

## **Presenting the active lifestyle model of the Iranian society with an economic approach and sports business: contribution to the gross national product**

Hameid reza Nikoabadi <sup>1</sup>, Rasool Nazari <sup>2</sup>, Mehdi Salimi <sup>3</sup>

Received: 22/11/2023

Accepted: 20/05/2024

صفحات: ۹۶-۱۱۶

دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۹/۰۱

پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۲/۳۱

### **Abstract**

In relation to the health-oriented lifestyle and the importance of physical development and sports in Iran, as well as its impact on the economy, there is not much comprehensive and practical research. Therefore, the aim of the current research is to compile an active lifestyle model of the Iranian society with an economic and sports commercial approach, so that it can address various angles of increasing its share in the gross national product. The main problem of this research is the relationship between active lifestyle and gross national product in Iranian society. This problem actually examines how increasing sports activities and physical recreation in the society can lead to economic growth and reduction of medical expenses. This research, as an economic and social reflective and analytical study, deals with answering the key questions of how an active lifestyle in Iran can increase the national gross product and help improve the quality of life of individuals and society. This research will not only help us understand the positive and negative impacts of active lifestyles on our economy and communities, but may also improve important issues such as public health, quality of life, and economic sustainability. The results of this research help policy makers and decision makers to create more effective policies in the field of promoting active lifestyles and developing industries related to sports and social recreation.

The current study is of a qualitative type that was conducted with the method of foundational data theory. In the current research, in order to present a schematic model of the findings from the coded data, the constructivist approach of data theory based on Charmaz (2006) was used. The participants included academic experts in sports sciences, economics and development in Iran. Sampling was done by targeted or targeted and snowball method. In this research, the interviews were analyzed based on the constructivist approach of data theory based on Charmaz (2006). The four overlapping processes in the constructivist analysis of grounded theory are: initial coding, focused or selective coding, axial coding, and theoretical coding. In this study, in order to verify the results and strength, accuracy, and to legitimize and validate the findings and analysis, the method (Guba & Lincoln, 1994) with the name of reliability, which is related to qualitative studies, was used.

From about 210 sentences implemented from the interviews, after removing the repetitive and unrelated items, about 145 primary categories were identified and marked by the researcher in the initial coding. Then, in the focused coding, 22 codes were obtained and finally presented in six

1. PhD student in sport management, Department of Sports Management, Faculty of Sports Sciences, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran
2. Associate professor in sport management, Department of Sports Management, Faculty of Sports Sciences, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran
3. Associate professor in sport management, Department of Sports Management, Faculty of Sports Sciences, University of Isfahan, Isfahan Iran

\*Emil Coresponding Author: nazarirasool@yahoo.com

central codes. The factors identified from the interviews were classified into six main categories of health movements, institutionalization, health-oriented lifestyle, health, people and society, and economy.

In general, increasing attention to a health-oriented lifestyle can help economic growth by increasing the demand for health and sports-related products and services and lead to job creation and profitability for various industries. As a result, by developing and promoting a health-oriented lifestyle, related industries and services can be expanded and sales of related products can be increased. These measures not only help to improve the health of the society, but also lead to economic development and increased incomes of related industries.

It can be stated that the current model acknowledges that the health-oriented lifestyle has the potential to have a direct and indirect effect on the share in the Gross National Product (GDP). These effects occur in several important areas. First, increasing the physical health of people increases efficiency and productivity at work. People who have better physical health provide better performance in the workplace, which can help increase production and improve the economic results of companies and industries. Secondly, increasing attention to healthy lifestyle and exercise can lead to reduction of health costs. This drop reduces the need to treat preventable diseases and additional medical care, which ultimately reduces health-related costs and provides more resources for investment in other areas of the economy.

Also, industries and services related to health-oriented lifestyle also contribute to the national GDP. The creation and development of industries related to the production of healthy food, sports and fitness, health equipment and products, and health and medical services, leads to the creation of jobs and economic growth. These industries help to strengthen and grow the country's economy by creating added value, creating job opportunities and producing new products and services. Therefore, increasing attention to health-oriented lifestyle not only helps to improve people's health and quality of life, but can also lead to increased productivity, reduced health costs, and the growth of related industries and an increase in the country's gross national product.

It seems that the presented model has such a capacity so that appropriate strategies can be presented based on it to increase the share of the gross national product in the Iranian society based on an active and health-oriented lifestyle in separate sectors. The current model acknowledges that the institutionalization of a health-oriented lifestyle can help increase the gross national product in two ways: First, the physical and mental health of people leads to an increase in productivity and efficiency in the work environment, and the improvement of these functions leads to an increase in production. It becomes national gross. Second, the establishment of industries and services related to health and active lifestyle will create appropriate job opportunities and increase the incomes of individuals and society, which will also create economic improvement and ultimately increase the gross national product. Finally, the institutionalization of a health-oriented lifestyle can help improve the overall economy and sustainable economic growth.

**Key words:** health-oriented, sports marketing, lifestyle, sports economy, physical activity, healthy movements

## ارایه مدل سبک زندگی فعال جامعه ایرانی با رویکرد اقتصادی و بازرگانی ورزشی: سهم

### در تولید ناخالص ملی

حمیدرضا نیکوآبادی<sup>۱</sup>، رسول نظری<sup>۲\*</sup>، مهدی سلیمی<sup>۳</sup>

#### چکیده

در ارتباط با سبک زندگی فعال و اهمیت توسعه‌بدنی و ورزش در ایران، همچنین تأثیر آن بر اقتصاد، تحقیقات خیلی جامع و کاربردی زیادی وجود ندارد. از این رو هدف تحقیق حاضر تدوین مدل سبک زندگی فعال جامعه ایرانی با رویکرد اقتصادی و بازرگانی ورزشی است تا بتواند به زوایای مختلف افزایش سهم آن در تولید ناخالص ملی بپردازد. برای انجام این مطالعه کیفی از استراتژی نظریه داده‌بنیاد و رویکرد ساخت‌گرای چارمز استفاده شد. داده‌ها با استفاده از مصاحبه‌های عمیق نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری گردیدند. مشارکت‌کنندگان در این تحقیق، ۱۹ نفر از صاحب‌نظران در سه حوزه علوم ورزشی، اقتصاد و علوم پزشکی بودند. از حدود ۲۱۰ جمله پیاده‌سازی شده از مصاحبه‌ها، ۱۴۵ کد اولیه، ۲۲ کد متمرکز و در نهایت عوامل شناسایی شده از مصاحبه‌ها در شش دسته محوری تحرکات سلامت‌بخش، نهادینه‌سازی، سبک‌زندگی فعال، سلامت، افراد و جامعه و اقتصاد طبقه‌بندی شدند. مدل حاضر ادعان دارد که سبک زندگی فعال شاید بتواند در تولید ناخالص ملی (GDP) تأثیر مستقیم و غیرمستقیمی داشته باشد. مشخص شد افزایش توجه به سبک زندگی فعال محور نه تنها به بهبود سلامت و کیفیت زندگی افراد کمک می‌کند بلکه می‌تواند به افزایش بهره‌وری، کاهش هزینه‌های سلامت، و رشد صنایع مرتبط و افزایش تولید ناخالص ملی کشور نیز منجر شود.

کلمات کلیدی: بازاریابی ورزشی، سبک زندگی، اقتصاد ورزشی، فعالیت‌بدنی، تحرکات سلامت بخش

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران  
 ۲. دانشیار مدیریت ورزشی، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران  
 ۳. دانشیار مدیریت ورزشی، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران  
 ایمیل نویسنده مسئول: nazarirasool@yahoo.com

## مقدمه

سبک زندگی یک مفهوم گسترده و متنوع است که تأثیر زیادی بر زندگی انسان‌ها دارد (Mamurov et al., 2020). این مفهوم شامل عادات، رویه‌ها، انتخاب‌ها و ارزش‌های فردی است که تعیین‌کننده نحوه زندگی هر فرد می‌شوند (Lambrinou, Hansen, & Beulens, 2019). سبک زندگی به شدت تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله فرهنگ، اقتصاد، اجتماع، و محیط‌زیست قرار می‌گیرد (Abdullayeva, 2023). مطالعه و تجزیه و تحلیل این مفهوم از نظر مبانی نظری و تئوری‌های مختلف، به ما این امکان را می‌دهد که درک بهتری از سبک زندگی افراد و جوامع را دست‌یابیم (McCormick & Vasilaki, 2018).

تغییر در سبک زندگی و رفتار انسان‌ها یک پدیده طبیعی و موردنظر در جوامع مدرن است (Uusitupa et al., 2019). انسان‌ها در معرض تحولات اجتماعی، فناوری، اقتصادی، و فرهنگی قرار گرفته‌اند که تأثیر قابل‌توجهی بر روی زندگی روزمره آنها دارد. این تغییرات ممکن است در زمینه‌های مختلف از جمله روش‌های مصرف، تفریحات، سبک غذایی، و تأثیرات زیست‌محیطی مشاهده شوند (López-Moreno, López, Miguel, & Garcés-Rimón, 2020). بررسی و تحلیل این تغییرات و تأثیرات آنها بر زندگی انسان‌ها، یک موضوع جذاب و مهم در زمینه تحقیقات اجتماعی و علوم انسانی می‌باشد.

یکی از سبک‌هایی که امروزه، مورد توجه بسیار زیادی قرار گرفته است، سبک زندگی فعال است؛ سبک زندگی فعال فعالیت‌بدنی به عنوان بخش مهمی از سلامت عامه مردم مورد توجه قرار می‌گیرند. فعالیت‌های ورزشی و تفریحی نه تنها به افراد کمک می‌کنند بلکه بر روحیه و روان آنها نیز تأثیر مثبتی دارند (van de Zande, de Vries, van den Akker-Scheek, Zwerver, & Smit, 2022). از این رو، ترویج سبک زندگی فعال و فعالیت‌بدنی به عنوان یک استراتژی برای پیشگیری از بیماری‌ها و بهبود کیفیت زندگی تبدیل شده است (Henderson & Bialeschki, 2005). این مسئله می‌تواند به کاهش هزینه‌های مرتبط با درمان بیماری‌ها و بهبود کارایی افراد در زندگی روزمره منجر گردد (Liu et al., 2018). از این منظر، مطالعه و تحقیق در زمینه سبک زندگی فعال و فعالیت‌بدنی اهمیت بالایی در بهداشت عمومی دارد. می‌توان اذعان نمود که حرکت در مسیر سلامتی و تندرستی و پایداری آن، در گرو انتخاب سبک زندگی فعال است (Bruland, Voß, Schulenkorf, & Latteck, 2019). سبک زندگی فعال ابعاد مختلفی دارد و بعدهای روانی، اجتماعی، معنوی و غیره را شامل می‌شود (Nazem, 2012). سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup> سلامت را برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی، و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، را یک سبک زندگی سالم می‌داند (World Health Organization, 2019).

سبک زندگی فعال به عنوان یک مفهوم رو به رشد در جامعه ایران نیز به شدت مورد توجه قرار گرفته است. ایرانیان از طیف‌های سنی و جنسی مختلف به فعالیت‌های ورزشی و تفریح علاقه نشان می‌دهند (Nikoabadi, Nazari, & Salimi, 2023). در سال‌های گذشته، ورزش‌های مانند کشتی و فوتبال به عنوان ورزش محبوب در کشور شناخته می‌شد، اما امروزه ورزش‌های متنوعی از جمله دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی، کوه‌نوردی، و فعالیت‌های گروهی مانند یوگا و پیلاتس جلب توجه بسیاری از افراد شده است. نه تنها افراد جوان بلکه نسل‌های میانسال و سالمند نیز به سبک زندگی فعال و ورزش توجه می‌کنند.

می‌توان اذعان نمود که سبک زندگی فعال دارای فواید بسیاری برای جامعه ایرانی است. این سبک زندگی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد، کاهش نرخ‌های بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی-عروقی کمک کند (Nazari & Shahvali Kohshouri, 2022). علاوه بر این، ترویج فعالیت‌های ورزشی و بدنی می‌تواند به

<sup>1</sup> World Health Organization

تقویت ارتباطات اجتماعی و روحیه جامعه کمک کند (Weiss & Kipp, 2018). این مفهوم همچنین می‌تواند به توسعه صنعت ورزش و تفریح، ایجاد فرصت‌های شغلی و افزایش رفاه اقتصادی (Acquah-Sam, 2021) در کشور منجر شود. از این رو، تحقیقات در زمینه سبک زندگی فعال و تأثیرات آن بر جامعه ایرانی اهمیت بسیاری دارد و می‌تواند به توسعه پایدار و بهبود عمومی جامعه ایرانی کمک کند.

مفهوم سبک زندگی فعال، به شدت در جامعه جذابیت دارد (Yang, Manning, & Marchetti, 2014) و از تنوع و گستردگی ورزش‌ها و تفریحات برخوردار است. به نظر می‌رسد به دلیل ارتباط و تعامل گسترده میان مفهوم سبک زندگی فعال، اقتصاد، سلامت و رفاه جامعه ایرانی، تحقیقات علمی و آکادمیک در این زمینه می‌توانند ارتقاء یابند و از لحاظ کمی به آنها افزوده شود. احتمالاً بررسی عمیق‌تر تأثیرات سبک زندگی فعال در اقتصاد و سلامت جوامع ایرانی می‌تواند به تدوین راهبردها و سیاست‌های مؤثر در جهت ترویج این مفهوم و بهره‌برداری از آن، در جامعه کمک کند.

در مفهوم سبک زندگی فعال، رویکرد اقتصادی و بازرگانی ورزشی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (Myburgh, Kruger, & Saayman, 2019). ورزش و فعالیت‌بدنی به عنوان بخش مهمی از این سبک زندگی، تأثیرات چشمگیری بر بخش‌های مختلف اقتصاد و تجارت دارد (Ya, 2020). از جمله می‌توان به تولید و فروش تجهیزات و لباس‌های ورزشی، ارائه خدمات آموزش و مشاوره ورزشی، و ساخت برگزاری مسابقات و تورهای ورزشی اشاره کرد (Gagnon, Stone, Brookover, Garst, & Mowery, 2017). این عوامل نه تنها اشتغال‌زایی و رشد بخش خصوصی را تحریک می‌کنند بلکه از آنجا که فروش و تجارت در این حوزه‌ها افزایش می‌یابد، در تأمین درآمد ملی نیز نقش مهمی ایفاء می‌کنند.

علاوه بر این، ارتباط میان رویکرد اقتصادی و بازرگانی ورزشی و سبک زندگی فعال در ایران، تأثیرات مثبتی در زمینه تبلیغ و توسعه ورزش وجود دارد (Mohamadi Torkamani, Bagheri, Zarei Matin, Moeini, & Khanifar, 2016). ترویج و تبلیغ فعالیت‌های ورزشی و تفریحی می‌تواند جذابیت برای افراد ایجاد کند و ایجاد تقاضا برای خدمات و محصولات مرتبط با ورزش و تفریح را تشویق کند (shahvali kohshouri, Askari, Mostahfezian, & Bahrami, 2022). در نتیجه، این عوامل می‌توانند به توسعه صنعت ورزش و تفریح در کشور کمک کنند و به عنوان یک عامل مهم در تحقق سبک زندگی فعال در جامعه ایرانی مورد توجه قرار گیرند. به طور کلی، به نظر می‌رسد رویکرد اقتصادی و بازرگانی ورزشی به سبک زندگی فعال به عنوان یک رویکرد جامع می‌تواند به ترویج فعالیت‌های ورزشی و تفریحی در جامعه ایرانی کمک کند و همچنین از اهمیت اقتصادی و تجاری بالایی برخوردار باشد.

یکی از بحث‌هایی که در جوامع مختلف در ارتباط با اقتصاد مطرح می‌شود، تولید ناخالص ملی است؛ ارتباط تولید ناخالص ملی در مفهوم سبک زندگی فعال بسیار مهم است (Hafner et al., 2020). تولید ناخالص ملی، اندازه‌گیری ارزش تمام کالاها و خدمات تولید شده در یک کشور در یک دوره زمانی خاص است. این معیار به عنوان یک نمایشگر کلی از فعالیت اقتصادی یک کشور و اندازه اقتصادی آن به کار می‌رود. به طور ساده‌تر، این معیار به ما می‌گوید که یک کشور چقدر ارزش افزوده از تمام کالاها و خدمات تولیدی خود را دارد و به عنوان یک اندازه‌گیری از ثروت و رفاه اقتصادی کشورها به کار می‌رود (Ferrara & Simoni, 2023). این مطالعه سعی دارد که به تحلیل چگونگی تأثیر سبک زندگی فعال بر تولید ناخالص ملی در جامعه ایرانی بپردازد. به نظر می‌رسد تحقیقات در این زمینه می‌توانند به تدوین سیاست‌ها و برنامه‌های دقیق‌تر جهت ترویج سبک زندگی فعال در ایران و بهره‌برداری بهینه از آن در تأمین نیازهای اقتصادی، اجتماعی و سلامت جامعه کمک کنند. این

<sup>1</sup> Gross Domestic Product (GDP)



تحقیقات نه تنها به تشخیص نقاط قوت و ضعف در این حوزه‌ها کمک می‌کنند بلکه به تعیین مسیر مناسب برای تحقق اهداف توسعه پایدار و بهبود عمومی جامعه ایرانی نیز اساسی می‌شوند.

تحقیقات زیادی در زمینه ارتباط سبک زندگی فعال با تولید ناخالص ملی انجام نشده است. این تحقیقات اندک نشان می‌دهند که ارتقاء سبک زندگی فعال می‌تواند به بهبود تورم کمک کند (Pretty et al., 2016). Lambrinou et al., (2019) معتقدند با افزایش فعالیت‌های ورزشی و تفریح، تقاضا برای محصولات و خدمات مرتبط با ورزش و تفریح نیز افزایش می‌یابد، که در نتیجه می‌تواند رشد صنعت‌های مرتبط با ورزش را تشویق کند. علاوه بر این، Sassi and Hurst (2008) نشان دادند که سبک زندگی فعال می‌تواند به کاهش هزینه‌های درمانی مرتبط با بیماری‌های مزمن کمک کند. افرادی که فعالیت‌ورزشی را به جدیت انجام می‌دهند، ممکن است کمتر به بیماری‌های مزمن مبتلا شوند و این می‌تواند به کاهش نرخ‌های بیماری‌ها و هزینه‌های درمان مرتبط با آنها منجر شود (Ehrman, Gordon, Visich, & Keteyian, 2022). از این رو، تحقیقات در این زمینه می‌توانند به تدوین سیاست‌ها و برنامه‌های دقیق‌تر جهت ترویج سبک زندگی فعال در ایران و بهره‌برداری بهینه از آن در تأمین نیازهای اقتصادی، اجتماعی و سلامت جامعه کمک کنند.

همچنین Haase, Steptoe, Sallis, and Wardle (2004) اذعان داشتند که توسعه تولید ناخالص ملی، با ترویج سبک زندگی فعال می‌تواند به افزایش بهره‌وری افراد و افزایش کارایی در زندگی روزمره و همچنین توسعه دولت‌ها، منجر شود. به نظر می‌رسد افرادی که ورزش و تفریح را به جدیت انجام می‌دهند، معمولاً انرژی و سلامت جسمانی بهتری دارند و این می‌تواند به بهبود کارایی در کارهای روزمره و بهبود عملکرد در بخش‌های مختلف زندگی کمک کند.

این تحقیقات و دستاوردهای آنها نشان می‌دهند که ارتباط میان سبک زندگی فعال و تولید ناخالص ملی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و تأثیرات این سبک زندگی بر اقتصاد، سلامت، و بهره‌وری افراد و جامعه را نمایان می‌سازد. با بررسی ادبیات مربوط به سبک زندگی فعال و تولید ناخالص ملی در تحقیقات گذشته، خلاء اساسی که در تحقیقات داخلی در حوزه مدیریت ورزش، اقتصاد و سلامتی به چشم می‌خورد، عدم پرداختن به سبک زندگی فعال جامعه ایرانی و مشخص نمودن سهم آن در تولید ناخالص ملی است. از این رو، تحقیقات در این زمینه می‌توانند به تدوین سیاست‌ها و برنامه‌های جامع‌تر و هدفمندتر جهت ترویج سبک زندگی فعال و بهره‌برداری از تأثیرات مثبت آن در جامعه ایرانی کمک کنند.

مطالعه حاضر به بررسی ارتباط بین سبک زندگی فعال و تولید ناخالص ملی در جامعه ایرانی می‌پردازد. این موضوعات دو جنبه اساسی را در بر دارند که اهمیت بالقوه‌ای در حوزه‌های اقتصادی و سلامتی دارند. در آغاز، دغدغه اصلی تحقیق در برخورد با خلاء اساسی در تحقیقات داخلی مربوط به سبک زندگی فعال جامعه ایرانی و سهم آن در تولید ناخالص ملی قرار دارد. تحقیقات پیشین به ناچار به نادیده گرفتن این ارتباط و عدم مشخص نمودن تأثیرات مستقیم و غیرمستقیم این سبک زندگی در اقتصاد ملی اشاره کرده‌اند. یکی از دلایل اصلی بررسی این دو موضوع این است که سبک زندگی فعال به عنوان یک عامل مهم در تعیین سلامت جامعه و افزایش بهره‌وری افراد مطرح می‌شود. با ارتباط دادن این دو جنبه مهم، این تحقیق تلاش می‌کند تا اهمیت آگاهی از سبک زندگی فعال را در جامعه ایرانی به اثبات برساند. همچنین، مطالعه این ارتباط می‌تواند به مسئولین و سیاست‌گذاران کمک کند تا برنامه‌ها و سیاست‌های جامع‌تری را برای ترویج سبک زندگی فعال و بهبود تأثیرات آن در تولید ناخالص ملی اجرا نمایند.

در طول تحقیق، پی‌بردنبه این موضوعات علاوه بر پر کردن خلاء تحقیقاتی در حوزه مدیریت ورزش، اقتصاد و سلامت، احتمالاً به اهمیت آگاه‌سازی عموم جامعه نیز خواهد انجامید. این تحقیق می‌کوشد تا به تدوین سیاست‌ها

و برنامه‌های جامع‌تر و هدفمندتری جهت ترویج سبک زندگی فعال و بهره‌برداری از تأثیرات مثبت آن در جامعه ایرانی کمک کرده و افراد را آگاه‌سازی نماید.

پس، مساله اصلی این تحقیق، ارتباط بین سبک زندگی فعال و تولید ناخالص ملی در جامعه ایرانی می‌باشد. این مساله در واقع به بررسی نحوه‌ای که افزایش فعالیت‌های ورزشی و تفریح در جامعه می‌تواند به رشد اقتصادی و کاهش هزینه‌های درمانی منجر شود، می‌پردازد. این تحقیق به عنوان یک مطالعه تأملی و تحلیلی اقتصادی و اجتماعی، به پاسخ دادن به این سوالات کلیدی که چگونه سبک زندگی فعال در ایران می‌تواند تولید ناخالص ملی را افزایش دهد و به بهبود کیفیت زندگی افراد و جامعه کمک کند، می‌پردازد. این تحقیق نه تنها به ما کمک می‌کند تا از تأثیرات مثبت و منفی سبک زندگی فعال بر اقتصاد و جوامع ما آگاه شویم بلکه شاید بتوانیم مسائل مهمی مانند سلامت عمومی، کیفیت زندگی و پایداری اقتصادی را بهبود بخشیم.

یکی از اهمیت‌های این تحقیق این است که می‌تواند به تصمیم‌گیری‌های سیاست‌گذاران و مسئولان در زمینه‌های بهداشت عمومی، ورزش و تفریح، و اقتصاد کمک کند. اطلاعات به دست آمده از این تحقیق می‌توانند به بهبود تصمیم‌گیری‌ها و تدوین سیاست‌ها در زمینه ترویج سبک زندگی فعال و افزایش سرمایه‌گذاری در صنایع مرتبط با ورزش و تفریح کمک کنند. همچنین، این تحقیق می‌تواند به ارتقاء سطح آگاهی جامعه در مورد اهمیت سبک زندگی فعال و تأثیرات آن بر سلامت و رفاه انسان‌ها کمک کند. از این رو، این تحقیق به عنوان یک مطالعه چند رشته‌ای که به اقتصاد، سلامت، و اجتماع می‌پردازد، اهمیت ویژه‌ای دارد و احتمالاً نتایج آن می‌تواند به بهبود عمومی جامعه ایرانی کمک کند. این تحقیق می‌تواند نقش مهمی در ترویج فعالیت‌های ورزشی و تفریح و همچنین تحقیقات بیشتر در این زمینه ایفاء می‌کند.

نتایج این تحقیق به سیاست‌گذاران و تصمیم‌گیران کمک می‌کند تا سیاست‌های مؤثرتری در زمینه ترویج سبک زندگی فعال و توسعه صنایع مرتبط با ورزش و تفریح اجتماعی ایجاد کنند. افراد عادی نیز می‌توانند از نتایج این تحقیق به منظور بهبود سلامت و کیفیت زندگی خود بهره‌برداری کنند. صنعت و تجارت ورزشی نیز می‌تواند از دستاوردهای این تحقیق به منظور افزایش سرمایه‌گذاری در صنایع و خدمات مرتبط با ورزش بهره‌برداری کند. حتی، پژوهشگران نیز می‌توانند این تحقیق را به عنوان منبعی برای تحقیقات بیشتر در این حوزه مشاهده نمایند. به این ترتیب، به نظر می‌رسد این تحقیق اهمیت ویژه‌ای در جامعه ایرانی دارد و می‌تواند به بهبود عمومی و افزایش آگاهی در مورد اهمیت سبک زندگی فعال و تأثیرات آن بر اقتصاد، سلامت، و بهره‌وری انسان‌ها و جامعه کمک کند. هدف اصلی این تحقیق، تدوین مدل سبک زندگی فعال جامعه ایرانی با رویکرد اقتصادی و بازرگانی ورزشی است تا بتواند به زوایای مختلف افزایش سهم آن در تولید ناخالص ملی بپردازد. این بررسی به سبک زندگی فعال و تولید ناخالص ملی در جامعه ایرانی و تأثیرات این سبک زندگی بر اقتصاد، سلامت، و بهره‌وری افراد و جامعه، می‌پردازد.

### روش‌شناسی

مطالعه حاضر از نوع کیفی است که با روش نظریه داده‌بنیاد انجام شد. در پژوهش حاضر، به منظور ارائه الگوی شماتیک از یافته‌های برخاسته از داده‌های کدگذاری شده، از رویکرد ساخت‌گرای نظریه داده بنیاد Charmaz (2006) استفاده شد. نظریه مبتنی بر از رویکرد ساخت‌گر، پژوهشگران را به سمت این سوق می‌دهد که روی آنچه در زمینه مطالعه اتفاق می‌افتد تمرکز کنند. لذا پژوهشگران بخشی از آن هستند و می‌بایست انعطاف‌پذیر باشند (Charmaz, 2020).

مشارکت‌کنندگان در پژوهش با استفاده از شاخص اشباع نظری به ۱۹ نفر رسید. ویژگی‌ها و مشخصات دموگرافیک شرکت‌کنندگان، معیارهای انتخاب مشارکت‌کنندگان و مباحث موجود در مصاحبه‌ها در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱- مشخصات دموگرافیک، ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان و معیارهای ورود به مطالعه

مشخصات دموگرافیک									
حوزه فعالیت	تعداد (نفر)	رشته تحصیلی	تعداد (نفر)	تحصیلات	تعداد (نفر)	سن	تعداد (نفر)	محل زندگی	تعداد (نفر)
دانشگاهی	۱۱	علوم ورزشی	۱۱	کارشناسی	۱	۳۵ تا ۴۵	۵	اصفهان	۱۲
اجرایی	۵	اقتصاد	۶	ارشد	۴	۴۶ تا ۵۵	۹	تهران	۳
سایر	۳	سایر	۲	دکتر	۱۴	بالای ۵۵	۵	خوزستان	۲
<b>معیارهای انتخاب مشارکت‌کنندگان</b>									
<b>مباحث موجود در مصاحبه‌ها</b>									
۱- افراد آشنا با ادبیات سبک زندگی فعال با ورزش			۱- سبک‌های زندگی			۴- بازاریابی ورزشی			
۲- دارا بودن حداقل ۳ مقاله علمی یا یک کتاب			۲- اقتصاد			۵- ورزش همگانی			
در زمینه سبک زندگی فعال و اقتصاد ورزش و بازاریابی ورزشی			۳- زندگی فعال			۶- سلامت محوری			

معیار خروج از مطالعه شامل مشارکت‌کنندگانی بود که در حین اجرای مطالعه یا مصاحبه به هر نحوی از انجام مصاحبه یا پاسخ دادن به سئوالات امتناع کرده و حاضر به مشارکت در پژوهش نبودند.

در مطالعه حاضر، در تمام فرآیند نمونه‌گیری، سه مرحله نمونه‌گیری آزاد، ارتباطی و نظری که اساس استفاده از رویکرد ساخت‌گرایی نظریه داده بنیاد است، رعایت شد (Charmaz, 2006).

مصاحبه‌ها تقریباً ۴۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامید. این جلسات با هماهنگی قبلی و در محل کار مشارکت‌کنندگان انجام گردید و در برخی موارد که امکان حضور فیزیکی وجود نداشت، مصاحبه‌ها از طریق تماس صوتی انجام گردید. جمع‌آوری داده‌ها به دلیل اشباع داده‌ها، پس از ۱۹ مصاحبه متوقف شد.

در روز مصاحبه در خصوص اهداف پژوهش به مشارکت‌کنندگان توضیحاتی ارائه گردید که آن‌ها صرفاً بر اساس توانایی‌هایشان در ارتباط با موضوع پژوهش بازگو شد. به آن‌ها اطمینان خاطر داده شد که فقط برای انجام یک پژوهش دانشگاهی انتخاب گردیده‌اند و اطلاعات آن‌ها کاملاً محرمانه خواهد ماند و مشخصات آن‌ها ذکر نخواهد شد.

در این پژوهش، مصاحبه‌ها بر اساس رویکرد ساخت‌گرا از نظریه داده بنیاد (Charmaz, 2006) تجزیه و تحلیل شدند. چهار فرآیند همپوش در تحلیل ساخت‌گرایی نظریه مبنایی عبارت‌اند از: کدگذاری اولیه، کدگذاری متمرکز شده یا انتخابی، کدگذاری محوری و کدگذاری نظری. اولین مرحله در تجزیه و تحلیل داده‌ها یعنی کدگذاری اولیه (باز) که عبارت از روند خرد کردن، مقایسه کردن، مفهوم پردازی کردن و مقوله‌بندی کردن داده‌هاست، با محوریت مفهوم‌سازی شکل گرفت. در مرحله بعد (کدگذاری متمرکز)، کدها با پدیده‌های مشابه با یکدیگر طبقه‌بندی شدند و اصطلاحاً مقوله‌پردازی انجام پذیرفت. در مرحله بعد (کدگذاری محوری)، از مقوله‌سازی مفاهیم، کدهای محوری پدید آمدند. در آخر، کدگذاری نظری انجام پذیرفت. کدگذاری نظری در روش ساخت‌گرا عبارت است از چینش کدهای محوری در کنار هم و بر اساس منطق و ارتباط دادن آن با سایر کدهای متمرکز شده و اعتبار بخشیدن به روابط و پرکردن جاهای خالی با مقولاتی که نیاز به اصلاح و گسترش دارند (Charmaz, 2006). در واقع این مرحله انتزاعی‌ترین سطح کدگذاری است که از طریق آن روابط بین مقوله‌های ایجاد شده تشریح می‌شود. برای رسیدن به یکپارچگی موردنظر در این مرحله لازم است محقق پدیده اصلی را تنظیم و خود را به آن متعهد نماید. خروجی این مرحله چیزی نیست جز تئوری پردازی که حاصل شده است (Amiri & Norozi Seyed Hoseini, 2019).



در این مطالعه به منظور تأیید نتایج و استحکام، دقت و برای مشروعیت بخشی و صحت گذاری بر یافته‌ها و تحلیل‌ها از روش (Guba & Lincoln, 1994) با نام موثق بودن<sup>۱</sup> که در ارتباط با مطالعات کیفی است، استفاده گردید. از این رو، از چهار شاخص مقبولیت، اعتماد، تأیید پذیری و انتقال پذیری برای قوام و استحکام داده‌های کیفی مورد استفاده قرار گرفت. بر این اساس به منظور بررسی مقبولیت داده‌ها، علاوه بر پژوهشگر اصلی، اعضای تیم پژوهش نیز در مراحل جمع‌آوری و تحلیل و تفسیر داده‌ها، نظارت و مشارکت فعال داشتند. همچنین درگیری طولانی مدت با مشارکت کنندگان، به جلب اعتماد آن‌ها، درک بهتر تجارب آن‌ها و نهایتاً افزایش اعتبار و مقبولیت داده‌ها کمک کرد. پژوهشگر از روش آنالیز مقایسه‌ای مداوم به منظور قابلیت اعتماد (ثبات) استفاده نمود. به این ترتیب که کدها چندین بار از نظر شباهت‌ها و تفاوت‌ها مرور گردید. برای تعیین تأیید پذیری از روش بازبینی اعضا<sup>۲</sup> (Andrew, Pedersen, & McEvoy, 2019) استفاده شد. بدین صورت که کدگذاری‌ها و الگوی نهایی در اختیار چهار تن از مشارکت کنندگان قرار گرفت و آن‌ها نظرهای خود را اعمال و در نهایت الگوی پژوهش، تأیید گردید. برای بررسی قابلیت انتقال پذیری نیز تلاش شد تا مشارکت کنندگان از تنوع بیشتری برخوردار باشند که این روند تا اشباع داده‌ها، ادامه داشت.

#### یافته‌ها

از حدود ۲۱۰ جمله پیاده‌سازی شده از مصاحبه‌ها، بعد از حذف موارد تکراری و غیرمرتبط حدود ۱۰۱ مقوله اولیه در کدگذاری اولیه توسط پژوهشگر شناسایی و نشانه‌گذاری شد. سپس، در کدگذاری متمرکز شده، ۲۲ کد بدست آمد و در نهایت در شش کد محوری، ارائه گردید. نمونه‌ای از روش تجزیه و تحلیل داده‌ها با روش ساخت‌گرا در این پژوهش در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. نمونه‌ای از کدگذاری در رویکرد ساخت‌گرا

کدگذاری محوری	کدگذاری متمرکز شده	کدگذاری اولیه	
		مقوله‌ها	گزاره‌ها و برجسب‌زنی (مفاهیم اولیه)
- نهادینه‌سازی	- شناخت نیازمندی‌ها - ارزیابی و اصلاحات	- شناخت مفاهیم نیازمندی	- تشخیص نیازمندی‌ها و مسائلی که نیاز به نهادینه‌سازی دارند
		- بررسی و تجزیه و تحلیل مشکلات	- بررسی و تجزیه و تحلیل مشکلات و نیازهای اساسی.
		- بررسی نیازهای اساسی	- ارزیابی عملکرد نهاد و بررسی اثربخشی
		- ارزیابی عملکرد افراد	- سیاست‌ها و فرآیندها.
		- بررسی اثر بخشی سیاست‌ها	- اعمال تغییرات و اصلاحات در صورت نیاز
		- اعمال تغییرات و اصلاحات	برای بهبود عملکرد نهاد.

بر اساس رویه‌های مطرح شده در قسمت روش‌شناسی و همچنین نمونه کدگذاری ارائه شده، مقوله‌ها، کدهای متمرکز و کدهای محوری به شرح جدول ۲ ارائه می‌گردد.

جدول ۲. مقوله‌ها، کدهای متمرکز و کدهای محوری مدل سبک زندگی فعال جامعه ایرانی با رویکرد اقتصادی و بازرگانی ورزشی

کد محوری	کد متمرکز	مقوله‌ها	P
تحرکات سلامت‌بخش	اصل و مبدا	پیشگیری از بیماری‌ها	P3
		اشتغال زایی از طریق فعالیت‌های ورزشی	P12
		ارتقاء سلامت جسمی و روحی افراد	P10
		ایجاد زمینه‌های فعالیت جسمانی در جوامع	P7

<sup>1</sup> Trustworthiness

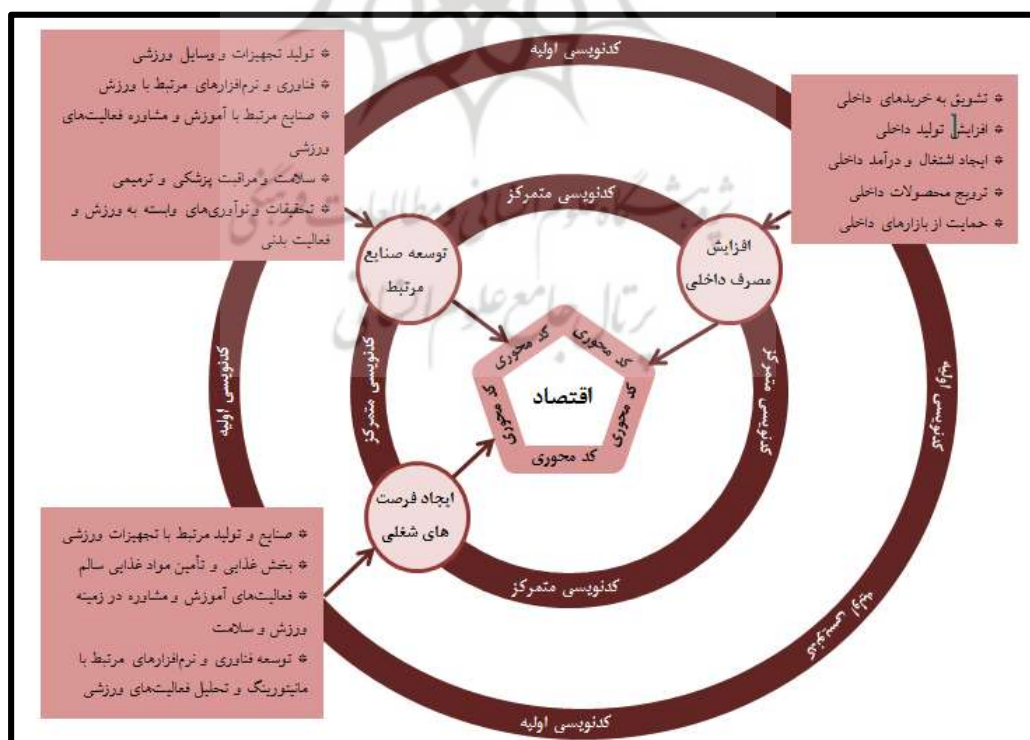
<sup>2</sup> Member checking

	P7	ترویج فرهنگ سبک زندگی سالم
	P9	افزایش نرخ شرکت در فعالیت‌های ورزشی
تغییر الگوی رفتار	P8	کاهش مصرف مواد مضر برای سلامت
	P1	ارتقاء آگاهی افراد در خصوص تغذیه سالم
	P19	تشویق به سبک زندگی فعال و ورزشی
توانایی فردی	P8	ارتقاء مهارت‌های ورزشی در افراد
	P8	ترویج خودمراقبتی و پیگیری سلامت شخصی
	P9	افزایش ایمنی و توانمندی جسمانی
	P10	توسعه دانش فردی در زمینه تغذیه و سلامت
سازماندهی	P3	ایجاد زیرساخت‌های ورزشی در شهرها
	P1	تشویق به شرکت در رویدادها و مسابقات ورزشی
	P1	ارتقاء همکاری بین سازمان‌ها در ارائه خدمات سلامت
	P12	ارتقاء هماهنگی بین نهادها برای پیاده‌سازی برنامه‌های سلامت
راهبردگذاری	P14	تدوین و اجرای برنامه‌های ملی سلامت بخش
	P15	ترویج استفاده از تکنولوژی در پیشرفت سلامت فردی
	P5	ایجاد استانداردهای سلامت در جوامع
	P5	ارتقاء تبلیغات و آگاهی‌رسانی در زمینه سلامت
شناخت نیازمندی‌ها	P7	تحلیل نیازهای جامعه در زمینه سلامت و ورزش
	P10	شناسایی نقاط ضعف و نیازهای توسعه در صنایع مرتبط
	P18	تحقیق در زمینه سبک زندگی و تاثیرات آن بر اقتصاد
	P1	شناسایی چالش‌ها و فرصت‌های نهادینه سازی سبک زندگی سلامت فعال
طراحی ساختار	P2	ارزیابی تأثیر تغییرات جمعیتی و اجتماعی بر نیازها
	P19	تعیین وظایف و مسئولیت‌های ادارات مختلف در نهادینه سازی
	P2	ایجاد ارتباط و هماهنگی بین سازمان‌ها و نهادهای مختلف
تدوین سیاست‌ها و مقررات	P2	ارتقاء هماهنگی بین بخش‌های مختلف دولت
	P6	ایجاد سیاست‌های تشویقی برای ترویج سبک زندگی سلامت محور
	P6	تدوین استراتژی‌ها برای جلب سرمایه‌گذاری در صنایع مرتبط
	P18	ارائه تسهیلات و حمایت‌های دولتی به کسب و کارهای مرتبط با سبک زندگی فعال
اجرا و اجرایی‌سازی	P18	تدوین مقررات مرتبط با کیفیت و ایمنی محصولات سلامت محور
	P9	تدوین استراتژی‌های مدیریت ریسک در برابر تغییرات اقتصادی و اجتماعی
	P11	راه‌اندازی پروژه‌های نمونه در جوامع مختلف
ارزیابی و اصلاحات	P17	ایجاد مراکز مشاوره و آموزش در زمینه سلامت و ورزش
	P17	اجرای برنامه‌های آموزشی در مدارس و دانشگاه‌ها
	P8	تحلیل نتایج اجرای برنامه‌ها و پروژه‌ها
تثبیت و استقرار	P8	انجام ارزیابی‌های مستمر بر اساس شاخص‌های مشخص
	P13	جمع‌آوری بازخوردهای جامعه و ارائه فرصت برای انتقاد و پیشنهاد
	P16	اجرای برنامه‌های دلنشین برای ترویج سبک زندگی سلامت محور
	P16	ایجاد اقدامات برای جلب حمایت جامعه و مشارکت در برنامه‌ها

	استمرار ترویج ارتقاء سبک زندگی سلامت محور در وسایل ارتباط جمعی	P7
	اجرای تدابیری برای مقابله با چالش‌ها و موانع در طولانی مدت	P6
	ایجاد ابزارها و منابع برای پشتیبانی مالی مستمر از برنامه‌ها	P6
	پیشگیری از بیماری‌ها	P15
کاهش هزینه‌های درمان	ترویج برنامه‌های بهداشت عمومی	P15
	ارتقاء آگاهی جامعه	P12
	دسترسی به خدمات پزشکی پیشگیرانه	P5
	تشویق به ورزش و فعالیت‌های جسمانی	P14
افزایش بهره‌وری و تمرکز بیشتر	آموزش تکنیک‌های مدیریت استرس	P3
	ارتقاء شیوه‌های زندگی سلامت محور	P13
	برنامه‌های آموزشی برای بهبود سلامت ذهنی	P1
سبک زندگی فعال	خدمات مشاوره جهت بهبود کیفیت زندگی	P1
	توسعه کسب و کارهای مواد غذایی سالم	P12
	ایجاد صنایع تولید تجهیزات ورزشی	P18
ایجاد صنایع و خدمات مرتبط	ترویج فعالیت‌های گردشگری بهداشتی و ورزشی	P7
	خدمات بهداشتی و درمانی با رویکرد پیشگیری	P7
	فناوری‌های بهداشتی و دارویی	P2
	ارتباط با تأثیرگذاران اجتماعی	P10
افزایش فروش محصولات مرتبط	همکاری با ورزشکاران مشهور	P19
	اطلاعات دقیق و جذاب در مورد محصولات	P19
	برنامه‌های تحقیق و توسعه برای بهبود محصولات	P16
	تسهیلات و تخفیف‌های ویژه برای جلب مشتریان	P7
	ترویج فعالیت‌های ورزشی به منظور بهبود سلامت جسمی	P11
	ارتقاء تغذیه سالم و متوازن در جوامع	P11
ارتقای سلامت	ایجاد برنامه‌های آموزشی جهت اطلاع‌رسانی درباره سلامت	P3
	تشویق به معاینات پیشگیرانه و چکاپ دوره‌ای	P5
سلامت	توسعه برنامه‌های پیشگیری و کنترل بیماری‌ها	P17
	ارتقاء سطح آگاهی جامعه در زمینه سلامت و بهبود زندگی روزمره	P13
	توسعه برنامه‌های مشارکت شهروندان در امور بهداشتی	P2
بهبود عمومی	ایجاد فرهنگ سلامت در محیط‌های کاری و تحصیلی	P13
	ترویج استفاده از فضاهای سبز و تأثیرات مثبت آن بر سلامت	P4
	افزایش دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی در نقاط مختلف جامعه	P4
	افزایش دسترسی به زیرساخت‌های فرهنگی و تفریحی در جوامع	P15
	پشتیبانی از برنامه‌ها و پروژه‌های اجتماعی برای بهبود کیفیت زندگی افراد	P15
افراد و جامعه	ارتقاء اقتصاد هدفمند به منظور کاهش نابرابری‌های اجتماعی	P15
	ایجاد فرصت‌های شغلی و توسعه مهارت‌های اجتماعی در جامعه	P6
	ترویج مفهوم مسئولیت اجتماعی در کسب و کارها و سازمان‌ها	P6
	ایجاد برنامه‌های تحصیلی و آموزشی جذاب و مشوق‌آور	P10
افزایش انگیزه	تشویق به فعالیت‌های ورزشی و سبک زندگی سالم	P10

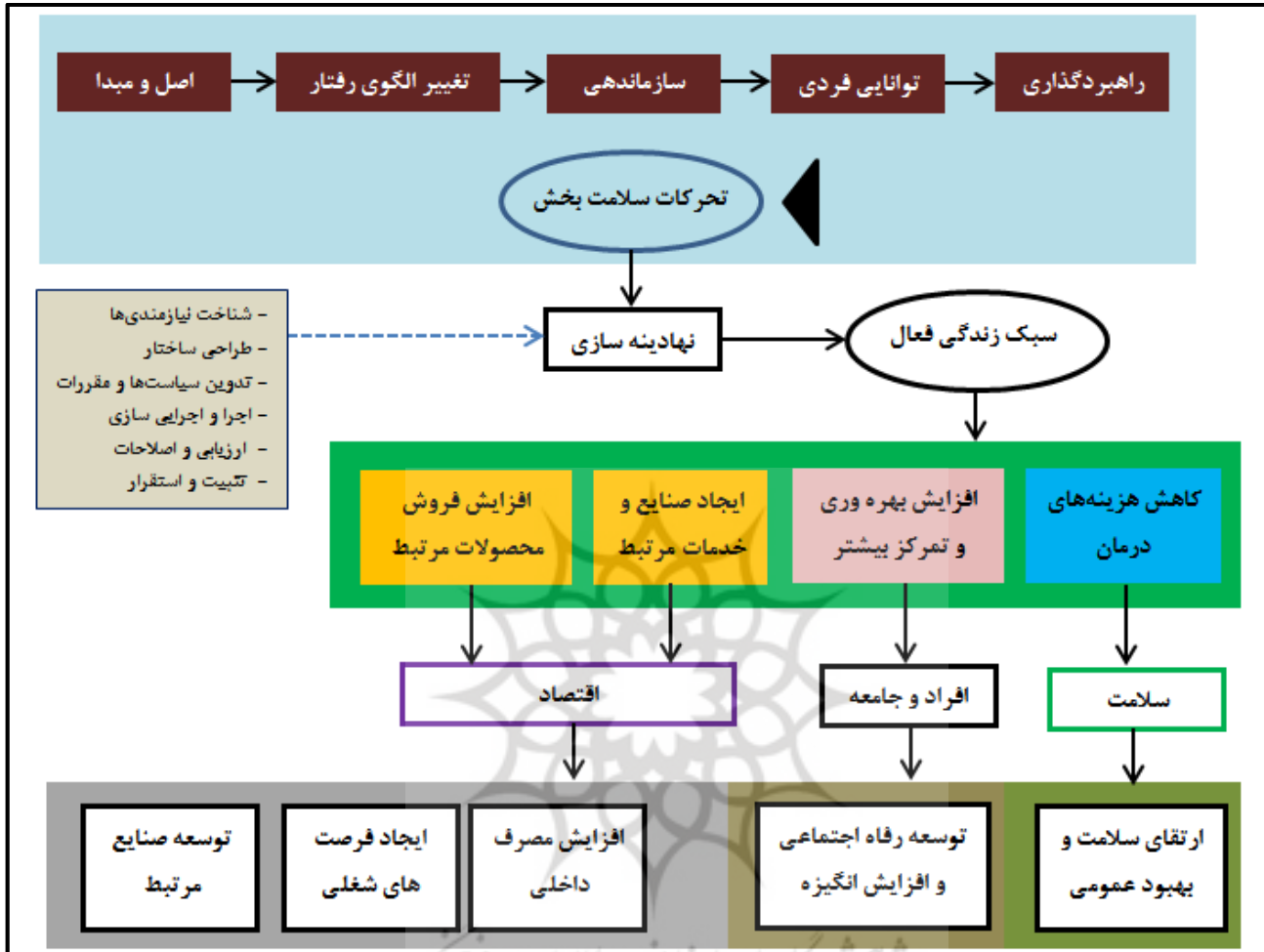
		P10	ارائه فرصت‌های مشارکت در تصمیم‌گیری‌های اجتماعی
		P17	توسعه برنامه‌های انگیزشی در سازمان‌ها و محیط‌های کاری
		P17	افزایش انگیزه برای مشارکت در امور مرتبط با توسعه جامعه
		P5	تشویق به خریدهای داخلی
		P13	افزایش تولید داخلی
	افزایش مصرف داخلی	P9	ایجاد اشتغال و درآمد داخلی
		P9	ترویج محصولات داخلی
		P11	حمایت از بازارهای داخلی
		P11	صنایع و تولید مرتبط با تجهیزات ورزشی
		P8	بخش غذایی و تأمین مواد غذایی سالم
اقتصاد	ایجاد فرصت‌های شغلی	P8	فعالیت‌های آموزش و مشاوره در زمینه ورزش و سلامت
		P6	توسعه فناوری و نرم‌افزارهای مرتبط با مانیتورینگ و تحلیل فعالیت‌های ورزشی
		P18	تولید تجهیزات و وسایل ورزشی
		P10	فناوری و نرم‌افزارهای مرتبط با ورزش
	توسعه صنایع مرتبط	P1	صنایع مرتبط با آموزش و مشاوره فعالیت‌های ورزشی
		P1	سلامت و مراقبت پزشکی و ترمیمی
		P7	تحقیقات و نوآوری‌های وابسته به ورزش و فعالیت بدنی

مدل حاضر دارای شش محور اختصاصی است که در ادامه نحوه شکل‌گیری یکی از این محورها، بصورت شماتیک ارائه می‌گردد. شکل ۱ نحوه شکل‌گیری محور اقتصاد به عنوان یکی از محورهای اصلی مدل سبک زندگی فعال جامعه ایرانی با رویکرد اقتصادی و بازرگانی ورزشی را بصورت شماتیک نشان می‌دهد.



شکل ۱. شماتیک محور اقتصاد

پس از واکاوی در مقوله‌های مربوط به سبک زندگی فعال جامعه ایرانی با رویکرد اقتصادی و بازرگانی ورزشی، مدل نهایی تحقیق بدین صورت شکل ۲ ارائه گردید. عوامل شناسایی شده از مصاحبه‌ها در شش دسته اصلی تحرکات سلامت بخش، نهادینه‌سازی، سبک زندگی فعال، سلامت، افراد و جامعه و اقتصاد طبقه‌بندی شدند.



شکل ۲. مدل نهایی بر ساخت سبک زندگی فعال جامعه ایرانی با رویکرد اقتصادی و بازرگانی ورزشی

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش این بود که به بهبود عمومی و افزایش آگاهی در مورد اهمیت سبک زندگی فعال و تأثیرات آن بر اقتصاد، سلامت، و بهره‌وری افراد و جامعه کمک کند. از این رو مدل بر ساخت حاضر، در دو قسمت مجزا به این هدف پرداخت. مدل سبک زندگی فعال جامعه ایرانی با رویکرد اقتصادی و بازرگانی ورزشی را می‌توان بر اساس این دو فاز، تشریح و تبیین نمود. این مدل ابتدا به چگونگی نهادینه‌سازی سبک زندگی فعال پرداخت؛ در ادامه نیز به بررسی تأثیر سبک زندگی فعال نهادینه شده، در اقتصاد و تولید ناخالص ملی در جامعه ایرانی پرداخت. در فاز ابتدایی این مدل، اشاره به این است که نهادینه‌سازی تحرکات سلامت‌بخش، منجر به سبک زندگی فعال می‌گردد. ابتدا بیان گردید که تحرکات سلامت بخش چگونه ایجاد می‌شوند؛ این مدل اذعان داشت که شروع تحرکات سلامت‌بخش، یک اصل و مبدا دارد که اشاره مستقیمی به آگاه شدن افراد جامعه از فواید سبک زندگی سلامت محور و فعال دارد. آگاهی از فواید سبک زندگی فعال (Carl, Sudeck, & Pfeifer, 2020)، از طریق راهکارهای مختلف قابل ارتقا است. برگزاری کارگاه‌ها، نمایشگاه‌ها، وبینارها و کمپین‌های تبلیغاتی از جمله روش‌هایی هستند که به جامعه اطلاعات لازم را ارائه می‌دهند. تشویق و حمایت دولتی نیز می‌تواند تأثیر بسزایی



در افزایش آگاهی داشته باشد. انتشار مثال‌های موفق از افرادی که سبک زندگی سالم را پیشه کرده و نتایج مثبتی کسب کرده‌اند، می‌تواند بر تصمیم‌گیری دیگران تأثیر بگذارد. همچنین، مدارس و مراکز آموزشی می‌توانند بستری فراهم کنند تا اطلاعات مربوط به سلامت و فعالیت‌بدنی به جوانان و کودکان منتقل شود. این تدابیر و راهکارها همگی می‌توانند برای بهبود فهم جامعه از اهمیت و فواید یک زندگی سالم و فعال مؤثر باشند و افراد را به انتخاب گزینه‌های بهتر و سلامت‌بخش ترغیب کنند.

در مرحله بعد، اشاره تغییر الگوی رفتاری (Heimlich & Ardoin, 2008) گردیده است؛ تغییر الگوی رفتاری می‌تواند تحرکات سلامت بخش را ترویج کند. وقتی که فرد الگوهای جدید رفتاری، مانند افزایش فعالیت‌های ورزشی و تغییر در تغذیه را در زندگی خود اجرا می‌کند، این تغییرات می‌توانند بهبودی در سلامت فیزیکی و روانی را ایجاد کنند. به طور مثال، افزایش فعالیت‌بدنی منجر به قوی‌تر شدن عضلات، کاهش استرس، و بهبود قلبی و عروقی می‌شود. همچنین، تغییرات در الگوی تغذیه می‌تواند به بهبود وضعیت عمومی سلامت کمک کند و خطر بروز بیماری‌های مزمن را کاهش دهد. به طور کلی، تغییرات در الگوی رفتاری می‌توانند به فرد کمک کنند تا به سبک زندگی سالم‌تر و فعال‌تری دست یابد.

در مرحله بعد، اشاره به سازماندهی شده است؛ سازماندهی، بهبود و تسهیل در تحرکات سلامت بخش را تسهیل می‌کند. با ترتیب و سازماندهی مناسب فعالیت‌های سلامتی (Gauld, 2012)، می‌توان بهبودی در ارائه خدمات بهداشتی، فعالیت‌های ورزشی و ترویج الگوهای سبک زندگی سالم داشت. سازمان‌ها می‌توانند این فرآیند را با ارائه منابع، آموزش‌ها، و ایجاد فضاهای مناسب برای ورزش و فعالیت‌های سلامتی، ترویج سلامت را تسهیل و تشویق کنند. همچنین، با تنظیم راهبردها و اجرای برنامه‌های مستند، سازمان‌ها می‌توانند افراد را به فعالیت‌های سلامت‌بخش و توانمندکننده‌ی جامعه تشویق کنند و تأثیر مثبتی در سلامت عمومی ایجاد کنند.

در مرحله بعد، برای رسیدن به تحرکات سلامت‌بخش (Kwete et al., 2022)، به توانایی فردی اشاره شده است؛ توانایی فردی، نقش مهمی در تحرکات سلامت بخش دارد. وقتی فرد بر توانایی‌های شخصی خود تمرکز می‌کند و برای بهبود آن‌ها تلاش می‌کند، می‌تواند سبک زندگی سالم‌تری را دنبال کند. توانایی‌های فردی مانند استقامت، انگیزه، تصمیم‌گیری مناسب و هماهنگی برای انجام فعالیت‌های ورزشی و تغییرات در الگوهای غذایی، می‌توانند به افراد کمک کنند تا رو به سوی سلامتی و بهبودی حرکت کنند. همچنین، این توانایی‌ها می‌توانند فرد را به انتخاب گزینه‌های بهتر برای سلامتی شخصی و بهبود کلیت زندگی تشویق کنند.

در مرحله آخر رسیدن به تحرکات سلامت‌بخش، مدل حاضر به بحث راهبردگذاری اشاره نموده است؛ راهبردگذاری، با ارایه برنامه‌ها و استراتژی‌های دقیق و مستند، به تحرکات سلامت‌بخش کمک می‌کند. با تعیین اهداف و تدوین طرح‌های عملی، این فرآیند می‌تواند به بهبود عملکرد و افزایش کارایی تحرکات سلامتی منجر شود. راهبردهای خوب و متناسب می‌توانند منجر به بهره‌وری بالا و استفاده بهینه از منابع، تشویق به شرکت در فعالیت‌های ورزشی و ترویج سبک زندگی سالم شوند. این فرآیند همچنین به ارتقاء نقش سازمان‌ها و ارائه‌دهندگان خدمات سلامت در جامعه کمک می‌کند، زیرا از طریق برنامه‌ریزی و هدایت موثر، فعالیت‌های سلامتی را بهبود و گسترش می‌دهد.

در قسمت بعدی فاز ابتدایی، مدل حاضر اذعان دارد که با نهادینه‌سازی تحرکات سلامت‌بخش، می‌توان به یک سبک زندگی فعال (Jafary Nadrabady, Bagheri, & Ghorban Jahromi, 2023) دست یافت؛ برای این منظور نیز، یک ساختار و فرآیند را معرفی نمود. برای نهادینه‌سازی تحرکات سلامت‌بخش در جوامع، اولین گام ارائه آگاهی و آموزش مناسب است. اطلاع‌رسانی موثر و برگزاری برنامه‌های آموزشی برای آشنایی افراد با فواید و اهمیت سبک زندگی سالم و فعالیت‌های ورزشی از اهمیت بسیاری برخوردار است. ایجاد فضاهای ورزشی و

پیاپیاده‌روها، همچنین ارائه امکاناتی که افراد را به مشارکت ورزشی تشویق کنند، می‌تواند نقش مهمی در نهادینه‌سازی این تحرکات داشته باشد. علاوه بر این، نیاز به حمایت دولتی و سیاست‌هایی که به ترویج فعالیت‌های ورزشی و سبک زندگی سالم اهمیت بدهند، حیاتی است. با ترکیب این عوامل، می‌توان تحرکات سلامت‌بخش را درون جوامع نهادینه کرد و به سمت بهبود سلامت و کیفیت زندگی هدفمندانه‌تر حرکت کرد.

همچنین بر اساس یافته‌ها می‌توان بیان نمود که نهادینه‌سازی تحرکات سلامت‌بخش (La Berge, 1984) از مراحل مختلفی تشکیل می‌شود. در ابتدا، شناخت نیازمندی‌ها از جامعه و تحلیل دقیق آنها مهم است. سپس، طراحی ساختار مناسب و تدوین سیاست‌ها و مقرراتی که به این نیازها پاسخ دهند، انجام می‌شود. برای موفقیت، اجرا و اجرایی‌سازی این سیاست‌ها با دقت و کیفیت انجام می‌شود و در مرحله بعد، ارزیابی مداوم این فعالیت‌ها صورت می‌گیرد. از طریق ارزیابی، نقاط قوت و ضعف شناسایی و اصلاحات لازم اعمال می‌شود. در نهایت، تثبیت و استقرار این فرآیند نهادینه‌سازی، با هدف جا انداختن و تثبیت این مفاهیم و رویکردها در جامعه، به ویژه از طریق فرهنگ‌سازی و ایجاد استقامت در این اقدامات، انجام می‌شود.

در انتهای فاز اول این مدل، اشاره به این شده است که سبک زندگی فعال می‌تواند با رویکردهای متفاوتی به همه افراد و جامعه کمک نماید. سبک زندگی سلامت‌محور، با رویکردهای گوناگون می‌تواند به همه افراد و جوامع کمک کند. به طور فردی، این رویکرد به هر فرد کمک می‌کند تا راهکارهایی برای بهبود وضعیت فردی و سلامتی خود را اداره کند. این شامل فعالیت‌های ورزشی منظم، تغذیه بهینه، مدیریت استرس و ارتقاء وضعیت روانی است. در خانواده، ترویج این سبک زندگی می‌تواند به تقویت نگرش‌های مثبت و ایجاد عادات سلامتی مشترک درون خانواده کمک کند. در جوامع محلی، ایجاد فضاهای ورزشی عمومی، تشویق به فعالیت‌های گروهی و برگزاری رویدادهای سلامت محور می‌تواند مشارکت افراد را افزایش داده و فرهنگ سلامت‌محور را به اشتراک بگذارد. در سطح سیاست‌گذاری، حمایت از سیاست‌های مبتنی بر سلامت و ترویج برنامه‌های سلامت می‌تواند تأثیرات بیشتری در جوامع داشته باشد و افراد را در مسیر یک زندگی سالم‌تر هدایت کند.

در فاز دوم، این مدل اشاره به این دارد که در صورت نهادینه شدن، سبک زندگی فعال می‌تواند بر اقتصاد، سلامت و بهره‌وری افراد و جامعه، تأثیرگذار باشد. سبک زندگی فعال، اگر به عنوان یک رویکرد جامع به کار گرفته شود، می‌تواند به کاهش هزینه‌های درمان، ارتقای سلامت و بهبود عمومی کمک کند (Fancourt & Finn, 2019). این رویکرد بر مبنای پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ سلامتی استوار است. با ترویج فعالیت‌های ورزشی منظم و تغذیه سالم، می‌توان عوامل خطر بروز بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت را کاهش داد. این اقدامات پیشگیرانه می‌توانند منجر به کاهش نیاز به درمان‌های پرهزینه و بلاترکیب ورودی‌های بیمارستانی شوند.

به عنوان مثال، انجام فعالیت‌های ورزشی منظم و رعایت رژیم غذایی سالم می‌تواند به کاهش وزن و کنترل فشارخون و قند خون کمک کند، که این امر می‌تواند در کاهش بیماری‌های مرتبط با آنها مؤثر باشد. از طرف دیگر، فراهم کردن محیط‌های شهری و جوامعی که افراد را به فعالیت‌بدنی تشویق می‌کند، نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با کمبود فعالیت‌بدنی دارد.

همچنین، آگاهی‌زایی و ترویج الگوی زندگی سالم (Hayman, 2010) می‌تواند به افزایش انگیزه افراد برای رعایت عادات سالم و پیگیری منظم سلامتی کمک کند. این اقدامات پیشگیرانه ممکن است هزینه‌هایی که درمان بیماری‌های قابل پیشگیری ایجاد می‌کنند را به طور قابل توجهی کاهش دهند و سلامتی عمومی جامعه را بهبود بخشند. از این رو، این رویکرد نه تنها به بهبود سلامت افراد کمک می‌کند بلکه نقش مؤثری در کاهش هزینه‌های سلامت و ارتقای سلامت و بهبود عمومی دارد.

همچنین مدل حاضر اشاره دارد که سبک زندگی فعال با ترویج عادات سالم و فعالیت‌های ورزشی منظم، ارتقاء انرژی و توانایی ذهنی افراد (Uhrich, Heggstad, & Shanock, 2021) را فراهم می‌کند. این اقدامات می‌توانند بهبود کارایی و تمرکز افراد در انجام وظایف روزمره و کارهایشان را به ارمغان بیاورند. همچنین، این رویکرد با توجه به مدیریت استرس و توجه به سلامت روانی، می‌تواند کمک کند تا افراد با استرس کمتری روبرو شوند و توانایی مدیریت احساسات و تمرکز بیشتری داشته باشند.

در این راستا، ترویج عادات سالم در محیط کار (Kugathasan, Gilbert, Laberge, & Mathieu, 2022) و زندگی روزمره می‌تواند تعادل بین زندگی شخصی و حرفه‌ای را تقویت کرده و از ایجاد بار ذهنی بر روی فرد جلوگیری کند. همچنین، فعالیت‌های گروهی و ورزش‌های گروهی می‌توانند به تقویت ارتباطات اجتماعی و ایجاد احساس تعلق به جامعه کمک کرده و افراد را به دوام در فعالیت‌های سالمتری و اجتماعی تشویق کنند. از این رو، سبک زندگی فعال نقش مهمی در افزایش بهره‌وری و تمرکز بیشتر افراد ایفاء می‌کند و بهبود کیفیت زندگی و روحیه عمومی جامعه را تقویت می‌کند.

همچنین می‌توان بیان نمود که سبک زندگی فعال از طریق ترویج رویکردهای سلامت و فعالیت‌های ورزشی منظم می‌تواند به توسعه رفاه اجتماعی کمک کند. با تقویت سلامت فیزیکی و روحی افراد، این رویکرد می‌تواند احساس رضایت و رفاه فردی را افزایش داده و بهبود کیفیت زندگی را فراهم کند. همچنین، ایجاد فضاهایی برای فعالیت‌های گروهی و ارتقاء ارتباطات اجتماعی می‌تواند از روحیه و انگیزه افراد بهره‌برداری کرده و احساس تعلق به جامعه را تقویت کرده و در نتیجه، رفاه اجتماعی را ارتقا دهد. افزایش انگیزه افراد برای شرکت در فعالیت‌های سلامتی و فرهنگ‌سازی برای سبک زندگی سالم نیز می‌تواند از دیدگاه افراد نسبت به زندگی مثبت‌تر و پویاتری ایجاد کرده و از آنجا که هر فرد به عنوان جزء جامعه برای تحقق این هدف مشارکت دارد، تأثیر مثبتی بر روی رفاه اجتماعی و افزایش میزان انگیزه و عزم جامعه به وجود می‌آید.

یکی از مهم‌ترین قسمت‌های این مدل اشاره به تأثیر سبک زندگی فعال بر اقتصاد دارد. به نظر می‌رسد سبک زندگی فعال، تأثیر قابل توجهی بر اقتصاد دارد. این سبک زندگی با افزایش توجه به ورزش منظم، تغذیه سالم و مدیریت استرس، می‌تواند تأثیرات بسیاری بر صنایع و خدمات مرتبط داشته باشد. برای گسترش صنایع و خدمات مرتبط با این سبک زندگی، می‌توان سرمایه‌گذاری در زمینه‌هایی که به فعالیت‌های ورزشی، تولید محصولات سالم، خدمات غذایی سالم، و ارائه خدمات بهبود وضعیت روانی مرتبط هستند، انجام داد. برای مثال، ایجاد بیشتر فضاهای ورزشی، توسعه فروشگاه‌ها و رستوران‌های غذای سالم، و توسعه مراکز مشاوره و آموزش بهداشت روانی می‌تواند از میان دیگر فعالیت‌ها، جزو اقداماتی باشند که باعث گسترش این صنایع و خدمات مرتبط می‌شوند.

به منظور افزایش فروش محصولات مرتبط با سبک زندگی سلامت‌محور، می‌توان از روش‌های گوناگونی بهره‌مند شد. یکی از این راهکارها، ترویج مناسب و تبلیغات مؤثر برای این محصولات به عنوان جزء یک سبک زندگی سالم است. همچنین، برقراری ارتباط با افراد و جوامع متمرکز بر سلامت فیزیکی و روحی، از طریق فروشگاه‌های مخصوص، برنامه‌های تغذیه، دوره‌های ورزشی، و رویدادهای سلامت‌محور نیز می‌تواند به بهبود عملکرد فروش این محصولات کمک نماید. همچنین، اطلاعات دقیق و کامل درباره محصولات، تأثیرات مثبت آنها بر سلامت و نقش آنها در سبک زندگی سالم، می‌تواند به افزایش تقاضا و در نتیجه، به فروش موفق این محصولات کمک کند.

سبک زندگی فعال اثرات بسیاری بر اقتصاد می‌تواند داشته باشد. این سبک زندگی، باعث تقاضای بیشتر برای محصولات و خدمات مرتبط با سلامت و ورزش می‌شود. این تقاضا در دسته‌بندی‌های گوناگونی از مواد غذایی سالم و مکمل‌های تغذیه‌ای گرفته تا تجهیزات ورزشی و خدمات بهداشتی و درمانی مشاهده می‌شود. با افزایش

توجه به سلامت و ورزش، تقاضا برای این محصولات و خدمات افزایش می‌یابد که در نتیجه به ایجاد نیاز برای تولید بیشتر، اشتغال‌زایی، و رشد صنایع مرتبط منجر می‌شود.

برای توسعه این صنایع و خدمات، سرمایه‌گذاری در زمینه تولید مواد غذایی سالم، ایجاد فضاهای ورزشی، توسعه تکنولوژی‌های بهداشتی و دارویی، و ارائه خدمات بهداشتی و درمانی می‌تواند مؤثر باشد. همچنین، ایجاد شبکه‌های توزیع کارآمد و اجرای تبلیغات موثر برای ترویج این محصولات و خدمات به بازار می‌تواند در دسترس‌تری گسترده‌تر افراد به این محصولات و خدمات و ترویج استفاده از آنها، مؤثر باشد.

جهت افزایش فروش محصولات مرتبط با سبک زندگی فعال، ارتباط با جوامع و گروه‌های هدف، با استفاده از روش‌های بازاریابی متناسب، می‌تواند کارآمد باشد. همکاری با تأثیرگذاران اجتماعی، ورزشکاران مشهور، یا ارائه‌دهندگان محتوای مرتبط با سلامت می‌تواند تأثیر بسزایی در جذب مشتریان و ترویج محصولات داشته باشد. علاوه بر این، ارتباط مستقیم با مشتریان و ارائه اطلاعات دقیق و مفید در خصوص محصولات، تأثیرات مثبت آنها بر سلامت و نحوه مصرف، می‌تواند نقش مهمی در تشویق مشتریان به خرید ایفا نماید.

به طور کلی، افزایش توجه به سبک زندگی سلامت‌محور می‌تواند به رشد اقتصادی از طریق افزایش تقاضا برای محصولات و خدمات مرتبط با سلامت و ورزش کمک نماید و منجر به ایجاد شغل و سودآوری برای صنایع مختلف گردد. در نتیجه، با توسعه و ترویج سبک زندگی سلامت‌محور، امکان گسترش صنایع و خدمات مرتبط فراهم گردیده و فروش محصولات متعلق به این دسته رشد یافته و افزایش یابد. این اقدامات نه تنها به بهبود سلامت جامعه کمک می‌کنند، بلکه به توسعه اقتصادی و ارتقاء درآمدهای صنایع مرتبط نیز کمک خواهند کرد.

می‌توان بیان نمود که مدل حاضر ادعان دارد که احتمالاً سبک زندگی فعال توانایی بالقوه‌ای دارد که بر سهم در تولید ناخالص ملی (GDP) تأثیر مستقیم و غیرمستقیمی داشته باشد. این تأثیرات ممکن است در چند زمینه مهم بروز کنند. اولاً، افزایش سلامت فیزیکی افراد باعث افزایش کارایی و بهره‌وری در کار می‌شود. افرادی که سلامت‌بدنی بهتری دارند، عملکرد بهتری در محیط کار ارائه می‌دهند که این امر می‌تواند به افزایش تولید و بهبود نتایج اقتصادی شرکت‌ها و صنایع کمک کند. ثانیاً، افزایش توجه به سبک زندگی سالم و ورزش می‌تواند به کاهش هزینه‌های سلامت منجر شود. این افت نیاز به درمان بیماری‌های قابل پیشگیری و مراقبت‌های پزشکی اضافی را کاهش می‌دهد که در نهایت، هزینه‌های مرتبط با سلامت را کاهش می‌دهد و منابع بیشتری برای سرمایه‌گذاری در دیگر زمینه‌های اقتصادی فراهم می‌آورد.

به نظر می‌رسد که صنایع و خدمات مرتبط با سبک زندگی سلامت‌محور نیز نقش مهمی در تولید ناخالص ملی ایفا می‌کنند. ایجاد و توسعه صنایع مرتبط با تولید مواد غذایی سالم، فعالیت‌های ورزشی و تناسب اندام، تولید تجهیزات و محصولات بهداشتی، و ارائه خدمات بهداشتی و درمانی، منجر به ایجاد شغل و رشد اقتصادی می‌شود. این صنایع از طریق ایجاد ارزش افزوده، ایجاد فرصت‌های شغلی و تولید محصولات و خدمات جدید، به تقویت و رشد اقتصادی کشور کمک می‌کنند. بنابراین، افزایش توجه به سبک زندگی فعال، نه تنها به بهبود سلامت و کیفیت زندگی افراد کمک می‌کند، بلکه می‌تواند به افزایش بهره‌وری، کاهش هزینه‌های سلامت، و رشد صنایع مرتبط و افزایش تولید ناخالص ملی کشور نیز منجر شود.

در ادامه بر اساس هر دو فاز تشریح شده و متناسب با هر ۶ مقوله اصلی مدل حاضر و بحث‌های صورت گرفته، پیشنهادات کاربردی در جدول ۳ ارائه گردید:

## جدول ۳. پیشنهادات کاربردی متناسب با هر محور

پیشنهاد کاربردی	محور اصلی
برنامه‌های آموزشی در مدارس و دانشگاه‌ها	تحرکات سلامت بخش
ایجاد فضاهای ورزشی عمومی	
ترویج سبک زندگی سالم در محیط کار	
فعالیت‌های ترویجی در رسانه‌های جمعی و اجتماعی	نهادینه‌سازی
ایجاد برنامه‌های تحریک‌کننده در محل کار	
ارتقای زیرساخت‌های ورزشی در شهرها	
ایجاد سیاست‌های تشویقی برای فعالیت‌بدنی	
ارتقاء مشارکت اجتماعی در برنامه‌های تحرکات سلامت بخش	سبک زندگی فعال
ترویج تغذیه سالم و متوازن	
ارتقاء فعالیت‌های ورزشی روزانه	
تشویق به استفاده از وسایل حمل و نقل فعال	
ایجاد برنامه‌های توسعه و آموزش جدید در مدارس و دانشگاه‌ها	
ترویج روش‌های مدیریت استرس و روان‌شناسی مثبت	سلامت
ارتقاء برنامه‌های تغذیه سالم در جوامع	
ایجاد فضاهای ورزشی عمومی و دسترسی آسان	
ترویج فعالیت‌های تفریحی و خلاقیت در محل کار	
ارتقاء برنامه‌های آموزشی در زمینه بهداشت روانی	
تشویق به فعالیت‌های جمعی و اجتماعی در جهت سلامت و رفاه عمومی	افراد و جامعه
ایجاد فضاهای مشارکتی و اجتماعی	
ترویج فرهنگ انگیزشی و ارتقاء انگیزه در محیط کار	
ایجاد برنامه‌های ترویجی برای افزایش ارتباطات اجتماعی	
ارائه فرصت‌های آموزشی و مهارت‌آموزی جامعه‌محور	
ارتقاء فرهنگ حمایت اجتماعی و توانمندسازی افراد	اقتصاد
ارتقای سلامت کارکنان در محیط کار	
ایجاد برنامه‌های ترویجی برای تغذیه سالم در محل کار	
ترویج فعالیت‌های ورزشی و تناسب اندام در جوامع کاری	
ارائه برنامه‌های استراحت و تعادل کار-زندگی به کارکنان	
پاداش‌های سلامت در محیط کار	
ترویج سلامت روانی و کاهش استرس	
استفاده از فناوری برای تشویق به سلامت	
برگزاری تخفیفات و فروش ویژه برای محصولات داخلی	
ترویج و حمایت از بازاریابی محصولات داخلی	
تسهیلات و تسهیلات مالی برای صنایع مرتبط	
پشتیبانی و تشویق به تحقیق و توسعه در صنایع مرتبط	
حمایت از کارآفرینی و شرکت‌های نوپا در صنایع مرتبط	
تشویق به ارتقاء فناوری و نوآوری در این صنایع	



به نظر می‌رسد مدل ارائه شده چنین ظرفیتی را دارا می‌باشد تا بتوان بر اساس آن راهبردهای مناسب برای بالا بردن سهم تولید ناخالص ملی در جامعه ایرانی بر اساس سبک زندگی فعال و سلامت محور را در بخش‌های مجزا ارائه نمود. مدل بر ساخت حاضر، اذعان دارد که نهادینه شدن سبک زندگی فعال شاید بتواند به افزایش تولید ناخالص ملی از دو طریق کمک نماید: اول اینکه سلامت جسمانی و روانی افراد، احتمالاً منجر به افزایش بهره‌وری و کارایی در محیط کار می‌شود که بهبود این عملکردها، احتمالاً منجر به افزایش تولید ناخالص ملی می‌گردد. دوم، ایجاد صنایع و خدمات مرتبط با سلامت و سبک زندگی فعال باعث ایجاد فرصت‌های شغلی متناسب و افزایش درآمدهای افراد و جامعه می‌شود که این نیز بهبود اقتصادی و در نهایت، احتمالاً افزایش تولید ناخالص ملی را ایجاد می‌کند. در نهایت، احتمال این وجود دارد که نهادینه شدن سبک زندگی فعال بتواند به بهبود کلیت اقتصاد و رشد پایدار اقتصادی کمک کند.

در پایان بر اساس محدودیت‌هایی مانند عدم آشنایی با آینده این حیطه و تحلیل تفاوت‌های منطقه‌ای، پیشنهاد می‌گردد بررسی نقش سبک زندگی فعال در تولید ناخالص ملی در مناطق مختلف یک کشور و مقایسه‌ی آن با کشورهای دیگر، از منظر عدم قطعیت‌ها و کلان روندهای ساخت آینده، مورد توجه محققان آتی قرار گیرد.

### تقدیر و تشکر

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند از تمامی کسانی که در اجرای پژوهش مشارکت داشتند، به‌ویژه اساتید بزرگواری که در مصاحبه‌ها شرکت کردند، سپاسگزاری کنند.

### منابع

- Abdullayeva, A. (2023). Psychological factors of forming a healthy lifestyle in the family. *Open Access Repository*, 4(03), 43-50 .
- Acquah-Sam, E. (2021). Developing sports for economic growth and development in developing countries. *European Scientific Journal, ESJ*, 17(15), 172-216 .
- Amiri, M., & Norozi Seyed Hoseini, R. (2019). *An Introduction to Qualitative Research Methods in Sport*: Tehran: University of Tehran Press.
- Andrew, D. P., Pedersen, P. M., & McEvoy, C. D. (2019). *Research methods and design in sport management: Human Kinetics*.
- Bruland, D., Voß, M., Schulenkorf, T., & Latteck, Ä.-D. (2019). Mit Schwung und Energie durch den Tag. Partizipative Forschung zur Förderung der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz bei Menschen mit Lernschwierigkeiten. *Prävention Und Gesundheitsförderung*, 14(4).
- Carl, J., Sudeck, G., & Pfeifer, K. (2020). Competencies for a healthy physically active lifestyle—reflections on the model of physical activity-related health competence. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(7), 688-697 .
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory: A practical guide through qualitative analysis*: sage.
- Charmaz, K. (2020). “With constructivist grounded theory you can’t hide”: Social justice research and critical inquiry in the public sphere. *Qualitative Inquiry*, 26(2), 165-176 .
- Ehrman, J. K., Gordon, P. M., Visich, P. S., & Keteyian, S. J. (2022). *Clinical Exercise Physiology: Exercise Management for Chronic Diseases and Special Populations*: Human Kinetics.
- Fancourt, D., & Finn ,S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*: World Health Organization. Regional Office for Europe.
- Ferrara, L., & Simoni, A. (2023). When are Google data useful to nowcast GDP? An approach via preselection and shrinkage. *Journal of Business & Economic Statistics*, 41(4), 1188-1202 .
- Gagnon, R. J., Stone, G. A., Brookover, B., Garst, B. A., & Mowery, S. M. (2017). The business of lifestyle sport *Lifestyle sports and public policy* (pp. 27-42 ): (Routledge.
- Gauld, R. (2012). New Zealand's post-2008 health system reforms: Toward re-centralization of organizational arrangements. *Health policy*, 106(2), 110-113 .

- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. *Handbook of qualitative research*, 2(163-194), 105 .
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F., & Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive medicine*, 39(1), 182-190 .
- Hafner, M., Yerushalmi, E., Stepanek, M., Phillips, W., Pollard, J., Deshpande, A., . . . Van Stolk, C. (2020). Estimating the global economic benefits of physically active populations over 30 years (2020). (۲۰۵۰-*British journal of sports medicine*, 54(24), 1482-1487 .
- Hayman, L. L. (2010). Starting young: promoting a healthy lifestyle with children. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 25(3), 228-232 .
- Heimlich, J. E., & Ardoin, N. M. (2008). Understanding behavior to understand behavior change: A literature review. *Environmental education research*, 14(3), 215-237 .
- Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (2005). Leisure and active lifestyles: Research reflections. *Leisure sciences*, 27(5), 355-365 .
- Jafary Nadrabady, M., Bagheri, F., & Ghorban Jahromi, R. (2023). Providing a Model for a Health-Oriented Academic Lifestyle: The Effect of Basic Psychological Needs on the Mediating Role of Self-Esteem. *Education Strategies in Medical Sciences*, 16(3), 302-311 .
- Kugathasan, T. A., Gilbert, J.-A., Laberge, S., & Mathieu, M.-E. (2022). Improvement Predictors in a Workplace Program Promoting Healthy Lifestyle Habits. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(3), 186-193 .
- Kwete, X., Tang, K., Chen, L., Ren, R., Chen, Q., Wu, Z., . . . Li, H. (2022). Decolonizing global health: what should be the target of this movement and where does it lead us? *Global Health Research and Policy*, 7(1), 3 .
- La Berge, A. F. (1984). The Early Nineteenth-Century French Public Health Movement: The Disciplinary Development and Institutionalization of "Hygiène Publique". *Bulletin of the History of Medicine*, 58(3), 363-379 .
- Lambrinou, E., Hansen, T. B., & Beulens, J. W. (2019). Lifestyle factors, self-management and patient empowerment in diabetes care. *European journal of preventive cardiology*, 26(2\_suppl), 55-63 .
- Liu, X., Hanney, W. J., Masaracchio, M., Kolber, M. J., Zhao, M., Spaulding, A. C., & Gabriel, M. H. (2018). Immediate physical therapy initiation in patients with acute low back pain is associated with a reduction in downstream health care utilization and costs. *Physical Therapy*, 98(5), 336-347 .
- López-Moreno, M., López, M. T. I., Miguel, M., & Garcés-Rimón, M. (2020). Physical and psychological effects related to food habits and lifestyle changes derived from COVID-19 home confinement in the Spanish population. *Nutrients*, 12(11), 3445 .
- Mamurov, B., Mamanazarov, A., Abdullaev, K., Davronov, I., Davronov, N., & Kobiljonov, K. (2020). *Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students*. Paper presented at the III International Scientific Congress Society of Ambient Intelligence 2020 (ISC-SAI 2020).
- McCormick, R., & Vasilaki, A. (2018). Age-related changes in skeletal muscle: changes to lifestyle as a therapy. *Biogerontology*, 19(6), 519-536 .
- Mohamadi Torkamani, E., Bagheri, Q., Zarei Matin, H., Moeini, H., & Khanifar, H. (2016). Iranian Elite Athlete's Lifestyles (Providing a Grounded Theory). *Research on Educational Sport*, 4(11), 71-96. doi:10/۲۲۰۸۹.res.2016.846
- Myburgh, E., Kruger, M., & Saayman, M. (2019). When sport becomes a way of life—a lifestyle market segmentation approach. *Managing Sport and Leisure*, 24(1-3), 97-118 .
- Nazari, R., & Shahvali Kohshouri, J. (2022). Strategic Scenarios of Health-Based Sport in Iran. *Sport Management Journal*, 14(1), 172-151. doi:10.22059/jsm.2020.300070.2444
- Nazem, F. (2012). Prediction of VO2max with Daily Step Counts in 40-65-Year-Old Men with Active Lifestyle. *Journal of Sport Biosciences*, 4(11), 55-73 .
- Nikoabadi, Hamied Reza, Nazari, R., & Salimi, M. (2023). Developing a Model to Promote an Active Lifestyle for the Iranian Population: A Constructivist Grounded Theory. *Knowledge Management in Sport Journal*, -. doi:10.30495/kmsj.2023.1986070.1120

- Pretty ,J., Barton, J., Pervez Bharucha, Z., Bragg, R., Pencheon, D., Wood, C., & Depledge, M. H. (2016). Improving health and well-being independently of GDP: Dividends of greener and prosocial economies. *International Journal of Environmental Health Research* ۱۶(۱) - ۳۶.
- Sassi, F., & Hurst, J. (2008). The prevention of lifestyle-related chronic diseases: an economic framework .
- shahvali kohshouri, J., Askari, A., Mostahfezian, M., & Bahrami, H. (2022). Examining The Environmental Behaviors of Sports Consumers: The Effect of Green Marketing Tools. *Sports Marketing Studies*, 3(4), 117-196. doi:10.22034/sms.2022.62546
- Uhrich, B. B., Heggstad, E. D., & Shanock, L. R. (2021). Smarts or trait emotional intelligence? The role of trait emotional intelligence in enhancing the relationship between cognitive ability and performance. *The Psychologist-Manager Journal*, 24(1), 23 .
- Uusitupa, M., Khan, T. A., Viguiliouk, E., Kahleova, H., Rivellese, A. A., Hermansen, K., . . . Schwab, U. (2019). Prevention of type 2 diabetes by lifestyle changes: a systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 11(11), 2611 .
- van de Zande, S. C., de Vries, J. K., van den Akker-Scheek, I., Zwerver, J., & Smit, A. J. (2022). A physically active lifestyle is related to a lower level of skin autofluorescence in a large population with chronic-disease (LifeLines cohort). *Journal of sport and health science*, 11(2), 260-265 .
- Weiss, M. R., & Kipp, L. (2018). Social relationships rock! How parents, coaches, and peers can optimize girls' psychological development through sport and physical activity .
- World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*: World Health Organization.
- Ya, L. (2020). Modern Approach to Sports Industry Management under Uncertainty. *Экономический вестник Донбасса*(4 (62)), 119-123 .
- Yang, X., Manning, M. L., & Marchetti, M. C. (2014). Aggregation and segregation of confined active particles. *Soft matter*, 10(34), 6477-6484 .