



## Explaining the Living Experience of Citizens' Sports Activities in the Covid-19 Pandemic: A Phenomenological Study

Parisa Mahmoudpour<sup>1</sup>, Vejiheh Javani<sup>2\*</sup>, Yaqub Badri Azarin<sup>3</sup>

1- PhD Student, Department of Sports Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

2- Assistant Professor, Department of Sports Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

3- Associate Professor, Department of Sports Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

**Corresponding author:** Vejiheh Javani, Assistant Professor, Department of Sports Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

Received: 7 Nov 2021

Accepted: 17 Nov 2023

### Abstract

**Introduction:** With the advent of the Covid-19 pandemic, the world is facing a new crisis in which the security, social, and economic well-being of human society, including the lived experience of sports activities, is threatened and vulnerable. The purpose of this study was to explain the lived experience of citizens' sports activities during the Covid-19 pandemic in 2020.

**Methods:** The method of the present study was qualitative and performed with an interpretive phenomenological approach. The statistical population includes citizens with a history of sports activity who were selected using purposive sampling of 21 citizens to the extent of information saturation. Data were collected through semi-structured interviews. To evaluate the reliability and objectivity of the information, the opinions of researchers outside the research were used and the credibility of the data was used with peer review and confirmability. Phenomenological analysis method of Smith & Shinebourne. was used to analyze the data.

**Results:** A total of 74 themes, 7 sub-themes and 3 main themes were extracted and classified. Sub-themes included psychological factors, physical factors, socio-economic factors, changes in personal life, environmental constraints, indoor and outdoor sports, and sports through cyberspace. The main themes included changes in quality of life, changes in lifestyle and changes in sports style.

**Conclusions:** The lived experience of citizens' sports activities during the Covid-19 pandemic was a change in quality of life, a change in lifestyle, and a change in lifestyle. It is suggested that in case of epidemics, in order to prevent the problems caused by the disease, the lived experience of the sports activities of the citizens should be used.

**Keywords:** Lived Experience, Sports Activities, Citizens, Phenomenology, Covid-19 Pandemic.



## تبیین تجربه زیسته انجام فعالیت های ورزشی شهروندان در همه گیری کووید-۱۹: یک مطالعه پدیدارشناسی

پریسا محمود پور<sup>۱</sup>، وجیهه جوانی<sup>۲\*</sup>، یعقوب بدری آذرین<sup>۳</sup>

۱- دانشجوی دکتری، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

۲- استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

۳- دانشیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

نویسنده مسئول: وجیهه جوانی، استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۸/۲۶

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۸/۱۶

### چکیده

**مقدمه:** با ورود همه گیری کووید-۱۹ جهان با بحران تازه ای مواجه گردیده که امنیت، اجتماعی، اقتصادی جامعه انسانی از جمله تجربه زیسته فعالیت های ورزشی با تهدید و آسیب پذیری مواجه نموده است. هدف از پژوهش حاضر تبیین تجربه زیسته انجام فعالیت های ورزشی شهروندان در همه گیری کووید-۱۹ در یک مطالعه پدیدارشناسی در سال ۱۳۹۹ است.

**روش کار:** روش پژوهش حاضر به صورت کیفی و با رویکرد پدیدارشناسی تفسیری انجام شد. جامعه آماری شامل شهروندان دارای سابقه فعالیت ورزشی می باشند که با استفاده از نمونه گیری هدفمند ۲۱ تن از استان آذربایجان شرقی شهرستان تبریز تا حد رسیدن به اشباع اطلاعاتی انتخاب شدند. داده ها توسط مصاحبه نیمه ساختار یافته جمع آوری شد. برای بررسی پایایی و عینی بودن اطلاعات نیز از نظرات پژوهشگران خارج از پژوهش، بهره گرفته شد و مقبولیت داده ها، با بازنگری همتا و تایید پذیری استفاده شد. جهت تحلیل داده ها از روش تحلیل پدیدارشناسی Smith & Shinebourne استفاده گردید.

**یافته ها:** در مجموع ۷۴ زیر درون مایه، ۷ درون مایه فرعی و ۳ درون مایه اصلی، استخراج و طبقه بندی شدند. درون مایه های فرعی شامل عوامل روانی، عوامل جسمانی، عوامل اقتصادی\_اجتماعی، تغییر در زندگی شخصی، محدودیت های محیطی، ورزش در خانه و فضای باز، ورزش با استفاده از فضای مجازی بود. درون مایه اصلی شامل تغییر در کیفیت زندگی، تغییر در سبک زندگی و تغییر در سبک انجام ورزش بود.

**نتیجه گیری:** تجربه زیسته فعالیت های ورزشی شهروندان در همه گیری کووید-۱۹ تغییر در کیفیت زندگی، تغییر در سبک زندگی و تغییر در سبک انجام ورزش بود. پیشنهاد می شود در صورت بروز بیماری های همه گیر، جهت جلوگیری از مشکلات ناشی از بیماری، از تجربه زیسته فعالیت های ورزشی شهروندان بهره گرفته شود.

**کلیدواژه ها:** تجربه زیسته، فعالیت ورزشی، شهروندان، پدیدارشناسی، همه گیری کووید-۱۹.

### مقدمه

فعالیت های ورزشی به عنوان یک ابزار چندبعدی با تأثیرات گسترده بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی هست (۱). با توجه به مشغله زیاد شهروندان در کلان شهرها، زندگی ماشینی و توسعه فناوری و رفاه، سبک زندگی افراد با کم تحرکی قابل توجهی همراه است و چنین سبک زندگی، ابتکار عمل را از انسان گرفته مشکلات متعدد جسمانی، روانی و اجتماعی

پیشرفت های روزافزون فناوری های مدرن، پدیده ای به نام فقر حرکتی را برای شهروندان به همراه آورد که جنبه های مختلف جسمی، روانی و اجتماعی زندگی افراد را تحت تأثیر قرار داده است. خروج از وضع موجود و رسیدن به وضع نسبتاً مطلوب، نیازمند ابزارهای درخور و شایسته ای مانند

تحت تأثیر قرار داده است (۸).

همه گیری کووید-۱۹ هراس جمعی را در سطح جامعه ایجاد کرده و میزان نشاط، تحرک و شادابی شهروندان را به کمترین میزان رسانده است و نگرانی در مورد انجام فعالیت‌های بدنی و ورزش به وجود آمده است (۹). بعد از پدیدار شدن ویروس کووید-۱۹، در ابتدا مجامع پرتدد همچون اماکن ورزشی تحت تأثیر قرار گرفته و در نهایت به تعطیلی انجامید و تمامی فعالیت‌های ورزشی تعلیق شد. تعطیلی مراکز عمومی، اماکن ورزشی و رویدادهای مهم ورزشی در نقاط مختلف جهان باعث شد دولت‌ها از مردم درخواست کنند که در خانه خود در قرنطینه بمانند و ماندن در خانه اگرچه راه‌حل ایمنی برای جلوگیری از انتقال ویروس از انسان به انسان دیگر محسوب می‌شود، اما این موضوع به‌صورت ناخواسته می‌تواند عواقب منفی از جنبه کاهش فعالیت جسمانی به همراه داشته باشد. به دلیل بی‌ثباتی در فعالیت مستمر باشگاه‌های ورزشی، اغلب شهروندان ورزش در خانه را جایگزین کرده‌اند. تمرین در خانه با استفاده از تمرینات آسان، ساده، ایمن و گوناگون برای جلوگیری از ابتلا به کووید-۱۹ و حفظ آمادگی جسمانی، مناسب است و می‌تواند شامل تمرینات قدرتی، تمرینات کنترلی و تعادلی، تمرینات کششی یا ترکیب این موارد باشد. البته تمرینات دیگری هم می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. لیکن زندگی شهرنشینی و اسکان بخش عظیمی از جمعیت شهرها، امکان را برای ورزش کردن در فضای مناسب محدود کرد (۱۰). این در حالی است که همه گیری کووید-۱۹ سبب گردید تا بسیاری از شهروندان حتی از فضای عمومی شهر نظیر پارک‌ها نیز برای ورزش کردن استفاده ننمایند (۱۱).

همه گیری کووید-۱۹ سبک جدیدی از زندگی را تحمیل کرده است. بسیاری از افراد مجبور شده‌اند ورزش را کنار بگذارند و بعضی هم از ترس ابتلا سعی کرده‌اند دقایقی در روز، فعالیت ورزشی مختصری داشته باشند. افراد ورزش دوست، کلاس‌های ورزشی را مجازی و به ورزش در خانه پرداختند. فرصت‌هایی که شبکه‌های مجازی ایجاد کرد، مردم را دوباره با ورزش آشتی داد. به همین دلیل مربیان ورزشی، کلاس‌های آموزشی خود را به‌صورت مجازی برگزار می‌کنند تا شهروندان از ورزش و رشته خود دور نشوند (۱۲). بی‌نشاطی، کسلی، کاهش میزان توجه و تمرکز، افسردگی

را برای بشر امروزی پدید آورده است (۲). لذا با توجه به کاهش تحرک و فعالیت‌های بدنی، ضرورت برنامه‌ریزی در راستای تأمین و ارتقای سلامت جسمانی و عمومیت بخشیدن به انجام فعالیت‌های منظم و مستمر ورزشی امری لازم و حیاتی به نظر می‌رسد. یافته‌های علمی نشان می‌دهد ورزش به‌عنوان یکی از قدرتمندترین روش دنیای مدرن، آثار مثبتی بر سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی افراد در تمامی دوره‌های زندگی دارد (۳) و نقش حیاتی را در رفع نیازهای حرکتی، فیزیکی، روحی و جسمانی و ایجاد سلامت جوامع ایفا می‌کند به‌طوری‌که شرایط مطلوبی را برای کیفیت زندگی شهروندان ایجاد می‌نماید (۴).

فعالیت ورزشی شهروندان کنشی رقابتی برای رسیدن به‌عنوان یا جایگاه فردی و تیمی نیست بلکه فعالیتی است که علاوه بر تضمین سلامت جسمی و روحی افراد جامعه، در کسب مهارت‌های اجتماعی، شکل‌گیری هویت فردی، کاهش تضادها، تنش‌ها و پر کردن اوقات فراغت نقش انکارناپذیری دارد. علاوه بر این، فعالیت‌های بدنی به‌واسطه حضور شهروندان در اجتماعات گروهی و اماکن ورزشی سبب افزایش ارتباطات بین فردی و توسعه همبستگی و اتحاد بین شهروندان می‌شود که این موضوع خودبه‌خود به ارتقا وضعیت ذهنی، روانی، جسمانی و توسعه ورزش شهروندی منجر می‌گردد (۵). باین‌حال، فعالیت ورزشی شهروندان تحت تأثیر چالش‌های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، علمی، فناورانه و زیستی قرار می‌گیرد (۶).

از چالش‌های جدید جهانی، بروز ناگهانی کووید-۱۹ بود. کووید-۱۹ نوعی بیماری عفونی است که از وهان چین شیوع پیدا کرد. تغییرات در سطح جهان بر اثر ورود کووید-۱۹ با سرعت بسیار زیاد در حال پیشروی است و تمام ابعاد زندگی بشریت با دگرگونی زیر بنایی روبه‌رو کرده است، بعد از جنگ جهانی دوم، بزرگ‌ترین بحران جهانی به حساب می‌آید (۷) و در قرن بیست و یکم، کووید-۱۹ یکی از عجیب‌ترین اتفاقات زندگی بشری بوده است. زیرا در این ۲ دهه فراتر از ترس از تروریسم و سقوط اقتصاد دولت‌ها، کووید-۱۹ تنها اتفاقی بود که اکثریت کشورها را درگیر و یک ترس فراگیر در جهان را رواج داد. ترسی که بر جنبه‌های مختلف زندگی شهروندان کشورهای مختلف اثر داشت و فعالیت‌های سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و ورزشی را

و اضطراب در کنار کم‌تحركی، افزایش وزن و غیره از جمله عوارض ورزش نکردن طولانی‌مدت در دوران همه‌گیری بیماری می‌باشد. این در حالی است که به باور بسیاری از صاحب‌نظران، ورزش علاوه بر اینکه روش ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است، اثر مثبتی بر دستگاه ایمنی دارد. بعلاوه، ورزش آثار منفی خانه‌نشینی و تنش بستری شدن را کاهش داده و سبب تقویت سیستم ایمنی می‌شود. بعلاوه، ورزش یک روش اثربخش در ایجاد آرامش و کاهش تنش در دوران همه‌گیری است که با وجود محدودیت‌ها و اضطراب ناشی از همه‌گیری کووید-۱۹، به نشاط جامعه کمک کند (۱۳). با وجود اینکه همه‌گیری کووید-۱۹ بر ورزش و فعالیت‌های ورزشی تأثیر منفی گذاشته است؛ اما، روشن است که انجام فعالیت‌های ورزشی مناسب در این دوران می‌تواند بر ارتقای سلامت فردی و اجتماعی در شهروندان بسیار اثرگذار باشد (۱۴).

موضوع فعالیت بدنی و ورزش در شرایط همه‌گیری کووید-۱۹ مورد توجه دولت‌های مختلف در سطح دنیا قرار گرفته است. آن‌ها سعی نموده‌اند که با اتخاذ تدابیر لازم شرایطی را برای فعالیت بدنی و تمرین ورزشکاران و حتی عموم افراد جامعه فراهم کنند. ورزش‌های انفرادی در فضای باز با تدارک فضا و شرایط مناسب، تحرک جسمانی شهروندان را سبب می‌شود لذا ضروری است تا شرایطی فراهم شود که افراد بتوانند با رعایت نکات بهداشتی اقدام به فعالیت بدنی بیشتر نمایند (۱۵).

پژوهش‌های اندکی در مورد همه‌گیری کووید-۱۹ و ورزش انجام شده است (۱۵-۲۲). بعلاوه، پژوهش‌هایی در خصوص پیامدهای روانی همه‌گیری کووید-۱۹ بر مبتلایان (۱۳)، تأثیر ورزش بر انتقال کووید-۱۹ (۲۳) و نقش ورزش در پیشگیری و درمان این بیماری (۲۴) انجام است. لذا در زمینه پژوهشی که به فعالیت بدنی شهروندان در همه‌گیری‌ها و به صورت کیفی به این مساله پرداخته باشد، یافت نگردید. لذا، پژوهش حاضر با هدف تبیین تجربه زیسته انجام فعالیت‌های ورزشی شهروندان در همه‌گیری کووید-۱۹ در یک مطالعه پدیدارشناسی در سال ۱۳۹۹ انجام گردید.

## روش کار

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و با استفاده از روش تحلیل

پدیدارشناسی تفسیری Smith & Shinebourne (۲۵) در سال ۱۳۹۹ انجام شده است. پدیدارشناسی از نظر لغوی عبارت است از مطالعه پدیده‌ها از هر نوع و توصیف آن‌ها با در نظر گرفتن نحوه بروز تجلی آن‌ها قبل از هرگونه ارزش‌گذاری، تأویل و یا قضاوت ارزشی. بعبارت دیگر، پدیدارشناسی روشی است که کانون توجه آن تجربیات افراد است و به منظور درک پدیده‌ها از طریق تجارب انسانی، توسعه یافته است (۲۶). تحلیل پدیدارشناسی تفسیری به دنبال تمرکز به روی تجربه افراد و درک آن‌ها از یک پدیده خاص است و ۲ هدف اصلی شامل بررسی جزئیات چگونگی درک دیگری از یک تجربه زیسته و ارائه تفسیرهای دقیق برای درک آن تجربه دارد (۲۷).

در مطالعه حاضر جامعه پژوهش شامل کلیه شهروندان زن و مرد در استان آذربایجان شرقی شهرستان تبریز بود که در همه‌گیری کووید-۱۹ فعالیت ورزشی داشتند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و دربرگیرنده ۲۱ تن و تا اشباع نظری داده‌ها، بود. معیار ورود، شامل داشتن سابقه فعالیت ورزشی شرکت کنندگان (هر نوع ورزشی) حداقل مدت ۶ ماه و بطور مداوم و روزمره که در فضای باز یا در سالن ورزشی انجام می‌شد. در این مرحله سعی شد تا نمونه‌گیری با حداکثر تنوع از زیرگروه‌های مختلف جمعیتی از نظر سن، جنسیت، تحصیلات، سابقه فعالیت بدنی انجام شود.

در مصاحبه‌ها، پژوهشگران با هدف کسب اطلاعات از طریق نفوذ به لایه‌های عمیق ذهن مشارکت‌کنندگان، سوالات زیر را مطرح کردند.

- ۱- تجربه شما از فعالیت‌های ورزشی، در همه‌گیری کووید-۱۹ چیست؟
- ۲- از نظر شما، فعالیت‌های ورزشی در همه‌گیری کووید-۱۹ به چه معناست؟
- ۳- در همه‌گیری کووید-۱۹ چگونه بر فعالیت‌های ورزشی اطرافیان‌تان تأثیر گذاشته است؟
- ۴- فعالیت ورزشی شما در همه‌گیری کووید-۱۹ به چه شکلی انجام می‌شود؟
- ۵- چه عواملی در فعالیت‌های ورزشی شما، در همه‌گیری کووید-۱۹ اثر گذاشته است؟

در حین مصاحبه، برحسب نیاز در ادامه مصاحبه، سوالاتی مانند: آیا می‌توانید در این مورد بیشتر توضیح دهید؟ نیز

مفهوم با یکدیگر ادغام شد و در گروه مرتبط، طبقه بندی شدند و این کار تا جایگزینی تمام کدهای استخراج شده، ادامه یافت. روند انجام کار به این شرح بود: ۱- مرور داده ها ۲- تدوین راهنمای کدگذاری ۳- سازماندهی داده ها ۴- طبقه بندی داده ها ۵- کدگذاری باز ۶- کدگذاری محوری ۷- تدوین گزارش نهایی تحلیل داده های کیفی (۳۹).

جهت بدست آوردن روایی داده های کیفی از روش بکارگیری افراد متخصص مختلف برای جمع آوری، تحلیل و تفسیر داده ها استفاده شد (۳۰). برای بررسی پایایی و عینی بودن اطلاعات نیز از نظرات پژوهشگران خارج از پژوهش، بهره گرفته شد و مقبولیت داده ها (credibility) برای ارزیابی اعتبارپذیری از روش بازخورد اعضا استفاده شده است؛ به گونه ای که یافته های پژوهش در اختیار مشارکت کنندگان قرار گرفت و آن ها صحت یافته ها و تفسیرها را تایید کردند. برای ارزیابی تاییدپذیری نتایج با گزارش کامل فرایند پژوهش مورد تایید قرار گرفته است (۳۱). برای قابلیت انتقال یا انتقال پذیری (transferability) سعی شد جمع آوری داده های مصاحبه با حداکثر تنوع در نمونه ها انجام شود تا معنی دار بودن یافته ها در موقعیت های مشابه رعایت شود. این کار توسط ۲ تن از اعضای هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تبریز انجام شد و ایشان نظرات خود را در مورد هماهنگی یافته ها با تجربیات خود به پژوهشگر ابراز کردند. به این صورت که ابتدا اطلاعات کسب شده در اختیار پژوهشگران خارج از پژوهش (اعضای هیئت علمی دانشگاه که در مصاحبه ها، شرکت نداشتند) قرار داده شد و در این راستا مطالب مرتبط از نظر ایشان، تایید گشته و مطالبی که نامربوط بودند، حذف و در ادامه مطالب لازم را بر آن افزوده و مطالبی که مبهم بود را ویرایش نموده و از این طریق متن مصاحبه ها استخراج گردید. اطمینان یا ثبات یافته ها (dependability) برای بررسی اطمینان پذیری از نتایج، جمع آوری و تحلیل داده ها تحت نظارت چند تن از کارشناسان آشنا به حوزه فعالیت های ورزشی انجام گرفت.

مصاحبه ها در همان روز علاوه بر ضبط دیجیتالی مصاحبه، دستنویس گردید.

در ادامه به منظور اجرای پدیدارشناسی تفسیری، پس از

مطرح می گردید

برای جمع آوری داده ها، پژوهشگر اول مقاله حاضر، از دانشگاه و ادارات تربیت بدنی استان آذربایجان شرقی شهرستان تبریز مجوز برای مشخص کردن مکان و زمان مناسب برای مصاحبه با شرکت کننده و هماهنگی با آن ها (با توجه به همه گیری کووید-۱۹ در فضای باز و عمومی) دریافت کرد. جمع آوری داده ها با استفاده از سوالات مصاحبه نیمه ساختاریافته انجام شد.

سپس هماهنگی لازم با شرکت کنندگان جهت حضور در محل مصاحبه به عمل آمد و روش پژوهش و اهداف آن توضیح داده شد و رضایت آگاهانه برای شرکت در مصاحبه و ضبط مصاحبه کسب گردید و اطمینان داده شد که اطلاعات شخصی آن ها کاملاً محرمانه خواهد ماند. مدت زمان مصاحبه برای هر یک از مصاحبه شوندها به طور میانگین ۶۰-۴۵ دقیقه طول کشید. مصاحبه ها در مکان هماهنگ شده با شرکت کنندگان انجام گرفت. تمام مصاحبه ها به صورت رودررو یا تلفنی توسط پژوهشگر اول مقاله حاضر انجام گرفت و در مواردی به علت کمبود وقت شرکت کنندگان نیاز به جلسات اضافی برای مصاحبه بود. نمونه گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. بدین ترتیب که هرگاه پاسخ های مصاحبه شوندها به هم دیگر شباهت داشت و داده های جدیدی به دست نمی داد، مصاحبه متوقف می شد. در مطالعه حاضر اشباع نظری از مصاحبه ۱۸ تن مشاهده گردید، لیکن پژوهشگر به منظور اطمینان از کفایت داده ها تا ۲۱ مصاحبه را ادامه داد. شایان ذکر است که مصاحبه ها به دلیل محدودیت های موجود همه گیری کووید-۱۹ به صورت تلفنی انجام شد. همچنین اعلام گردید که متن مصاحبه های انجام شده به آن ها عودت داده خواهد شد تا نظراتشان را نسبت به تأیید یا رد مطالب بیان شده و استخراج شده از محتوای مصاحبه اعلام نمایند. در هنگام مصاحبه حرمت، شأن و آزادی عمل آن ها حفظ شد.

به منظور اطمینان از اعتبار و مقبولیت داده ها، از روش نظرسنجی از شرکت کنندگان استفاده شد (۲۸). پس از پایان هر مصاحبه، متن آن جهت تأیید به مصاحبه شوندها ارائه و در صورت لزوم، نظرات حذف و اضافه شدند. سپس مصاحبه ها کدگذاری شده و کدهای مشابه به لحاظ

مطالعه و نکات اساسی شناسایی گردید. درون‌مایه‌هایی که مشخص‌کننده هر یک از نکات اساسی بود، تعیین و یک برجسته یا عنوان به آن تعلق گرفت. در مرحله بعد، درون‌مایه‌ها بر اساس ارتباطشان با یکدیگر در خوشه‌های مختلف قرار گرفتند و برای هر خوشه یک نام در نظر گرفته شد. به این ترتیب درون‌مایه‌های فرعی شکل گرفت.

به‌منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، قبل از شروع مصاحبه، شرکت‌کنندگان از اهداف و اهمیت پژوهش آگاه شدند و با رضایت آگاهانه در پژوهش شرکت نمودند. همچنین به شرکت‌کنندگان تأکید شد که مشخصات آن‌ها در طول پژوهش و بعد از آن به‌صورت محرمانه حفظ می‌گردد.

### یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان در جدول ۱ آورده شده است.

پایان هر مصاحبه، پژوهشگران جهت تأیید نهایی محتوای درک شده از مصاحبه، خلاصه آن را با مصاحبه‌شونده، مرور می‌شد.

داده‌های این مطالعه کیفی به روش تحلیل پدیدار شناختی تفسیری Smith & Shinebourne مورد تحلیل قرار گرفت (۲۵). مراحل انجام تحلیل پدیدارشناسی تفسیری به‌صورت

گام‌به‌گام به شرح زیر است:

گام اول: خواندن و دوباره خواندن.

گام دوم: یادداشت‌برداری اولیه.

گام سوم: توسعه درون‌مایه‌ها نمایان شده.

گام چهارم: بررسی روابط میان درون‌مایه‌ها.

گام پنجم: تحلیل موارد و یا مشارکت‌کننده بعدی.

گام ششم: طراحی الگو از تحلیل نتایج (۲۵).

بدین‌صورت که پس از پیاده‌سازی کامل مصاحبه‌ها، هر مصاحبه توسط نویسنده اول مقاله حاضر چندین بار مرور و بررسی گردید. سپس مصاحبه‌ها به‌صورت خط به خط

جدول ۱: ویژگی‌های جمعیت شناختی مشارکت‌کنندگان در پژوهش

تعداد	متغیر	
۱۰	زن	جنسیت
۱۱	مرد	
۴	کمتر از ۲۰ سال	سن
۸	بین ۲۱ تا ۳۵ سال	
۶	بین ۳۶ تا ۵۰ سال	
۳	بالاتر از ۵۰ سال	
۵	کمتر از دیپلم	تحصیلات
۹	کارشناسی	
۷	کارشناسی ارشد و بالاتر	
۴	بین ۱ تا ۳ سال	سابقه فعالیت بدنی
۹	بین ۳ تا ۵ سال	
۸	بیشتر از ۵ سال	
۲۱	جمع کل	

عوامل روانی، عوامل جسمانی، عوامل اقتصادی-اجتماعی، تغییر در زندگی شخصی، محدودیت‌های محیطی، ورزش در خانه و فضای باز، در مورد ورزش با استفاده از فضای مجازی بود و درون‌مایه اصلی شامل تغییر در کیفیت زندگی، تغییر در سبک زندگی و تغییر در سبک انجام ورزش بود (جدول ۲).

بر اساس درک و تجربه شهروندان شرکت‌کننده از فعالیت ورزشی در همه‌گیری کووید-۱۹ و بر اساس تحلیل داده‌های کیفی گردآوری‌شده، در مجموع ۷۴ زیر درون‌مایه، ۷ درون‌مایه فرعی و ۳ درون‌مایه اصلی، استخراج و طبقه‌بندی شدند. درون‌مایه‌های فرعی پژوهش شامل

درونمایه اصلی	درونمایه فرعی	زیر درون مایه
	عوامل روانی	ترس از ابتلا به بیماری، سردرگمی ورزشکاران، وسواس در نظافت، افسردگی ناشی از در خانه ماندن، ابهام از وضعیت آینده، ترس از مرگ، بیحوصلگی، سلامت روحی شهروندان و ورزشکاران، افزایش خشونت خانگی، بی‌خوابی، گرفتار شدن در شرایط مبهم، بدخلقی، شست‌وشوی مکرر نظافت بیش از اندازه، استفاده زیاد از ضدعفونی‌کننده‌ها، ترس از باقیماندن ویروس در سطوح و لباس‌ها، عصبی شدن مکرر، ناپایداری در شرایط روانی.
تغییر در کیفیت زندگی	عوامل جسمانی	تقلیل آمادگی جسمانی، اضافه‌وزن و چاقی، کم‌تحركی، افزایش دیابت، کاهش فعالیت‌های بدنی، کاهش عملکرد و توانایی جسمانی ورزشکاران، تغییر عادت غذایی و بدخوری، رعایت نکردن رژیم
	عوامل اقتصادی - اجتماعی	ضربات اقتصادی، بالاترین باشگاه‌های ورزش، کاهش درآمدها، بیکاری مریبان و کارکنان اماکن ورزش، کاهش عرضه محصولات و خدمات، کم‌تر شدن سرمایه‌گذاری در ورزش، انزوای اجتماعی، اعمال تغییر در فرهنگ ورزش، ارتقای سلامت فردی و اجتماعی، زمان‌بر بودن بازگشت به شرایط قبل از همه گیری کووید-۱۹، در نظر گرفتن شرایط اقتصادی در اپیدمی.
تغییر در سبک زندگی	تغییر در زندگی شخصی	سپری کردن زمان بیشتر با خانواده، آزاد بودن زمان تمرین، اوقات فراغت بیشتر، کم‌رنگ شدن جنبه سرگرمی ورزش، نداشتن حس جدی ورزش کردن، تغییرات فیزیولوژیکی، سلامتی و ایمنی، فرصت رشد و یادگیری برای مطالعه، تغییر در خلقیات و عادات، نبود تمرین مناسب، فرصت مطلوب برای تعمیق روابط با اعضای خانواده، کشف ویژگی‌های ناشناخته اعضای خانواده، تجربه محبت و صمیمیت ناشی از حضور در محیط خانه، دانش‌افزایی و مطالعه منظم، ملزم کردن خود به مطالعه، خواندن کتاب‌های موردعلاقه.
	محدودیت‌های محیطی	فاصله‌گیری اجتماعی، تعطیلی باشگاه‌ها، تعلیق مسابقات ورزشی، قرنطینه خانگی و کلافه شدن به خاطر الزام به قرنطینه، تعلیق یا لغو فعالیت‌های ورزشی به دلیل ضرورت رعایت پروتکل‌های بهداشتی، مجبور شدن به حبس کردن خود در خانه، عادت نداشتن به حضور مداوم در خانه.
تغییر در سبک انجام ورزش	ورزش در خانه و فضای باز	طراحی تمرینات انفرادی، تمرین در خانه، کاهش ارتباط مستقیم و نزدیک با افراد، ورزش در فضای آزاد، تمایل بیشتر به پیاده‌روی، تمایل به ورزش‌های هوایی، ورزش با وسایل محدود، اجرای تمرین‌ها در ساعات نامتعارف، کشف خلاقانه روش‌های تمرین و حفظ آمادگی جسمانی.
	ورزش با استفاده از فضای مجازی	ارتباطات مجازی، افزایش فعالیت در فضای مجازی، کلاس‌های ورزش آنلاین، تغییر شکل آموزش از سنتی به آنلاین، تعامل رودرروی مجازی با مریبان، صرف زمان زیاد در فضای مجازی، کشف قابلیت‌های جدید شبکه‌های اجتماعی.

از تحلیل داده‌های مستخرج از مصاحبه با شرکت‌کنندگان در خصوص تجربه زیسته آن‌ها از فعالیت‌های ورزشی در همه گیری کووید-۱۹ به شرح تفسیری ۳ درون مایه اصلی به دست آمده پرداخته می‌شود:

### ۱- تغییر در کیفیت زندگی:

یکی از درون مایه های اصلی که به صورت مکرر در مصاحبه‌ها به آن اشاره شد، تغییر کیفیت زندگی شهروندان مشارکت کننده به دلیل پیامدهای ناشی از همه گیری کووید-۱۹ بود. از مهم ترین درون مایه های فرعی این درون مایه، عوامل روانی، عوامل جسمانی و عوامل اقتصادی- اجتماعی است. تجربه زیسته شهروندان مشارکت کننده بیانگر آن است که تغییرات حاصل از همه گیری کووید-۱۹، پیامدهای روانی، جسمانی و اقتصادی- اجتماعی متعددی برای شهروندان داشته است، به طوری که منجر به تغییر کیفیت زندگی آن‌ها شده است. این امر، نشان‌دهنده آن است که کیفیت زندگی در این دوران متأثر از همه گیری کووید-۱۹ است و عوارض بیشتری شامل حال شهروندان

شده است. شرکت کننده شماره ۳ (رئیس تربیت‌بدنی منطقه ۱ تبریز) در زمینه عوامل روانی اعم از ترس از ابتلا به بیماری، افسردگی ناشی از در خانه ماندن، بیان کرد که:

«استرس ناشی از این بیماری و مرگ‌ومیرها و عدم وجود واکنش‌سناسیون‌های کافی، عدم آگاهی افراد از چگونگی نوع تغذیه در این دوران و عدم وجود فعالیت‌های ورزشی به صورت گروهی باعث کاهش نشاط و روحیه و شادابی و چاقی مفرط و بی‌تحركی افراد شده که خود بنده از این امر مستثنی نبودم به طوری که خودم را مجبور به زندانی کردن در خانه به‌دوراز هرگونه فعالیت می‌دیدم و هیچ‌گونه روحیه و انگیزه در جهت تداوم برنامه‌های ورزشی در نظر گرفته خودم نداشتم».

شرکت کننده شماره ۱۴ (هیات علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه تبریز) در زمینه عوامل روانی اعم از ترس از مرگ، گرفتار شدن در شرایط مبهم، مطرح کرد که:

«این همه گیری روال زندگی ما را مختل کرده است. ما

رو مجبور کرده است که در مورد تأثیر عملکرد کرونا هر روز نگران باشیم. بنابراین، می‌ترسیم که ویروس باعث آلوده شدن انبوه مردم شود به خاطر همان دنبال فعالیت ورزشی و کارهای قبلی که در میان افراد و گروه‌ها و در اجتماع انجام می‌گرفت نمی‌روم و نوعی آشوب را در زندگی خود تجربه کردم».

شرکت‌کننده شماره ۱۸ (هیات علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه تبریز) در عوامل روانی اعم از سلامت روحی شهروندان و ورزشکاران، عصبی شدن مکرر، ذکر کرد که: «بعضی ساعت‌های روز عصبی میشم و تعادل خود را از دست می‌دهم؛ چون نمی‌توانم برم بیرون و ورزش کنم! فکر می‌کنم افسرده شدم. اصلاً معلوم نیست کی دوباره اوضاع درست میشه».

شرکت‌کننده شماره ۲۱ (هیات علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه تبریز) در زمینه عوامل روانی اعم از سردرگمی ورزشکاران، ابهام از وضعیت آینده، ترس از باقیماندن ویروس در سطوح و لباس‌ها، ناپایداری در شرایط روانی، بیان کرد که:

«زندگی شخصی من در اثر ویروس کرونا تغییر کرده است. من گیج می‌شوم، خصوصاً وقتی فکر می‌کنم همه چیز به خاطر کرونا تغییر کرده است. امیدم را از دست داده و احساس اضطراب می‌کنم. حتی نگران کل خانواده هستم. کرونا بزرگ‌ترین بحران سلامتی برایم بود که باعث اختلال در عملکرد ذهنی شد. بنابراین، تمام امیدهایی که به چیزهای خوب و آینده خوب داشتم از بین رفته‌اند، زیرا این ویروس کیفیت زندگی و فعالیت‌های روزمره من را کاملاً تغییر داده است».

شرکت‌کننده شماره ۱۰ (معلم ورزش مدرسه فرزندان تبریز) در زمینه عوامل جسمانی اعم از تقلیل آمادگی جسمانی، اضافه‌وزن و چاقی، بیان کرد که:

«برنامه رژیم غذایی خود را رعایت نمی‌کنم. سه کیلو اضافه‌وزن در ماه‌های گذشته داشتم. احساس می‌کنم کرونا تعامل و فعالیت‌های اجتماعی من را به خطر انداخته و لذت، تفریح، مشارکت و سرمایه‌های اجتماعی‌ام را از دست داده‌ام. نگران هستم که آیا وضعیت سابق دوباره برقرار می‌شود. من در خانه ماندم و هیچ تفریح و ورزشی ندارم ولی مجلات ورزشی و مطالب ورزشی را مطالعه می‌کنم».

شرکت‌کننده شماره ۱۷ (رئیس هیات ورزش بانوان اداره تربیت بدنی تبریز) در زمینه عوامل جسمانی اعم از کاهش فعالیت‌های بدنی، بیان کرد که:

«با شیوع کرونا و تعطیلی اجباری باشگاه‌ها، مجبور شدم بیشتر در خانه بمانم بعضی وقت‌ها احساس پوچی و بی‌حوصلگی می‌کنم، کاش حداقل معلوم بود این وضعیت تا کی ادامه دارد».

شرکت‌کننده شماره ۸ (ورزشکار بازیکن فوتبال تیم تراکتور تبریز) در خصوص عوامل اقتصادی - اجتماعی اعم از کاهش درآمدها - بیکاری مریبان و کارکنان اماکن ورزش، کاهش عرضه محصولات و خدمات، بیان کرد که:

«از شنیدن اخبار مربوط به تعداد مبتلایان و فوتی‌های کرونا، اضطراب می‌گیرم. حتی دوست ندارم در مورد روش‌های درمانی کرونا چیزی بدانم. از ترس ابتلای خانواده‌ام به بیماری همه‌ی فعالیت‌های بیرون از خانه را محدود کردم به طوری که باوجود مربی بودن و ورزشکار بودن هیچ درآمدی در روزهای اوج کرونا ندارم و هیچ خدماتی عرضه نمی‌کنم و محصولات ورزشی دریافت نمی‌کنم».

## ۲- تغییر در سبک زندگی:

از دیگر درون مایه‌های اصلی استخراج شده، تغییر سبک زندگی شهروندان مشارکت‌کننده بنا به دلایلی چون محدودیت‌های محیطی و تغییر در زندگی شخصی است که موجب شده تا با توجه به شرایط پیش‌آمده، در سبک زندگی افراد تغییراتی ایجاد شود که به‌نوبه خود فعالیت ورزشی آن‌ها را تحت تأثیر خود قرار داده است بدین منظور که فعالیت ورزشی شهروندان متأثر از سبک زندگی آن‌هاست و هر چه همه‌گیری کووید-۱۹ محدودیت و تحولات را در سبک زندگی شهروندان ایجاد بکند نتیجه این کار منجر به تغییر در فعالیت ورزشی شهروندان و سازگار شدن آن‌ها یا شرایط سبک زندگی‌شان می‌شود.

شرکت‌کننده شماره ۱۱ (هیات علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه تبریز) در راستای تغییر در زندگی شخصی اعم از کم-رنگ شدن جنبه سرگرمی ورزش، فرصت رشد و یادگیری برای مطالعه، بیان کرد که:

«در این فرصتی که در قرنطینه به سر می‌برم به مشکلات شخصی خودم بیشتر فکر کردم و فعالیت بدنی‌ام را به دلیل تعطیلی اماکن قطع کرده‌ام و سعی کردم کتاب‌های



ایجاد کرده که به نوبه خود می‌تواند باعث کم‌رنگ شدن ورزشم بشود».

شرکت‌کننده شماره ۴ (کارمند فدراسیون ورزش همگانی اداره تربیت بدنی ناحیه ۲ تبریز) در مورد محدودیت‌های محیطی اعم از تعطیلی باشگاه‌ها، تعلیق مسابقات ورزشی، قرنطینه خانگی و کلافه شدن به خاطر الزام به قرنطینه نظر کرد که:

«با شروع کرونا بسیاری از مشاغل و باشگاه‌های ورزشی تعطیل شدند و آسیب بسیار زیادی از نظر مادی و معنوی به افراد وارد شد. مشاغل مرتبط با ورزش نیز در آن زمره قرار داشتند. تعطیلی باشگاه‌های ورزشی بر مستأجران و مالکان باشگاه‌های ورزشی هزینه‌های اضافی زیادی را متحمل کرد و از طرفی ماندن در خانه باعث کاهش تحرک بدنی شدم و بسیاری از برنامه‌های روزمره را محدود کرد و سرگرمی‌های داخل خانه خود را از طریق فضای مجازی به اشتراک گذاشتم».

شرکت‌کننده شماره ۶ (معلم ورزش مدرسه قدسیان) در زمینه محدودیت‌های محیطی اعم از تعلیق یا لغو فعالیت‌های ورزشی، بیان کرد که:

«فعالیت‌های ورزشی‌ام تا حدود زیادی تحت تأثیر این بیماری قرار گرفت و کاهش قابل توجهی با توجه به تعطیلی اماکن ورزشی و مراکز ورزشی داشته‌ام. بدیهی است که به تناسب اهتمام خودم بر فعالیت‌های ورزشی از لحاظ عملکردی نامطلوب شدم و در کل تجربه‌ای خوشایندی برایم نبود».

شرکت‌کننده شماره ۸ (ورزشکار عضو ورزش همگانی) در خصوص محدودیت‌های محیطی اعم از فاصله‌گیری اجتماعی، مجبور شدن به حبس کردن خود در خانه، بیان کرد که:

«مراوده اجتماعی خود را از دست دادم. دوستان زیادی در این شهر دارم. اما، به دلیل ترس از آلودگی کرونا، آن‌ها را شخصاً ملاقات نمی‌کنم و سعی می‌کنم بیشتر در خانه بوده و با خودم تنها باشم و ارتباط اجتماعی با خانواده‌ام را نیز از دست دادم. بنابراین، چنین مشکلی احساس ناراحتی را برای من ایجاد کرده است و حضورم در اماکن ورزشی و جاهای شلوغ غیرممکن است».

شرکت‌کننده شماره ۹ (هیات علمی گروه تربیت بدنی

مورد علاقه و ورزشی و تناسب‌اندام را بخوانم».

شرکت‌کننده شماره ۱۳ (رئیس هیئت ورزش همگانی اداره تربیت بدنی ناحیه ۱) در خصوص تغییر در زندگی شخصی اعم از سپری کردن زمان بیشتر با خانواده، کشف ویژگی‌های ناشناخته اعضای خانواده، تجربه محبت و صمیمیت ناشی از حضور در محیط خانه، دانش‌افزایی و مطالعه منظم مطرح کرد که:

«در این زمان ویرانگر، برای من طبیعی است که احساس استرس کنم و این را برای ذهنم بگویم که به تمام فعالیت‌های معمول فکر نکن. بنابراین، من خودم را ناخودآگاه تغییر می‌دهم تا روی فعالیت‌هایی که هنوز قادر به انجام آن هستم متمرکز شوم. که اگر بیشتر در خانه باشم ممکن است فرصت بیشتری برای انجام کارها و دیدار با خانواده و سپری کردن زمان با آن‌ها داشته باشم. بنابراین، من فعالیت‌هایی مانند کتاب خواندن، گوش دادن به پادکست، موسیقی را انجام می‌دهم».

شرکت‌کننده شماره ۱۵ (ورزشکار عضو تیم دوچرخه سواری باشگاه پتروشیمی تبریز) در جهت تغییر در زندگی شخصی اعم از آزاد بودن زمان تمرین، اوقات فراغت بیشتر، عادت نداشتن به حضور مداوم در خانه، ذکر کرد که:

«این کرونا یک نعمت بود؛ چون به دلیل مسئله کاری زیاد نمی‌توانستم در کنار خانواده باشم و اگر وقتی پیدا می‌کردم با دوستان به باشگاه می‌رفتم ولی آن‌ها به دلیل محدودیت قرنطینه و نبود اماکن ورزشی وقت زیادی دارم که با خانواده سپری کنم».

شرکت‌کننده شماره ۱۹ (ورزشکار بازیکن فوتبال تیم تراکتور تبریز) در خصوص تغییر در زندگی شخصی اعم از اوقات فراغت بیشتر، فرصت مطلوب برای تعمیق روابط با اعضای خانواده، نداشتن حس جدی ورزش کردن، تغییرات فیزیولوژیکی، بیان کرد که:

«از نظر من فاصله اجتماعی اصطلاحاً فاصله فیزیکی است که نیازی به قطع ارتباط اجتماعی ندارد. بنابراین، می‌توانم از راه دور از طریق تماس، پیام کوتاه یا گفتگوی ویدیویی با دوستان و خانواده پشتیبانی را دریافت کنم با همه این‌ها کرونا سبک زندگی من را تغییر داده و من اوقات بیشتری با خانواده سپری می‌کنم و سرگرم انجام دادن کارهایی هستم که قبلاً وقت نمی‌کردم اما محدودیت حضور در باشگاه را

دانشگاه تبریز) در راستای محدودیت‌های محیطی اعم از ضرورت رعایت پروتکل‌های بهداشتی بیان کرد که: «قبل از کرونا برای ورزش به باشگاه می‌رفتم، حداقل هفته‌ای سه بار زیر نظر مربی تمرین می‌کردم، احساس می‌کردم علاوه بر تناسب اندام، روحیه‌ام هم بهتر بود چون با اعضا صحبت می‌کردم. ورزش برای من هم جنبه‌ی سلامتی داشت هم سرگرمی. از وقتی کرونا آمده و با محدودیت‌های فاصله اجتماعی و معلوم نبودن چگونگی فعالیت باشگاه‌ها، دیگر باشگاه نمی‌روم. فعالیت بدنی من به پیاده‌روی و نرمش محدود شده است».

### ۳- تغییر در سبک ورزش:

آخرین درون مایه اصلی استخراج‌شده از مصاحبه شهروندان مشارکت‌کننده پیرامون تجربه زیسته آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی پس از همه‌گیری کووید-۱۹، تغییر در سبک ورزش با درون مایه‌های فرعی ورزش در خانه و فضای باز و ورزش با استفاده از فضای مجازی هست. شیوع پاندومی‌ها زمینه‌ساز فاصله اجتماعی و محدودیت‌های ناشی از آن بود که به تبع خود باعث تغییر در سبک انجام دادن ورزش و فعالیت بدنی شهروندان شد و آن‌ها سعی کردند در شرایط پاندومی با ایجاد راهکارهای متنوع سعی در حفظ وضعیت جسمانی خود و ادامه روند فعالیت‌های خود و استفاده از امکانات موجود و در دسترس باشند. در ادامه تجربه زیستی برخی از شرکت‌کنندگان آورده شده است.

صحبت‌های شرکت‌کننده شماره ۴ (کارمند فدراسیون ورزش همگانی اداره تربیت بدنی ناحیه ۲ تبریز) در خصوص ورزش در خانه و فضای باز اعم از ورزش با وسایل محدود: «ورزش خانگی از مؤثرترین راه‌ها برای رفع مشکلات روانی و جسمانی من بود، به طوری که فعالیت منظم بدنی موجب خون‌رسانی به مغز شده و به بهبود خلق و خویم نیز کمک کرده و حرکات وزنه‌ای با هر ابزاری در خانه که سنگینی داشته باشد مانند کتاب یا بطری‌های آب، انجام دادم و از یوگا برای رسیدن به آرامش روانی و تقویت جسمانی استفاده کردم در کل سبک ورزش من تغییر جدی کرد».

شرکت‌کننده شماره ۶ (معلم ورزش معلم ورزش مدرسه قدسیان) در جهت ورزش در خانه و فضای باز اعم از کاهش ارتباط مستقیم و نزدیک با افراد، بیان کرد که:

«از برنامه‌های ورزشی در فضای مجازی استفاده کردم که برنامه‌ها توسط متخصص ورزش ارائه شده بودند تا به بدنم آسیب وارد نشه و سعی کردم این برنامه‌ها را در خانه یا در محیط آرام و بدون اجتماعات انجام بدهم».

اعتقاد شرکت‌کننده شماره ۹ (هیات علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه تبریز) در راستای ورزش در خانه و فضای باز اعم از طراحی تمرینات انفرادی، تمرین در خانه، اجرای تمرین‌ها در ساعات نامتعارف:

«پیاده‌روی در خانه با توجه به نداشتن محدودیت فضا یا انجام آن در فضای باز با رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و استفاده از دوچرخه ثابت از فعالیت‌هایی من در این دوران بود. همین کارها صرفه‌جویی در وقت، پایین آمدن هزینه‌های مالی، رعایت بهداشت فردی، حضور نداشتن در اجتماع و در نتیجه آن پایین آمدن خطر ابتلا به ویروس کرونا، ایجاد محیطی دوستانه با ورزش کردن در کنار خانواده، علاقه‌مند شدن سایر افراد خانواده و روی آوردن آن‌ها به ورزش، تعیین نکردن وقت خاصی برای ورزش کردن برخلاف رفتن به مراکز ورزشی که باید ساعت مقرر در محل حضور یابند را برابرم ایجاد کرد که از این بابت راضی هستم».

نظرات شرکت‌کننده شماره ۱۱ (هیات علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه تبریز) در خصوص ورزش در خانه و فضای باز اعم از ورزش در فضای آزاد:

«از نظر من که بر اساس سلامتی و تندرستی خودم ورزش می‌کردم یا به باشگاه‌ها مراجعه می‌کردم یا در قالب ورزش‌های گروهی مشارکت داشتیم، با تعطیلی باشگاه‌ها میزان فعالیت‌های ورزشیم کم‌رنگ شده و این فعالیت‌ها در کل زمینه را برای بی‌تحركی و چاق شدنم فراهم کرده است. بنابراین به ناچار مجبورم برای ورزش کردن یا به پارک‌هایی بروم که میزان تجمع در آن کمتر است یا رو به طبیعت بیاورم که در شهرهای بزرگ‌تر به دلیل کمبود طبیعت ناچار شدم در خانه خود ورزش کنم».

شرکت‌کننده شماره ۷ (رئیس هیئت ورزش همگانی ناحیه ۲ تبریز) در زمینه ورزش در خانه و فضای باز اعم از کشف خلاقانه روش‌های تمرین و حفظ آمادگی جسمانی، بیان کرد که:

«از وسایلی نظیر دوچرخه ثابت، تردمیل، دمبل، کش مقاومتی شرایطی مشابه با باشگاه را در منزل ایجاد کردم و

مجازی از ارتباطات مجازی، افزایش فعالیت در فضای مجازی، کلاس‌های ورزش آنلاین، بیان کرد که: «ورزش در خانه را حتی بدون نیاز به وسایل ورزشی با ساده‌ترین امکانات در منزل انجام دادم. در کنار اون از تمرین‌های گوناگونی از ویدئوهای ورزش در خانه، اپلیکیشن‌های آموزشی و کلاس‌های آنلاین و حرفه‌ای مربیان استفاده کردم».

### بحث

پژوهش حاضر با هدف تبیین تجربه زیسته فعالیت‌های ورزشی شهروندان در همه‌گیری کووید-۱۹ انجام گرفت. یافته‌ها، وجود ۳ درون‌مایه اصلی شامل: تغییر در کیفیت زندگی، تغییر در سبک زندگی و تغییر در سبک انجام ورزش را حاکیست.

درون‌مایه اول شامل ۳ درون‌مایه فرعی به شرح: عوامل روانی، عوامل جسمانی، عوامل اقتصادی-اجتماعی بود. در این زمینه نتایج پژوهش Narici و همکاران (۱۶)، Fronso و همکاران (۱۹)، Timpka (۲۰) و صفایا و بهره‌مند (۲۲) همسو با درون‌مایه‌های فرعی/کدهای باز درون‌مایه اول بوده است. بطور مثال، Narici و همکاران (۱۶) در مطالعه خود بیان کردند که قرنطینه ناشی از همه‌گیری کووید-۱۹ و عدم فعالیت فیزیکی در این دوران، سلامت فیزیولوژیکی افراد را در معرض خطر قرار داده است و ابتلا به بیماری‌های عصبی و عضلانی و قلبی و عروقی و چاقی را افزایش داده است. در مقابل، فعال ماندن در این شرایط به افراد کمک می‌کند تا سیستم ایمنی بدن خود را افزایش دهند. همچنین، Fronso و همکاران (۱۹)، با بررسی فشارهای ادراک‌شده ورزشکاران ایتالیایی زن و مرد و حالات روانی و اجتماعی عملکردی/ناکارآمد آن‌ها در همه‌گیری کووید-۱۹، بیان داشتند که زنان نسبت به مردان میزان تنش درک شده و عملکردهای روانی و اجتماعی ناکارآمد بیشتری دارند. بعلاوه، Timpka (۲۰) در مطالعه خود بیان کرد که بسیاری از کشورها به‌منظور مقابله با بحران پیش‌آمده برای جامعه ورزش دست به اقداماتی زده‌اند. همه‌گیری کووید-۱۹، ورزش را با بحران مالی نیز مواجه کرده است و این بحران مالی شامل بیکاری چندین ماهه مربیان، مدیران و کارکنان بخش‌های فرعی اماکن ورزشی

ورزش کردم. حتی در نبود این موارد از هر وسیله سنگینی مثل بطری آب‌معدنی به‌عنوان دمبل استفاده کردم. همچنین تمرین‌های ورزشی مختلفی مثل تمرین‌های هوازی، حرکات کششی، یوگا و ... را بر اساس علاقه و شرایط فیزیکی خود انتخاب کردم و انجام دادم و از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی استفاده کردم و بعضاً جهت ورزش به پارک‌ها و فضاهای باز مراجعه نمودم».

شرکت‌کننده شماره ۱ (رئیس هیئت ورزش همگانی ناحیه ۱ تبریز) در مورد ورزش با استفاده از فضای مجازی از تغییر شکل آموزش از سنتی به آنلاین، مطرح کرد که:

«کلاس‌های آنلاین ورزشی بسیار تجربه جالبی برایم بودند و سبک جدیدی از ورزش بودند. آرامش خاصی در منزلم برقرار بود و از شلوغی‌های باشگاه و ترافیک‌های خیابان رهاشده بودم. صرفه‌جویی در وقت داشتم و زمان و هزینه مالی پابینی برایم در برداشت. از بابت بهداشت فردی خیالم راحت بود و به علت حضور نداشتن در اجتماع از کرونا نگران نبودم. علاوه بر این پیاده‌روی حرکات تنفسی و کششی و حرکات با توپ را هم در فضای باز انجام می‌دهم».

شرکت‌کننده شماره ۷ (رئیس هیئت ورزش همگانی ناحیه ۲ تبریز) در خصوص ورزش با استفاده از فضای مجازی از کشف قابلیت‌های جدید شبکه‌های اجتماعی، بیان کرد که:

«کرونا بحث استفاده از ابزارهای هوشمند مثل ساعت و گوشی‌های هوشمند را نسبت به گذشته برایم بیشتر کرد و مجازی بودن ورزش‌ها ایده جالبی برایم بود».

شرکت‌کننده شماره ۱۴ (هیات علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه تبریز) در مورد ورزش با استفاده از فضای مجازی از صرف زمان زیاد در فضای مجازی، مطرح کرد که:

«کرونا باعث شد تا من تجربه ورزش آنلاین را داشته باشم. به نظر من فعالیت‌های ورزشی که منجر به افزایش سلامت روحی روانی و جسمانی می‌شود را می‌توان در دوران پاندمی هم به‌صورت مجازی هم به‌صورت حضوری در منزل انجام داد، ولی برای انجام مسابقات و فعالیت‌های حضوری باید در زمان و مکان مشخص با رعایت تمام نکات بهداشتی اقدام نمود».

شرکت‌کننده شماره ۱۷ (رئیس هیات ورزش بانوان اداره تربیت بدنی ناحیه ۱) در مورد ورزش با استفاده از فضای

توصیه می شود فعالیت ورزشی در گروه های مختلف بر اساس دستورالعمل های خاص هر گروه تجویز شود تا از بروز آسیب و خطرهای بیشتر جلوگیری به عمل آید. بطور کلی، در تبیین نتایج فوق می توان گفت که شرایط همه گیری کووید-۱۹ اقتضا می کند فعالیت های ورزشی خاصی داشت. همه گیری کووید-۱۹ به مردم نشان داد که ممکن است جامعه در هر لحظه با خطرات جدی مواجه شود که وضعیت اضطراری می تواند در سبک زندگی، هنجارها، اعتقادات و آداب و رسوم تأثیرگذار باشد که باید با تغییر سبک زندگی و تطبیق آن با شرایط موجود، سلامت جسمی و روانی جامعه تضمین شود (۲۱). لذا ترویج فرهنگ زندگی به سبک همه گیری کووید-۱۹ باید به شیوه های مختلف به مردم آموزش داده شود که این موضوع مهم در مرحله اول نیاز به پذیرش این تغییر از سوی مردم دارد. از سوی دیگر، شهروندان در رویارویی با همه گیری کووید-۱۹ بایستی با ایجاد تغییرات، به گونه ای عمل نمایند که ضمن حفاظت از خود در برابر همه گیری ها، به انجام فعالیت ورزشی پرداخته و روال الگوی فعالیت ورزشی خود را حفظ کرده و از عوارض بی تحرکی بکاهند. در واقع باید مهم دست یابند که این شرایط فعلاً ماندگار بوده و بایستی خود را با وضعیت موجود تطبیق داده و به آینده نزدیک بدون بحران کووید-۱۹ امیدوار نباشند و در شرایط موجود توان زندگی عادی را بدست آورده و تقویت نمایند (۱۶).

### نتیجه گیری

بر اساس یافته ها، در مجموع ۳ درون مایه اصلی (تغییر در کیفیت زندگی، تغییر در سبک زندگی و تغییر در سبک انجام ورزش) و ۷ درون مایه فرعی تجربه زیسته فعالیت های ورزشی شهروندان در همه گیری کووید-۱۹ بود. پیشنهاد می شود در صورت بروز بیماری های همه گیر، جهت جلوگیری از مشکلات ناشی از بیماری، از تجربه زیسته فعالیت های ورزشی شهروندان شرکت کننده در مقاله حاضر، بهره گرفته شود. پژوهش حاضر نیز همچون سایر پژوهش ها دارای محدودیت می باشد که شامل محدود کردن نمونه ها به شهروندان دارای سابقه فعالیت ورزشی شهرستان تبریز بود، لذا در تعمیم نتایج به شهروندان در سایر شهر ها، احتیاط گردد.

و مسابقات شده است و جبران این ضرر مالی بزرگ از دیگر معضلات همه گیری کووید-۱۹ است (۲۰). در نهایت، صفانیا و بهره مند (۲۲) نیز اذعان داشتند که با توجه به اهمیت فعالیت فیزیکی در شرایط فیزیولوژیکی و روانی افراد، فعال ماندن در دوران قرنطینه از اهمیت بالایی برخوردار است و عدم تحرک خطر ابتلا به بیماری های مزمن در دوران پس از همه گیری کووید-۱۹ را افزایش می دهد.

همچنین، نتایج پژوهش حاضر حاکیست درون مایه دوم شامل ۲ درون مایه فرعی به شرح: تغییر در زندگی شخصی، محدودیت های محیطی می باشد. در این زمینه نیز پژوهش Jakobsson و همکاران (۱۷) و Lim & Pranata (۱۸) با درون مایه های فرعی همخوانی داشته است. Jakobsson و همکاران (۱۷) در زمینه فعالیت بدنی در همه گیری کووید-۱۹، بیان کردند که انجام فعالیت های فیزیکی در این شرایط بسیار ضروری است و به منظور جلوگیری از ابتلا به بیماری های مزمن لازم است که افراد فعال باشند. بعلاوه، Lim & Pranata (۱۸) بیان کردند که تحت شرایط همه گیری، افراد مسن و مبتلایان به بیماری های زمینه ای (گروه های پرخطر)، مجبور به انزوای اجتماعی و قرنطینه در خانه می شوند و از نظر جسمی غیرفعال و تحت فشار روانی هستند. بنابراین یک برنامه تمرینی چندکاره شامل تمرینات قدرتی، هوازی، تعادل و هماهنگی می تواند به آن ها کمک کند.

در نهایت، درون مایه سوم شامل ۲ درون مایه فرعی به شرح: ورزش در خانه و فضای باز، ورزش با استفاده از فضای مجازی بود. در این راستا، یافته های پژوهش Hammami و همکاران (۲۱) و احمدی زاد و همکاران (۱۵) با درون مایه های فرعی / کدهای باز درون مایه سوم مطابقت داشت. بعنوان مثال، حمادی و همکاران (۲۱) در مطالعه خود بیان کردند که بحران کووید-۱۹ شکل کلی ورزش را دچار تغییر کرده است و با شکل گیری قرنطینه خانگی، خانه محیط اصلی برای انجام فعالیت ورزشی هست که یکی از آثار همه گیری کووید-۱۹ به حساب می آید و شعار «فعال ماندن در خانه» را برای مطالعه خود برگزیده است. همچنین، احمدی زاد و همکاران (۱۵) بیان داشتند که با توجه به اینکه پاسخ گروه های سنی و اجتماعی مختلف به همه گیری کووید-۱۹ و فعالیت ورزشی متفاوت است،

در این پژوهش شرکت داشتند، همچنین دوستان گرامی و تمامی صاحب‌نظران و کارشناسانی که در انجام این پژوهش همکاری کردند تشکر و قدردانی می‌گردد.

### تضاد منافع

نویسندگان مقاله حاضر هیچگونه تضاد منافی گزارش نکردند.

### References

1. Roshandel Arbatani T. [Explain the position of mass media in institutionalizing public sports in the country]. *Journal of Move*. 2008; 33(33): 1-13. [https://joh.ut.ac.ir/article\\_19096\\_33.html](https://joh.ut.ac.ir/article_19096_33.html)
2. Hallajian M, Myrsfyan H, Zahedi H, mostehfeziyan M. [Providing a model for improving the quality of citizenship sports management performance in Isfahan based on the CIP Model]. *New Approaches in Sports Management*. 2020; 8 (29): 133-148. [https://ntsmj.issma.ir/browse.php?a\\_id=1498&slc\\_lang=fa&sid=1&printcase=1&hbnr=1&hmb=1](https://ntsmj.issma.ir/browse.php?a_id=1498&slc_lang=fa&sid=1&printcase=1&hbnr=1&hmb=1)
3. Mozaffari A, Kalateh Ahani K, Shaji AR, Hadavi F. [Description of people's attitudes and tendencies to physical and sports activities in the Islamic Republic of Iran]. *Olympic Quarterly*. 2009; 18 (1): 69-81. <https://www.sid.ir/fa/JOURNAL/ViewPaper.aspx?id=121888>
4. Haj Yahya F, Hamdan ARB, Jantan HB, Saleh HB. Perspective of lecturers in implementing PISMP science curriculum in Malaysia's IPG. *International Journal of Evaluation and Research in Education*. 2015; 4 (3): 130-137. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1091732> <https://doi.org/10.11591/ijere.v4i3.4503>
5. Ahmed A, Aqeel M, Aslam N. COVID-19 health crisis and prevalence of anxiety among individuals of various age groups: A qualitative study. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*. 2021; 16 (1): 58- 66. <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-07-2020-0046>
6. Nasiri M, Dastum S. [Designing a model for analyzing the ecosystem of citizen sports and planning its development (case study: Bandar Anzali)]. *Sports Management and Development*. 2020; 9 (2): 156-173. [https://jsmd.guilan.ac.ir/article\\_4366.html](https://jsmd.guilan.ac.ir/article_4366.html)
7. Kuckertz A, Brändle L, Gaudig A, Hinderer S, Reyes CAM, Prochotta A, Steinbrink KM, Berger E SC. Startups in times of crisis-A rapid response to the COVID-19 pandemic. *Journal of Business Venturing Insights*. 2020;

### سپاسگزاری

مقاله حاضر بخشی از رساله دکتری پریسا محمود پور، دانشجوی رشته تربیت‌بدنی گرایش مدیریت ورزشی دانشگاه تبریز، با راهنمایی خانم دکتر وجیهه جوانی می باشد؛ که در سایت <https://irandoc.ac.ir> با شماره ۱۷۲۴۴۱۱۳ در تاریخ ۱۴۰۰/۸/۲۳ به ثبت رسیده است. بدین‌وسیله از مدرسین محترم دانشگاه تبریز، شهروندان شرکت کننده که

- 13 (?): 1-13. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352673420300251> <https://doi.org/10.1016/j.jbvi.2020.e00169>
8. CsatóL. Coronavirusandsportsleagues: Obtaining a fair ranking when the season cannot resume. *Journal of Management Mathematics*. 2021; 32 (4): 547- 560. <https://arxiv.org/abs/2005.02280> <https://doi.org/10.1093/imaman/dpab020>
9. Ross R, Irvin L, Severin R, Ellis B. Return-to-play considerations following a COVID-19 infection in elite athletes. *Journal of Athletic Training*. 2021; 56 (10): 1061-1063. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0117.21>
10. Ravalli S, Musumeci G. Coronavirus outbreak in Italy: physiological benefits of home-based exercise during pandemic. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 2020; 5 (2):1-6. <https://www.mdpi.com/2411-5142/5/2/31> <https://doi.org/10.3390/jfkmk5020031>
11. Wong AY-Y, Ling SK-K, Louie LH-T, Law GY-K, So RC-H, Lee DC-W, et al. Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*. 2020; 22 (?): 39- 44. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214687320300674> <https://doi.org/10.1016/j.asmart.2020.07.006>
12. Abdollahi MH, Gholami Tarkseloye S, Abbasian M. [Developing a model of effective factors in the effectiveness of virtual education in general physical education courses in the context of the corona epidemic]. *Research in Educational Sports*. 2021. [https://res.ssrc.ac.ir/article\\_2591.html](https://res.ssrc.ac.ir/article_2591.html)
13. Ali Akbari M, Isazadeh F, Aghajan Begloo S. [Psychological consequences of patients with coronavirus (COVID-19): A qualitative Study]. *Iranian Journal of Health Psychology*. 2019; 2 (4): 9-20. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=528509>
14. Haible S, Volk C, Demetriou Y, Höner O, Thiel A, Sudeck G. Physical activity-related health competence, physical activity, and physical

- fitness: Analysis of control competence for the self-directed exercise of adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17 (1): 1-15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010039>
15. Ahmadizad S, Basami M. [Exercise role in improving the immune system and physical fitness during Corona pandemic period and associated exercise guidelines]. *Journal of Sport and Exercise Physiology*. 2020; 13 (24): 1-15. [https://joeppa.sbu.ac.ir/article\\_98976.html](https://joeppa.sbu.ac.ir/article_98976.html) <https://doi.org/10.52547/joeppa.13.1.1>
  16. Narici M, De Vito G, Franchi M, Paoli A, Moro T, Marcolin G, Grassi B, Baldassarre G, Zuccarelli L, Biolo G, Giorgio di Girolamo F, Fiotti N, Dela F, Greenhaff P, Maganaris C. Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures. *European Journal of Sport Science*. 2021; 21 (4): 614-635. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1761076>
  17. Jakobsson J, Malm C, Furberg M, Ekelund U, Svensson M. Physical activity during the coronavirus (COVID-19) pandemic: prevention of a decline in metabolic and immunological functions. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2020; 2 (57): 1-4. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2020.00057/full> <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00057>
  18. Lim MA, Pranata R. Sports activities during any pandemic lockdown. *Irish Journal of Medical Science*. 2021; 190 (?): 447-451. <https://doi.org/10.1007/s11845-020-02300-9>
  19. Fronso SD, Costa S, Montesano C, Gruttola FD, Ciofi EG, Morgilli L, Robazza C, Bertollo M. The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2020; 1-13. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1802612>
  20. Timpka T. Sport in the tracks and fields of the corona virus: Critical issues during the exit from lockdown. *Journal of science and medicine in sport*. 2020; 23 (7): 634- 635. [https://www.jsams.org/article/S1440-2440\(20\)30524-7/fulltext](https://www.jsams.org/article/S1440-2440(20)30524-7/fulltext) <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.05.001>
  21. Hammami A, Harrabi B, Mohr M, Krustrup P. Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): Specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*. 2020; 1-6. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
  22. Safania AM, Barahmand R. [Assessing the effects of corona virus in the sports industry]. *Journal of Educational Psychology*. 2020; 16 (55): 123-135. [https://jep.atu.ac.ir/article\\_11178.html](https://jep.atu.ac.ir/article_11178.html)
  23. Fikenzer S, Uhe T, Lavall D, Rudolph U, Falz R, Busse M, et al. Effects of surgical and FFP2/N95 face masks on cardiopulmonary exercise capacity. *Clinical Research in Cardiology*. 2020; 109 (?): 1522-1530. <https://doi.org/10.1007/s00392-020-01704-y>
  24. Batatinha HAP, Krüger K, Neto JCR. Thromboinflammation and COVID-19: the role of exercise in the prevention and treatment. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*. 2020; 7 (?): 1-4: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7775570/> <https://doi.org/10.3389/fcvm.2020.582824>
  25. Smith JA, Shinebourne P. Interpretative phenomenological analysis. *APA Handbook of Research Methods in Psychology*. 2012; 2 (?): 73-82. <https://doi.org/10.1037/13620-005>
  26. Emami Sigaroudi AH, Dehghan Nayeri N, Rahnavard Z, Nouri Saeed A. [Qualitative research methodology: Phenomenology]. *Journal of Holistic Nursing And Midwifery*. 2012; 22 (68): 56- 63. <https://hnmj.gums.ac.ir/article-1-161-en.pdf>
  27. Roudgarmi P, Akbarzadeh A. [Qualitative research approaches for environmental sciences: A review]. *Journal of Environmental Science and Technology*. 2014; 16 (93): 537-550. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=264355>
  28. Cheraghi F, Hassani P, Yaghmaei F, Alavi Majd H. [Development and psychometrics of self-efficacy tools for clinical practice of nursing students]. *Journal of Payesh*. 2009; 9 (1): 51-60. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=101138>
  29. Tayebi Abolhasani AH. [Introduction to research methodology: Standard procedures for qualitative data analysis]. *Journal of Science and Technology Policy Letters*. 2019; 9 (2): 67- 95. [http://stpl.ristip.sharif.ir/article\\_21535.html](http://stpl.ristip.sharif.ir/article_21535.html)
  30. Yaghmaei F. [Measuring Behavior in Research by Valid and Reliable Instruments]. Tehran: Shahid Beheshti University of Medical and Gholbaran Publishing. 2006.
  31. Yaghmaei F, Mohajeri S. [Quality of life of mothers of children with special needs: A qualitative study]. *Journal of Urmia Nursing and Midwifery Faculty*. 2014; 11 (12): 1033- 1043. URL: <http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-1759-fa.html>