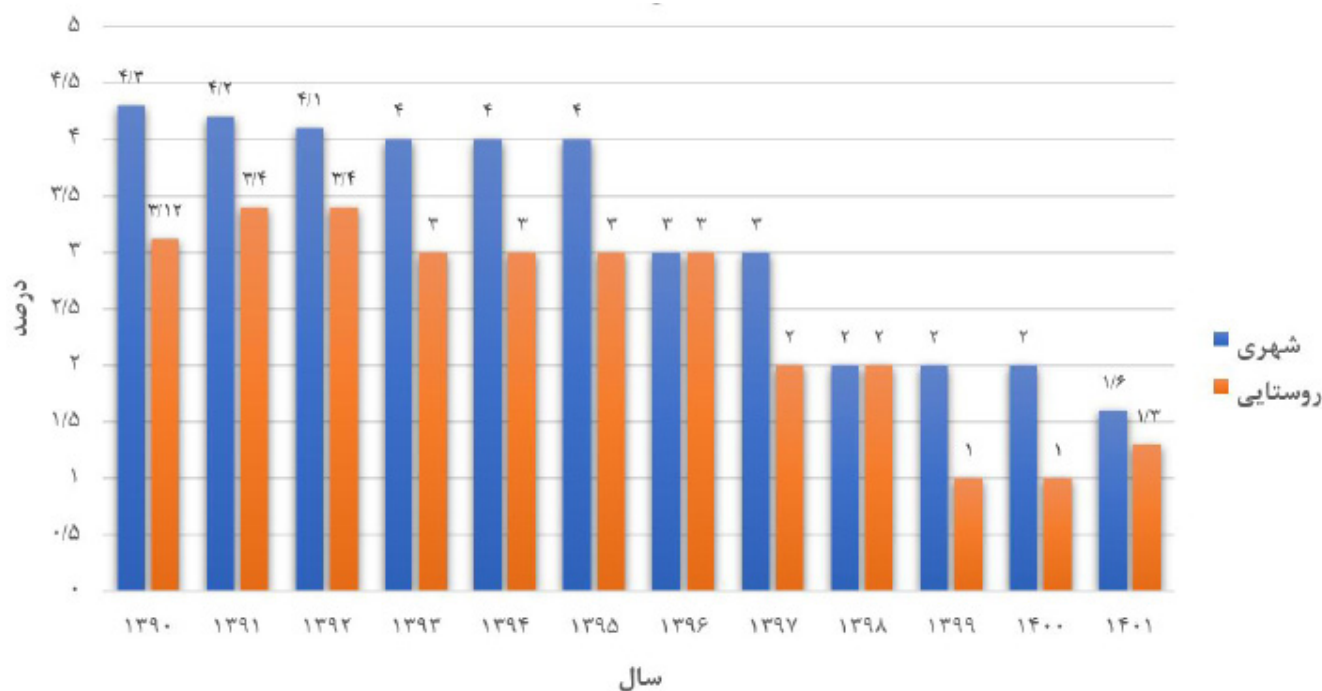
۱. البته باید خاطر نشان کرد که احتمالاً بخشی از این افزایش فعالیت‌های انفرادی ناشی از منزوی شدن افراد با هدف پیشگیری از بیماری منحوس کرونا در خلال سال‌های ۱۳۹۸ تا ۱۳۹۹ بوده است.



است از سال ۱۳۹۶ به بعد تأثیر افزایشی نرخ تورم بر میزان کاهشی هزینه کرد تفریحات، سرگرمی‌ها و خدمات فرهنگی خانوارهای شهری و روستایی محسوس است. همچنین در طول دهه گذشته میزان متوسط هزینه کرد تفریحات، سرگرمی‌ها و خدمات فرهنگی خانوارهای روستایی به استثنای سال‌های ۱۳۹۶ و ۱۳۹۸ کمتر از میزان هزینه کرد خانوارهای شهری بوده است. هر چند در طول سال‌های ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۱ نیز میزان هزینه کرد خانوارهای روستایی رشد محسوسی داشته که تا سال ۱۳۹۲ نیز ثابت مانده، ولی پس از این سال‌ها روند کاهشی را نشان داده است؛ همچنین سهم تفریحات، سرگرمی، و خدمات فرهنگی در سبد هزینه‌های خانوارهای روستایی، از سال ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۱ به بیش از ۵۰ درصد کاهش یافته است. بنابراین به طور کلی میزان هزینه کرد تفریحات، سرگرمی‌ها و خدمات فرهنگی خانوارهای شهری و روستایی در طول سال‌های ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۱ روند کاهشی را طی کرده است.

در این میان بیشتر فعالیت بدنی افراد نیز شامل نرمش و پیاده‌روی است که مطابق با داده‌های سال ۱۳۹۹ میزان ۶۴/۷۰ درصد از عمده فعالیت بدنی سبب خانوار را به خود اختصاص داده است و شنا نیز کمترین میزان با سهم ۲/۴۰ درصد را پوشش داده است؛ میزان متوسط هزینه کرد خانوارهای شهری برای تهیه بلیط مسابقات ورزشی، ورودی باشگاه‌های ورزشی و استخر در سال ۱۴۰۱، ۲۹۲۷۹۷ ریال و برای خانوارهای روستایی ۳۰۴۵۰ ریال بوده است. از طرفی میزان متوسط هزینه کرد خانوارهای شهری بابت تهیه بلیط سینما، تئاتر و تماشاخانه و نمایش‌های نور و صدا ۴۵۹۹۱ ریال و برای خانوارهای روستایی نیز ۱۲۵۶ ریال بوده است [۹] که احتمالاً یکی از عوامل مؤثر در این سهم ناچیز، افزایش نرخ تورم^۱ و هزینه‌های ورزشی و تفریحی خانوارها در طول سال‌های اخیر^۲ است؛ به طوری که با حذف اثر افزایشی تورم، هزینه کردهای تفریحی خانوارها همچنان روندی نزولی نشان می‌دهد. لازم به ذکر

نمودار ۴. میزان هزینه کرد تفریحات، سرگرمی‌ها و خدمات فرهنگی خانوارهای شهری و روستایی



مأخذ: داده‌ها برگرفته از گزارش مرکز آمار ایران (شهریور، ۱۴۰۲)

۱. میانگین نرخ تورم از سال‌های انتهایی دهه ۹۰ تا ۱۴۰۱، به ۴۲/۴ درصد رسیده است.
 ۲. برای مثال نرخ تعرفه‌های پرداختی جهت خرید بلیط‌های ورودی استخرهای شنا برای هر فرد در استان تهران و مناطق چندگانه با احتساب درجه بندی موجود آنها و با تقریب کمترین نرخ میانگین به ازای هر سانس حدود ۱۵۰ هزار تومان است که این مقوله برای یک پارک آبی تفریحی جهت پر کردن فراغت فعال و مفرح خانوارهای تهرانی که بتوانند به همراه اعضای خانواده خود زمانی سرشار از شادی و نشاط را سپری کنند، به ترتیب ایام تعطیل و برحسب تخفیف اعمال شده در شهریورماه سال ۱۴۰۲ برای رده سنی بزرگسالان ۴۹۵۰۰۰ تومان و ایام غیر تعطیل ۴۲۷۵۰۰ تومان اعلام شده است؛ همچنین برای رده‌های سنی خردسالان (افراد زیر ۱۲۰ سانتی‌متر قد)، به ازای هر نفر مبلغ ۲۴۷۵۰۰ تومان برای تمامی ایام هفته تعریف شده است (تاریخ استخراج نرخ: ۲۵ شهریورماه ۱۴۰۲، <https://takhfifan.com>).

تفریحی دهک اول ۰/۶ و دهک دهم ۲/۳ درصد می باشد که سهم پایین ترین دهک حدود ۴ برابر کمتر از هزینه کرد تفریحات بالاترین دهک خانوارهای کشور بوده است. بنابراین در سال های اخیر کاهش معناداری از میزان هزینه کرد ورزشی در سبده فرایندی خانوارهای روستایی و شهری رخ داده که در جدول ۴ نیز به تفکیک مناطق کشور و میزان متوسط هزینه کرد ورزشی خانوارهای منتخب هر استان اشاره شده است.

بنابراین دهک های پایین جامعه و خانوارهای ساکن در مناطق محروم و کم برخوردار کشور، اوقات فراغت ارزان تر یا اختصاص هزینه های کمتر به این حوزه را ترجیح داده اند. در واقع دهک های درآمدی پایین تر نسبت به دهک های بالاتر هزینه کمتری را صرف تفریحات خود می کنند؛ برای مثال در سال ۱۴۰۱ هزینه کرد تفریحی دهک اول حدود ۲۱۱۰۰۰۰ ریال و دهک دهم حدود ۸۴۲۵۰۰۰۰ ریال بوده است. به عبارتی میزان هزینه کرد

جدول ۴. میانگین هزینه کرد ورزشی خانوارهای استان های مختلف کشور در هر ماه

رتبه	هزینه کرد ماهیانه خانوارها برحسب واحد ریالی	استان	ردیف
۶	۳۹۸۱۸۰	آذربایجان شرقی	۱
۴	۴۵۱۸۵۰	اصفهان	۲
۸	۳۶۲۹۰۰	ایلام	۳
۱	۶۴۴۳۳۰	تهران	۴
۱۲	۳۳۶۴۰۰	خراسان رضوی	۵
۵	۴۵۱۳۷۰	خوزستان	۶
۱۴	۲۹۹۵۰۰	سیستان و بلوچستان	۷
۱۱	۳۵۰۳۳۰	فارس	۸
۱۵	۲۵۵۴۳۰	قم	۹
۹	۳۵۷۵۷۰	کردستان	۱۰
۱۰	۳۵۵۵۳۰	گیلان	۱۱
۱۳	۳۳۴۶۴۰	لرستان	۱۲
۲	۵۰۵۳۰۰	مازندران	۱۳
۳	۴۷۹۰۵۰	هرمزگان	۱۴
۷	۳۷۹۲۲۰	یزد	۱۵
	۳۷۲۰۰۰	سایر استان ها	۱۶
	۴۳۲۲۲۰	کل کشور	۱۷

مأخذ: داده ها برگرفته از گزارش مرکز آمار ایران (۱۳۹۶).

ماهیانه هر خانوار تهرانی حدود ۶۴۴۳۳۰ ریال بوده که رتبه اول را در میان هزینه کرد خانوارهای سایر استان ها دارد؛ این نرخ به وضوح کم بودن سهم هزینه کرد ورزشی افراد به نسبت سایر هزینه کردهای اقلام مصرفی در سبده فرایندی خانوارها نیز اشاره دارد، به طوری که در سال ۱۴۰۱ متوسط هزینه کرد افراد در غذا خوری ها و سلف سرویس های شهری ۸۲۶۰۱۰ ریال بوده است [۶].

براساس داده های مرکز آمار ایران در سال ۱۳۹۴، میانگین هزینه کرد ورزشی افراد ساکن در نقاط شهری کشور حدود ۳۱۱۹۰۰ ریال در ماه برآورد شده است، در حالی که این میزان در سال ۱۳۹۶ برای میانگین کل استان های کشور حدود ۴۳۲۲۲۰ ریال بوده است؛ در طول سال های متوالی و براساس شاخص های تورمی کشور، این نرخ از سال ۱۳۹۴ تاکنون به میزان بیش از ۵۰ درصد نیز افزایش یافته است. برای مثال به طور متوسط هزینه کرد



۷. نتیجه گیری



امروز نشان می‌دهد که جایگاه فعالیت بدنی و ورزش در میان دیگر گزینه‌های فراغتی مردم، چندان قابل توجه نبوده و نگرش مردم به ورزش به‌عنوان یک ضرورت در زندگی تغییر مطلوبی نکرده است؛ به عبارتی منفعل بودن در اوقات فراغت جزء لاینفک از سبب فراغتی خانوارهای کشور شده است که حتی امروزه با تغییرات الگوهای فراغتی و اهمیت سبک زندگی فعال در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها، همچنان جامعه ایرانی جایگاه پایینی را برای فعالیت بدنی و ورزش قائل هستند. بنابراین هر چند که در سال‌های اخیر تلاش‌های حکمرانی و قانونگذار به سمت توسعه و تعمیم ورزش همگانی و مؤلفه‌های مرتبط با آن سوق یافته است، اما همچنان در دستیابی به مقوله قانونی دسترسی آسان و ارزان ورزش برای عموم مردم که به صراحت در جزء «۲۵» بند «الف» ماده (۴) قانون اهداف، وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان نیز بدان اشاره شده ناموفق بوده است و همچنان بخش اعظمی از دسترسی پذیری و ارائه خدمات خانواده‌محور ورزشی که منجر به غنی‌سازی اوقات فراغت خانوارهای کشور شده باشد، محقق نگردیده است.

در عصر حاضر وضعیت فعالیت بدنی و گذران اوقات فراغت فعال خانوارهای کشور در شرایط نامناسبی قرار گرفته است که به‌طور مداوم نیز سیر کاهش خود را طی می‌کند. آحاد جامعه ترجیح می‌دهند اوقات فراغت خود را بیشتر در بستر فضاهای مجازی سپری کنند تا اینکه دنبال فعالیت‌های تفریحی ورزشی باشند. از طرفی سهم قابل توجهی از فعالیت بدنی و ورزش خانوارها در محل سکونت آنها دنبال می‌شود و بیشترین سهم فعالیت‌های فعال فراغتی خارج از خانه خانوارها در بستر پارک‌ها و اماکن ورزشی خصوصی شکل می‌گیرد. لازم به ذکر است بخش اعظمی از این فعالیت‌ها نیز به‌صورت انفرادی صورت می‌گیرد. یکی از عوامل مؤثر در این سهم ناچیز مرتبط با کاهش توان اقتصادی و افزایش هزینه‌های ورزشی و تفریحی خانوارها در طول سال‌های اخیر است؛ به‌طوری‌که طبق یافته‌های ارائه شده در طول سال‌های ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۱، میزان هزینه کرد تفریحات، سرگرمی‌ها و خدمات فرهنگی خانوارهای شهری و به‌طور ویژه روستایی روند کاهشی را نشان می‌دهد. علاوه بر این بررسی پیمایش‌های صورت گرفته از سال ۱۳۵۳ تا به

۸. پیشنهادها



فعالیت‌ها و رویدادهای ورزشی صرف می‌کنید؟
۵. آیا در اوقات فراغت خود به تماشای رویدادهای ورزشی محلی، ملی و بین‌المللی می‌پردازید؟
■ در راستای تسهیل و همکاری با مرکز آمار ایران و تبیین هر چه بهتر از وضعیت موجود کشور تبصره‌های ذیل به جزء «۱» بند «ب» ماده (۴) قانون اهداف، وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان^۱ مصوب ۱۳۹۹/۰۶/۱۶ الحاق شود:
تبصره «۱»- همکاری و هماهنگی با مرکز آمار ایران در راستای به‌روزرسانی، تأمین و زمینه‌سازی تهیه و دریافت آمارهای دوره‌ای دقیق از وضعیت فعالیت بدنی در سبب فراغتی خانوارهای کشور.
تبصره «۲»- وزارت ورزش و جوانان مکلف است با همکاری صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران و با استفاده از منابع بند «ج» ماده (۳۷) قانون احکام دائمی برنامه‌های توسعه کشور مصوب سال ۱۳۹۵ با موضوع هزینه کرد یک درصد از اعتبارات هزینه‌ای دستگاه‌های اجرایی در راستای آگاهی‌بخشی، اطلاع‌رسانی، طراحی و تولید برنامه‌های ورزشی خانواده‌محور با رویکرد ارتقای نگرش‌های آحاد جامعه نسبت به فعالیت‌های بدنی و ورزشی و غنی‌سازی اوقات فراغت خانوارها اقدام کند و گزارش عملکرد ۶

■ یکی از چالش‌های اصلی حوزه فراغت و ورزش همگانی کشور، فقدان داده‌های آماری متناسب با دسته‌بندی‌های یکپارچه از اوقات فراغت فعال و غیرفعال به‌ویژه فعالیت بدنی و ورزش و اهم انتخاب نوع فعالیت‌های ورزشی در سبب فراغتی خانوارهاست. بنابراین لازم است با توجه به لزوم به‌روزرسانی فرم‌ها و سؤالات مرکز آمار ایران به‌عنوان متولی اصلی تهیه آمارهای لازم نیازمندی‌های برنامه‌ریزی دستگاه‌های خدماتی کشور به‌ویژه در جهت غنی‌سازی اطلاعاتی از وضعیت فعالیت بدنی آحاد جامعه برای سال ۱۴۰۳، این مرکز اقدام به ساخت گویه‌ها و سؤال‌های ذیل با تأکید بر سنجش میزان اوقات فراغت ورزشی، نوع و میزان هزینه کرد مجزا برای فعالیت‌های ورزشی در سبب فراغتی خانوارهای شهری و روستایی کشور کند. سؤالات مطلوب برای این حوزه به شرح ذیل است:
۱. آیا در اوقات فراغت خود فعالیت بدنی و ورزش می‌کنید؟
۲. کدام یک از فعالیت‌های بدنی و ورزشی را در اوقات فراغت خود دنبال می‌کنید؟
۳. آیا در اوقات فراغت خود به مشارکت در رویدادهای ورزشی محلی، ملی و بین‌المللی می‌پردازید؟
۴. چه میزان از هزینه کرد ماهیانه خود را برای مشارکت در

۱. جزء «ب» بند «۱» ماده (۴) قانون اهداف، وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان، به حمایت از برنامه‌ها و فعالیت‌های فرهنگی، آموزشی و پژوهشی مرتبط با حوزه تربیت بدنی و ورزش کشور اشاره دارد.

تحقق اهداف محول شده به وزارت ورزش و جوانان،^۲ مقتضی است تا تبصره ذیل به جزء «۶» بند «پ» ماده (۴) قانون اهداف، وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان مصوب ۹۱۳۹ با موضوع تأسیس و نظارت بر فعالیت خانه‌های جوانان، الحاق شود:

تبصره- صدور مجوز تأسیس انجمن‌های داوطلبی ورزشی ذیل فعالیت فدراسیون‌ها و هیئت‌های ورزشی و اقدام به همکاری با فعالیت خانه‌های جوانان کشور در راستای برنامه‌ریزی، جذب، توسعه و ارزیابی مستمر فعالیت‌های داوطلبانه ورزشی خانه‌های جوانان هر استان؛
■ همچنین در همین حوزه لازم است تا به جزء «۵» بند «پ» ماده (۴) قانون اهداف، وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان مصوب ۱۳۹۹ با موضوع مجوز فعالیت تشکل‌های مردم‌نهاد جوانان، تبصره ذیل الحاق شود:

تبصره- صدور مجوز فعالیت انجمن‌های داوطلبی ورزشی و حمایت از توسعه مشارکت داوطلبانه جوانان در برگزاری متعدد رویدادهای ورزشی.
■ از آنجا که وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی به‌عنوان متولی سیاست‌گذاری و هماهنگ‌کننده حوزه گردشگری و فعالیت بین‌بخشی گردشگری ورزشی مکلف به ساماندهی این حوزه است؛ لذا تبصره ذیل قابلیت الحاق به جزء «۱۴» ماده (۴) لایحه اهداف، وظایف و اختیارات وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی^۳ را دارد:

تبصره- وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی با همکاری وزارت ورزش و جوانان در جهت تقسیم‌کار نهادی و تدوین نگاهت بین‌دستگاهی گردشگری ورزشی، معرفی و شناساندن جاذبه‌های گردشگری ورزشی، حفاظت و حمایت از میراث‌های ورزشی در سطوح محلی، منطقه‌ای، ملی و بین‌المللی، سند ملی حمایت از گردشگری ورزشی را تدوین کرده و یک‌سال پس از لازم‌الاجرا شدن این قانون به تصویب هیئت‌وزیران برساند.

■ همچنین برای تقویت همکاری بین‌بخشی و برخورداری از ظرفیت‌های زیست‌محیطی و گردشگری برای رویدادهای ورزشی لازم است تا به جزء «۲۴» بند «الف» ماده (۴) قانون اهداف، وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان مصوب ۱۳۹۹ با موضوع همکاری با بخش گردشگری و محیط زیست^۴ تبصره ذیل الحاق شود:

تبصره- وزارت ورزش و جوانان مکلف است با همکاری وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، سازمان منابع

ماه یک‌بار مربوطه را در اختیار کمیسیون فرهنگی مجلس شورای اسلامی و سازمان برنامه و بودجه کشور قرار دهد.

■ با توجه به عدم به‌روزرسانی پیمایش‌های ملی سواد سلامت و اقدامات ترویجی در این حوزه به‌نظر می‌رسد یکی از اقدامات ضروری، ارزیابی وضعیت موجود از طریق انجام پیمایش‌های ملی و دوره‌ای وضعیت سواد سلامت در کشور است. همچنین از آنجا که در برخی از پیمایش‌های ادواری مرتبط با خانوارهای کشور همچون پیمایش ملی خانواده که در میان استان‌های سراسر کشور در سال ۱۳۹۷ توسط جهاد دانشگاهی اجرا شده است، هیچ‌گونه اشاره و بررسی در حوزه فعالیت بدنی و ورزش خانوارها نشده است؛ لذا اضافه شدن سرفصل‌های مربوط به ورزش جهت طراحی مداخلات متناسب با جلب مشارکت جامعه و تأکید بر ورزش و فعالیت‌های بدنی در این پیمایش‌ها لازم به‌نظر می‌رسد.

■ با هدف غنی‌سازی اوقات فراغت خانوارها و تشویق جامعه به فعالیت بدنی بیشتر پیشنهاد می‌شود تا تبصره ذیل به جزء «۲۵» بند «الف» ماده (۴) قانون اهداف، وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان^۱ الحاق شود:

تبصره- به‌منظور غنی‌سازی اوقات فراغت خانوارها و تشویق جامعه به فعالیت بدنی بیشتر، وزارت ورزش و جوانان مکلف است با همکاری وزارت کشور (سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌ها) امکان برخورداری از تخفیف پنجاه تا صد درصدی هزینه استفاده از اماکن ورزشی دولتی و خصوصی با اولویت خانوارهای روستایی و مناطق کمتر برخوردار، زنان و سالمندان در مناسبت‌ها و روزهای تعطیل سال را در قالب اقدامات قانونی به‌عمل آورد.

■ به‌منظور اتخاذ سیاست‌های توسعه تربیت بدنی و ورزش کشور، وزارت ورزش و جوانان مطابق جزء «۱۵» بند «الف» ماده (۴) قانون اهداف، وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان مصوب ۱۳۹۹ ملزم به تهیه طرح آمایش سرزمینی ورزش کشور شده است. از آنجا که این سند موضوعاتی چون توزیع عادلانه سرانه‌های ورزشی یا فعالیت‌های بدنی در کشور را هدایت خواهد کرد و تاکنون در قبال آن اقدام مؤثری گزارش نشده، بنابراین لازم است تا مجلس شورای اسلامی به‌اجرائی شدن آن نظارت کند.

■ به‌منظور غنی‌سازی اوقات فراغت ورزشی جوانان به‌ویژه در جهت راهبری کارآمد و هدایت مشارکتی خانه‌های جوانان و در راستای

۱. جزء «۲۵» بند «الف» ماده (۴) قانون اهداف، وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان مصوب ۱۳۹۹/۰۶/۱۶، به‌فراهم کردن بستر و امکانات لازم جهت ورزش همگانی با رویکرد ورزش آسان، ارزان و در دسترس برای عموم مردم اشاره دارد.

۲. جزء‌های «۳» و «۴» بند «ب» ماده (۳) قانون اهداف، وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان، به‌ترتیب به بهبود و اصلاح سبک زندگی جوانان منطبق بر ارزش‌های اسلامی ایران و توسعه مشارکت داوطلبانه مردمی در امور جوانان اشاره دارد.

۳. جزء «۱۴» ماده (۴) لایحه اهداف، وظایف و اختیارات وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی مصوب ۱۴۰۱/۱۱/۰۹، به صدور مجوز برگزاری رویدادها، جشنواره‌ها و نمایشگاه‌های میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی با رعایت قوانین و مقررات مربوط و تدوین و ابلاغ ضوابط آن اشاره دارد.

۴. جزء «۲۴» بند «الف» ماده (۴) قانون اهداف، وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان، به همکاری و هماهنگی با بخش گردشگری و محیط زیست در بهره‌گیری از ظرفیت‌های ورزشی کشور دارد.



تحقیقات و فناوری و سازمان صدا و سیما در جهت دسترسی پذیر کردن برنامه‌ها و رویدادهای ورزشی برای خانوارها، تشویق خانوارها به مشارکت ورزشی و افزایش فعالیت‌های ورزشی در فضاهای عمومی شهری و روستایی از طریق افزایش تولیدات رسانه‌ای، برگزاری برنامه‌های ورزشی خانوادگی در فضاهای شهری و روستایی را تدوین کرده و حداکثر تا یک سال پس از لازم‌الاجرا شدن این قانون اقدام قانونی لازم به عمل آورد.

■ جهت ترویج و تشویق خانوارها به ورزش همگانی، روزهای پنجشنبه و جمعه (۲۷ و ۲۸ مهرماه) هفته تربیت بدنی به نام «روز ورزش همگانی خانواده‌محور» توسط شورای فرهنگ عمومی در تقویم جمهوری اسلامی ایران نام‌گذاری شود؛ همچنین سیاست تشویقی نیمه‌بها شدن اماکن ورزشی در طی این روزها برای خانوارها توسط سازمان‌های متولی ورزش کشور اجرایی شود.

طبیعی و آبخیزداری و سازمان حفاظت محیط زیست، سند ملی رویدادهای ورزشی را با هدف تقویت همکاری بین‌بخشی، استفاده کارآمد از ظرفیت‌های گردشگری و محیط زیستی در سطوح محلی، منطقه‌ای و ملی، تشکیل تقویم ملی و اجرای منسجم رویدادهای ورزشی تدوین کرده و تا ۶ ماه پس از لازم‌الاجرا شدن این قانون به تصویب هیئت‌وزیران برساند.

■ همچنین در راستای سیاست‌گذاری منسجم و هماهنگ بین دستگاهی و با تأکید بر وظایف تخصصی و ذاتی دستگاه‌ها می‌توان به جزء «۹» بند «الف» ماده (۴) قانون اهداف، وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان با موضوع تسهیل دسترسی مردم به تماشای مسابقات ورزشی^۱ تبصره ذیل الحاق شود:

تبصره- وزارت ورزش و جوانان مکلف است با همکاری وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، وزارت کشور (سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌ها)، وزارت آموزش و پرورش، وزارت علوم،

منابع و مأخذ



[1] Spracklen, K. 2013. *Leisure, Sports & Society*, 1st ed.

[۲] مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی (۱۴۰۲)، گزارش سیاستی با عنوان «رزیابی وضعیت فراغت در خانواده ایرانی»، شماره مسلسل: ۱۸۷۰۱.

[۳] گزارش‌های مرکز آمار ایران از طرح‌های آمارگیری فرهنگ رفتاری خانوارها در طی سال‌های (۱۳۹۴) تا (۱۳۹۹).

[۴] گزارش وضعیت اجتماعی، فرهنگی و اخلاقی جامعه ایران (۱۳۹۵).

[۵] گزارش جامع فعالیت بدنی مرتبط با سلامت در جمهوری اسلامی ایران (۱۳۹۹).

[۶] گزارش موج سوم پیمایش ملی ارزش‌ها و نگرش‌های ایرانیان (۱۳۹۴).

[۷] برنامه اجرایی- عملیاتی پنج‌ساله ارتقای فعالیت بدنی دانش‌آموزان کشور (۱۳۹۸).

[۸] قانون برنامه پنج‌ساله چهارم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران (۱۳۸۸-۱۳۸۴).

[۹] گزارش‌های مرکز آمار ایران از طرح‌های آمارگیری هزینه و درآمد خانوارها طی سال‌های (۱۳۹۰) تا (۱۴۰۱).

[۱۰] گزارش گرایش‌های فرهنگی و نگرش‌های اجتماعی در ایران (۱۳۵۳).

[۱۱] رهنمایی، محمدتقی (۱۳۹۶). اوقات فراغت و گردشگری. انتشارات مهکامه، چاپ پنجم، تهران.

[۱۲] مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی (۱۳۸۶)، گزارش سیاستی با عنوان «اوقات فراغت و نقش آفرینی نهادهای مسئول»، شماره مسلسل:

۸۸۶۰.

[13] Haywood, L. Kew, F. Bramham, P. Spink, J. Copenerhurst, J. Henry, I. 1995. *Understanding Leisure*, 2nd ed.

[14] Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The lancet global health*. 2018 Oct 1; 6 (10): e1077-86.

[۱۵] طالبی ناهید، نیک شناس مریم. رابطه‌ی بین سواد سلامت با آگاهی و نگرش نسبت به فعالیت ورزشی در دختران نوجوان دبیرستانی. مجله علمی پژوهش‌ها. ۱۴۰۱، ۲۰(۲): ۸۰-۸۶.

[۱۶] موسوی، سیدحسین و مرادی، محمدرضا و صفری، سمیه، ۱۳۹۸، ارتباط سواد سلامت با میزان مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در مردان میانسال، پنجمین همایش ملی انجمن علمی مدیریت ورزشی ایران، تهران، <https://civilica.com/doc/1024581>

۱. جزء «۹» بند «الف» ماده (۴) قانون اهداف، وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان، به تسهیل دسترسی مردم برای تماشای مسابقات ورزشی مهم بین‌المللی و ملی در مکان‌های عمومی و محیط‌های ورزشی روستایی و شهری کشور اشاره دارد.

گزیده سیاستی

آمارها و روندها نشان می‌دهد که وضعیت فعالیت بدنی و ورزش در سند فراغتی خانوارهای ایرانی در وضعیت مطلوبی قرار ندارد. سهم ناچیز (۰.۸٪) از اوقات فراغت خانوارهای ایرانی به ورزش اختصاص دارد و سهم قابل توجهی از فعالیت ورزشی (۷۰٪) به صورت انفرادی انجام می‌شود. روندها نشان از گرایش بیشتر خانوارها به فراغت منفعل و کاهش هزینه‌های ورزشی دارد.



مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی

تهران، خیابان پاسداران، روبروی پارک نیاوران (ضلع جنوبی، پلاک ۸۰۲)

تلفن: ۷۵۱۸۳۰۰۰ صندوق پستی: ۱۵۸۷۵-۵۸۵۵ پست الکترونیک: mrc@majles.ir

وبسایت: rc.majles.ir