


## Original Article

# Investigating the Relationship between Physical Activity and Exercise and the Amount of Social Capital of Kashan City

Mohsen Niazi<sup>1</sup> , Elahe Malekyian Fini<sup>2</sup> , Elham Shafaii Moghadam<sup>3</sup> , Mohammad Ramezani Alavi<sup>4</sup> 



**Citation:** Niazi, M., Malekyian Fini, E., Shafaii Moghadam, E., Ramezani Alavi, M. Investigating the relationship between physical activity and exercise and the amount of social capital of Kashan city citizens. *Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology*, 2025; 5(1): 44-53.

 10.22034/ijmbpsp.2025.496980.1133

- **Received:** 31 December 2024
- **Revised:** 26 February 2025
- **Accepted:** 1 March 2025
- **Published:** 22 May 2025

\*1. Department of Sociology, Faculty of Humanities, University of Kashan Kashan, Iran.  
E-mail: niazim@kashanu.ac.ir

2. Department of Physical Education and Sports Science, Faculty of Humanities, University of Kashan Kashan, Iran. (Corresponding Author).  
E-mail: malekyian.e@kashanu.ac.ir

3. Department of Sociology, Faculty of Humanities, University of Kashan Kashan, Iran.  
E-mail: e.shafaii@kashanu.ac.ir

4. Department of Physical Education and Sports Science, Faculty of Humanities, University of Kashan Kashan, Iran.  
E-mail: RamezaniAlavi.m@gmail.com

## Abstract

Social capital is important for people's health. exercise is important for the correct performance of individual, family and social roles. This study was conducted with the aim of investigating the relationship between social capital and physical activity and exercise among the citizens of Kashan city. This research is a survey study and questionnaire technique was used to collect research data. All citizens of Kashan city constitute the statistical population of the research. The sample size was calculated based on Cochran's formula. In this research, the Onix and Bullen (2000) questionnaire was used to measure the social capital status of citizens as an independent variable of Nahapit and Ghoshal's (1998) research in three cognitive, relational and structural dimensions. Also, to increase the validity and accuracy in measuring the concept of social capital, some items of Shiri et al.'s (2014: 67 and 68) research were also used. The results showed that social capital is related to physical activity and exercise, which indicates a significant and positive relationship between social capital and the level of physical activity of citizens. The results also showed that the intensity of the correlation of the cognitive dimension of social capital is greater than its communicative and structural dimensions. Officials and agents of urban communities can take an effective step in expanding social capital by properly planning for its development in order to increase the cohesion, unity and solidarity of the individuals forming the society and improve the quality of social life, increase social trust, etc

**Keywords:** Social Capital, Sports Participation, Cognitive Dimension, Structural Dimension

## مقاله پژوهشی

## بررسی رابطه فعالیت بدنی و ورزش با میزان سرمایه اجتماعی شهروندان شهرستان کاشان

محسن نیازی<sup>۱</sup>، الهه ملکیان فینی<sup>۲</sup>، الهام شفافی مقدم<sup>۳</sup>، محمد رضانی علوی<sup>۴</sup>

## چکیده

سرمایه اجتماعی برای سلامت افراد مهم است. فعالیت ورزشی جهت ایفای صحیح نقش های فردی، خانوادگی و اجتماعی اهمیت دارد. این مطالعه با هدف بررسی ارتباط بین سرمایه اجتماعی و فعالیت بدنی و ورزش در میان شهروندان شهرستان کاشان انجام شد. این تحقیق از نوع مطالعه پیمایش بوده و برای جمع‌آوری داده‌های تحقیق از تکنیک پرسشنامه استفاده شده است. کلیه شهروندان شهر کاشان جامعه آماری تحقیق را تشکیل می‌دهند. میزان حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران محاسبه شده است. در این پژوهش جهت سنجش وضعیت سرمایه اجتماعی شهروندان به عنوان متغیر مستقل تحقیق ناهاپیت و گوشال (۱۹۹۸) در سه بعد شناختی، ارتباطی و ساختاری، از پرسشنامه اونیکس و بولن (۲۰۰۰) استفاده شده است. همچنین، جهت افزایش روایی و دقت در سنجش مفهوم سرمایه اجتماعی از برخی گویه‌های پژوهش شیرینی و همکاران (۶۷:۱۳۹۳ و ۶۸) نیز استفاده شده است. همچنین جهت سنجش میزان فعالیت بدنی شهروندان از نسخه کوتاه پرسشنامه بین المللی فعالیت بدنی استفاده شده است. نتایج نشان داد که سرمایه اجتماعی با فعالیت بدنی و ورزش مرتبط است که بیانگر رابطه معنادار و مثبت بین سرمایه اجتماعی و میزان فعالیت بدنی شهروندان می باشد. همچنین نتایج نشان داد شدت همبستگی بعد شناختی سرمایه اجتماعی نسبت به ابعاد ارتباطی و ساختاری آن بیشتر می‌باشد. مسئولین و کارگزاران جوامع شهری می‌توانند با برنامه‌ریزی درست در جهت توسعه سرمایه اجتماعی گامی مؤثر در گسترش آن بردارند تا انسجام، اتحاد و همبستگی افراد تشکیل دهنده جامعه را فزونی بخشند و بهبود کیفیت زندگی اجتماعی، افزایش اعتماد اجتماعی و... را افزایش دهند.

واژه‌های کلیدی: سرمایه اجتماعی، مشارکت ورزشی، بعد شناختی، بعد ساختاری

تاریخ دریافت: ۱۱ دی ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۸ اسفند ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۱۱ اسفند ۱۴۰۳

تاریخ انتشار: ۱ خرداد ۱۴۰۴

۱. گروه جامعه‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

E-mail: niazim@kashanu.ac.ir

۲. گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران. (نویسنده مسئول).

E-mail: malekyian.e@kashanu.ac.ir

۳. گروه جامعه‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

E-mail: e.shafaii@kashanu.ac.ir

۴. گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

E-mail: RamezaniAlavi.m@gmail.com

## مقدمه

عنوان سهام فردی از منابع اجتماعی می‌نگرد (۶). بدون سرمایه اجتماعی، هیچ اجتماعی به هیچ سرمایه ای نمی‌رسد، به طوری که بسیاری از گروه‌ها، سازمان‌ها و جوامع انسانی، بدون سرمایه اقتصادی و صرفاً با تکیه بر سرمایه انسانی و اجتماعی توانسته‌اند به موفقیت دست یابند، اما هیچ مجموعه انسانی، بدون سرمایه اجتماعی نمی‌تواند اقدامات مفید و هدفمندی انجام دهد (۷). این نشان می‌دهد که داشتن شهروندانی تحصیل کرده، سالم و شاد برای توسعه اقتصادی یک کشور کافی نیست. ابزارهای اضافی برای تحریک اثر هم‌افزایی سرمایه‌های مختلف در بعد اجتماعی مورد نیاز است (۵). عناصر اصلی سرمایه اجتماعی که شامل شبکه اجتماعی، مشارکت اجتماعی، اعتماد، تعامل و اشتراک‌گذاری است، مورد پذیرش اکثر محققین قرار گرفته است (۸). مطالعات نشان داده‌اند که سرمایه اجتماعی بر طیف وسیعی از مسائل بهداشتی مانند مرگ و

در دو دهه اخیر، مفهوم سرمایه اجتماعی در حوزه تحقیقاتی سلامت عمومی بسیار مورد توجه قرار گرفته است (۱). سرمایه اجتماعی که توسط نویسندگان کلاسیک بورديو (۲) و پاتنام (۳) و همچنین بانک جهانی و OECD (۴) تعریف شده است یک دارایی دقیقاً تعریف شده یا ویژگی قابل اندازه‌گیری مستقیم نیست، مانند مانند تمایل به اعتماد به دیگران. واژه سرمایه اجتماعی اغلب برای بیان تفاوت‌های موجود در سلامت افراد به کار رفته است (۱). سرمایه اجتماعی مجموعه‌ای از عوامل مختلف شکل دهنده روابط بین فردی است (۵). تعریف OECD از سرمایه اجتماعی شامل شبکه‌هایی همراه با هنجارها، ارزش‌ها و درک مشترک که همکاری در درون یا بین گروه‌ها را تسهیل می‌کند مشخص می‌کند می‌باشد (۵). سرمایه اجتماعی معمولاً بر نقش گروه‌ها یا شبکه‌ها تأکید می‌کند و به

مدیران با برنامه ریزی و جذب سرمایه در ورزش همگانی می‌توانند هزینه‌های بخش‌های مختلف بهداشت و درمان را کاهش داده و سطوح ناهنجاری‌های فردی و اجتماعی را پایین بیاورند. اگر به مطالعات بنگریم به این موضوع خواهیم رسید که ورزش‌های همگانی از آنجا که موجب افزایش امید به زندگی از طریق ارتقای سلامت افراد جامعه می‌شود، یکی از زیرشاخه‌های توسعه انسانی در جوامع قلمداد می‌گردد (۱۵). واضح است که سیاست‌گذاران هر جامعه‌ای اعتقاد دارند که سرمایه اجتماعی باعث حصول به مزایای قابل‌لمسی در اجتماع خواهد شد و گنجاندن آن در سیاست‌های مربوط به ورزش نشانه مشروعیت سرمایه اجتماعی در حیطه ورزش می‌باشد. سرمایه اجتماعی نقش بسیار مهمی در انسجام میان منابع انسانی و جوامع دارد و در غیاب آن، سرمایه انسانی، مالی و اقتصادی اثربخشی خود را از دست می‌دهند و بدون آن منابع انسانی نمی‌توانند راه‌های توسعه و تکامل را طی کنند و اثر بخشی خود را افزایش دهند (۱۶).

یکی دیگر از کارکردهای فعالیت ورزشی فراهم نمودن فهم‌های مشترک جهت ایجاد توافق و تفاهم بین افراد در راستای انسجام اجتماعی می‌باشد (۱۲). ورزش در حوزه مطالعات اجتماعی به عنوان پدیده اجتماعی که کنش متقابل مشارکت‌کنندگان اعم از ورزشکاران، مربیان، هواداران و سازمان‌های اجتماعی درگیر را به همراه دارد؛ همچنین به عنوان نوعی تولید دانش علمی در جهت تفسیر، فهم، تبیین الگوهای رفتار انسانی و حل مسائل اجتماعی قابل بررسی است (۷). از سویی دیگر می‌توان ورزش را کلید شناخت جوامع دانست و آن را مدخلی مناسب برای تحلیل در زمینه ساختارهای حاکم بر جوامع فرض نمود. بنابراین، شناخت تأثیر متقابل ورزش در مناسبات و روابط اجتماعی، تکوین و گسترش حوزه جدید و نوپیدای جامعه‌شناسی ورزش را اجتناب‌ناپذیر می‌نماید (۱۲). حوزه جامعه‌شناسی ورزش ضمن تأکید بر نقش و کارکرد ورزش در زندگی اجتماعی، آن را مدلی برای شناخت ساختارهای اجتماعی و فرهنگی و مدخلی به منظور تحلیل این ساختارها می‌پندارند و غنی‌سازی اوقات فراغت، انتقال ارزش‌ها، کاهش آسیب‌های اجتماعی و افزایش سرمایه اجتماعی را از دیگر کارکردهای اجتماعی ورزش در جامعه معاصر می‌دانند (۷).

اهمیت وجود و تقویت سرمایه اجتماعی در جوامع شهری بیش از گذشته دیده و ملموس می‌شود (۷). ارتباط بین فعالیت بدنی و فعالیت ورزشی و ابعاد سرمایه اجتماعی برای کشورهای مختلف به خوبی مستند شده است (۱۷). بنابراین نقش ورزش و فعالیت بدنی را نمی‌توان در گسترش و تقویت سرمایه اجتماعی نادیده گرفت. بنابراین هدف از این مطالعه بررسی رابطه بین سرمایه اجتماعی و ابعاد آن با میزان فعالیت بدنی شهروندان شهرستان کاشان می‌باشد.

میر، وضعیت سلامت خود رتبه بندی و حتی جرایم خشونت آمیز تأثیر دارد (۸). تا به امروز، تنها مطالعات کمی ارتباط بین سرمایه اجتماعی و فعالیت بدنی را بررسی کرده‌اند. مومری دریافت که عدم تحرک بدنی با سرمایه اجتماعی پایین در میان بزرگسالان استرالیا مرتبط است (۹). فعالیت بدنی یک سبک زندگی سالم محسوب می‌شود و می‌تواند به فرد کمک کند تا استرس روانی خود را از خانواده و جامعه کاهش دهند. شواهد نشان داده است که فعالیت بدنی اثرات قوی بر کاهش خطر مرگ زودرس و بیماری‌های مزمن دارد (۱۰). فعالیت بدنی عامل مهمی برای سلامتی است. نتایج مطالعات اپیدمیولوژیک و بالینی نشان می‌دهد که عدم فعالیت بدنی عامل حداقل ۲۰ بیماری مزمن است. فقدان فعالیت بدنی یکی از منابع اپیدمی چاقی و سندرم متابولیک و همچنین یکی از علل بیماری ایسکمیک قلبی و سرطان در نظر گرفته شده است که مسئول شش درصد از مرگ و میرها در سراسر جهان است (۵). امروزه کارکردهای ورزش در زندگی شهروندی از مقوله تندرستی و رقابت ورزشی فراتر رفته است و ارزش‌های اجتماعی آن بیش از پیش پدیدار شده است (۱۱). یکی از جنبه‌های اجتماعی ورزش مربوط به بحث جامعه‌پذیری، دوستیابی و مشارکت در گروه‌های مرجع سنی، ورزشی، هواداری و غیره است (۱۲) که دربرگیرنده نوعی سرمایه فردی و اجتماعی است؛ بنابراین ورزش نه فقط به عنوان عاملی برای تأمین، تقویت و حفظ سلامتی، تندرستی، سرمایه جسمانی و سرمایه روانشناختی، بلکه به عنوان فضایی پویا برای شکل‌گیری، احیا، حفظ و توسعه ارتباطات میان فردی در نظر گرفته می‌شود؛ زیرا، فعالیت بدنی و ورزش منظم و هدفمند با عنوان مشارکت ورزشی، مهم‌ترین ابزار برای دستیابی به سلامت و نشاط اجتماعی پایدار و همه‌گیر محسوب می‌شود (۱۱). امروزه فعالیت بدنی و ورزش به روشنی در ساختارهای زندگی انسان‌ها رسوخ نموده است که به عنوان یکی از شاخص‌ها و نمودهای حیات وی به شمار می‌آید و با توجه به گرایش افراد به رشته‌ها و فعالیت‌های ورزشی می‌توان سبک زندگی و میزان سرمایه اجتماعی آن‌ها را شناسایی و ویژگی‌های شخصیتی آنان را برشمرد (۷). در بخش مشارکت ورزشی، ورزش همگانی به لحاظ وسعت دامنه شمول، قابل اجرا بودن در شرایط و اماکن گوناگون، کم‌هزینه و در دسترس بودن و سهولت اجرا برای تمامی اقشار و سنین مختلف افراد جامعه حائز اهمیت است (۱۳). ورزش همگانی با هدف افزایش مشارکت تمام گروه‌های اجتماعی و فراهم کردن تکنگرایی ورزشی، تقویت ورزش قهرمانی، ورزش رقابتی، تفریحات سالم و ورزش تفریحی پایه‌گذاری شده است (۱۳). افراد شرکت‌کنندگان در فعالیت ورزشی همگانی و حضور در فعالیت‌های ورزشی پارک‌ها، انگیزه مضاعفی برای بدست آوردن دوستان جدید در فعالیت‌های ورزشی و ایجاد روابط اجتماعی با افراد همفکر و همراه خود دارند؛ بطوری که حضور همراهان ورزشی، موجب استمرار حضور آن‌ها در فعالیت بدنی و ورزش شده و حتی شبکه‌های ارتباطی ایجاد شده بین آن‌ها به محیط‌های غیر ورزشی تعمیم می‌یابد (۱۴).

## روش‌شناسی

این تحقیق از نوع مطالعه پیمایش بوده و برای جمع‌آوری داده‌های تحقیق از تکنیک پرسشنامه استفاده شده است. در این تحقیق کلیه شهروندان شهر کاشان جامعه آماری تحقیق را تشکیل می‌دهند. میزان حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران محاسبه شده است. این میزان حجم نمونه بر اساس فرمول و در شرایط بیشترین حد آن اعمال شده است. آمار دقیق حجم نمونه پس از توزیع پرسشنامه مقدماتی و برآورد واریانس دقیق متغیرها در بین شهروندان تعداد ۴۷۶ نفر تعیین شده است.

## نتایج

در این بخش به توصیف و تبیین داده‌های جمع‌آوری شده از حوزه تحقیق و آزمون فرضیه‌های تحقیق پرداخته شده است.

### الف) توصیف یافته‌ها

در این قسمت، با ارائه توزیع‌های یک متغیری از چگونگی توزیع داده‌های جمع‌آوری شده و نیز ارائه تلخیص توزیع‌های یک متغیری و برخی از سنجه‌های گرایش به مرکز متغیرهای تحقیق توصیف شده است.

### مشخصات فردی

بر اساس یافته‌های پژوهش، ۳۴٫۴ درصد از پاسخگویان مذکر و ۶۵٫۶ درصد از آنان مؤنث می‌باشند. حداقل سن شهروندان مورد بررسی ۱۵ و حداکثر سن آنان ۶۰ سال می‌باشد. در مجموع، میانگین سنی پاسخگویان ۲۵٫۰۵ با انحراف معیار ۹٫۴۱ بوده است. ۵۸٫۸ درصد پاسخگویان مجرد و ۴۱٫۲ درصد از آنان متأهل می‌باشند. میزان تحصیلات ۱۲٫۷ درصد از پاسخگویان ابتدایی و سیکل، ۲۷٫۱ درصد دیپلم، ۵۰٫۱ درصد فوق دیپلم و لیسانس و ۱۰٫۰ درصد نیز فوق لیسانس و دکتری بوده و همچنین، ۳۵٫۱ درصد از آنان شاغل و مابقی غیر شاغل بوده‌اند.

### سرمایه اجتماعی

در این پژوهش جهت سنجش وضعیت سرمایه اجتماعی شهروندان به عنوان متغیر مستقل تحقیق ناهاپیت و گوشال (۱۹۹۸) در سه بعد شناختی، ارتباطی و ساختاری، از پرسشنامه اونیکس و بولن (۲۰۰۰) استفاده شده است. همچنین، جهت افزایش روایی و دقت در سنجش مفهوم سرمایه اجتماعی از برخی گویه‌های پژوهش شیری و همکاران (۱۳۹۳: ۶۷ و ۶۸) نیز استفاده شده است. این پرسشنامه حاوی ۳۴ سؤال است که سرمایه اجتماعی را در سه سطح شناختی (مشارکت، اعتماد، نگرش‌ها و تعهدات موجود در مجموعه) با ۱۰ سؤال، ساختاری (تصمیم‌گیری، ساختارها و فعالیت‌های گروهی در جامعه) با ۱۵ سؤال و ارتباطی (ارتباطات درون گروهی و برون گروهی، کمیت و کیفیت آن‌ها) با ۹ سؤال مورد سنجش قرار می‌دهد (رجبی گیلان و همکاران، ۱۳۹۲: ۹۸). گویه‌های مورد

استفاده در ذیل ارائه گردیده است.

با توجه به مجموع گویه‌های سنجش سرمایه اجتماعی، جدول توزیع پراکندگی زیر تدوین گردیده است.

جدول ۱. توزیع پراکندگی سرمایه اجتماعی و ابعاد آن

سرمایه اجتماعی	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار	چولگی
شناختی	۱۳	۵۰	۳۰٫۰۴	۶٫۸	۰٫۱۶
ساختاری	۱۶	۷۵	۴۵٫۹	۱۲٫۲	۰٫۱۱
ارتباطی	۹	۴۵	۲۷٫۵	۷٫۸	۰٫۰۰۹
(کل)	۴۰	۱۷۰	۱۰۳٫۴	۲۳٫۸	۰٫۱۲

جدول فوق بیانگر این امر است که میانگین سرمایه اجتماعی شهروندان ۱۰۳٫۴ با انحراف معیار ۲۳٫۸ می‌باشد. مثبت و کوچک بودن مقدار چولگی بیانگر این است که اکثریت پاسخگویان در سمت چپ توزیع نمرات (سرمایه اجتماعی در حد متوسط به پایین) قرار دارند. با تقسیم جامعه آماری به عدد سه با فواصل برابر، توزیع فراوانی و درصدی پاسخگویان بر اساس میزان سرمایه اجتماعی به دست آمده است.

جدول ۲. توزیع فراوانی و درصدی میزان سرمایه اجتماعی شهروندان

میزان	فراوانی	درصد	درصد تجمعی
کم	۹۴	۱۹٫۷	۱۹٫۷
متوسط	۳۰۴	۶۳٫۹	۸۳٫۶
زیاد	۷۸	۱۶٫۴	۱۰۰
جمع	۴۷۶	۱۰۰	

یافته‌های جدول فوق بیانگر این امر است که میزان سرمایه اجتماعی ۱۹٫۷ درصد از شهروندان در حد کم، ۶۳٫۹ درصد در حد متوسط و ۱۶٫۴ درصد در حد زیاد می‌باشد.

### فعالیت بدنی

در این مطالعه جهت سنجش میزان فعالیت بدنی شهروندان از نسخه کوتاه پرسشنامه بین المللی فعالیت بدنی استفاده شده است. در جدول زیر توزیع پراکندگی پاسخهای پاسخگویان در این زمینه ارائه گردیده است.

جدول ۳. توزیع پراکندگی فعالیت بدنی

مفهوم	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار	چولگی
فعالیت بدنی	۶	۲۴	۱۵٫۰۲	۳٫۵۵	۰٫۰۱

جدول فوق بیانگر این امر است که میانگین فعالیت بدنی شهروندان ۱۵٫۰۲ با انحراف معیار ۳٫۵۵ می‌باشد. منفی و کوچک بودن مقدار

چولگی بیانگر این است که اکثریت پاسخگویان در سمت راست توزیع نمرات (فعالیت بدنی در حد متوسط به بالا) قرار دارند. با تقسیم جامعه آماری به عدد سه با فواصل برابر، توزیع فراوانی و درصدی پاسخگویان بر اساس میزان فعالیت بدنی به دست آمده است.

جدول ۴. توزیع فراوانی و درصدی میزان فعالیت بدنی شهروندان

میزان	فراوانی	درصد	درصد تجمعی
کم	۸۳	۱۷,۵	۱۷,۵
متوسط	۲۶۳	۵۵,۵	۷۳
زیاد	۱۲۸	۲۷	۱۰۰
جمع	۴۷۴	۱۰۰	

یافته‌های جدول فوق بیانگر این امر است که میزان فعالیت بدنی ۱۷,۵ درصد از شهروندان در حد کم، ۵۵,۵ درصد در حد متوسط و ۲۷ درصد در حد زیاد می‌باشد.

(ب) یافته‌های تحلیلی

در این بخش نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین سرمایه اجتماعی و ابعاد آن با میزان فعالیت بدنی شهروندان ارائه شده است

جدول ۵. نتایج ضریب همبستگی پیرسون رابطه بین سرمایه اجتماعی و ابعاد آن با میزان فعالیت بدنی شهروندان

متغیر	فعالیت بدنی	
	Sig	Pearson Correlation
سرمایه اجتماعی شناختی	۰,۰۰۰	۰,۳۸۰
سرمایه اجتماعی ساختاری	۰,۰۰۰	۰,۳۵۶
سرمایه اجتماعی ارتباطی	۰,۰۰۰	۰,۲۳۴
سرمایه اجتماعی	۰,۰۰۰	۰,۳۶۸

نتایج ضریب همبستگی پیرسون بیانگر رابطه معنادار و مثبت بین سرمایه اجتماعی و میزان فعالیت بدنی شهروندان می‌باشد ( $r=0,368$  و  $sig=0,000$ ). در این میان شدت همبستگی بعد شناختی سرمایه اجتماعی نسبت به ابعاد ارتباطی و ساختاری آن بیشتر می‌باشد.

تحلیل چند متغیره

در این بخش، از رگرسیون چندگانه به منظور تبیین مجموعه عوامل استفاده شده است. رگرسیون چندگانه روشی آماری است که در آن حضور متغیرها در تبیین متغیر وابسته در کنار هم سنجیده می‌شود. برای رسیدن به چنین هدفی از روش رگرسیونی گام‌به‌گام استفاده گردیده است. در روش گام‌به‌گام مجموعه متغیرها وارد مدل می‌شوند و تنها متغیرهایی که اثرات بیشتر و معنی‌داری بر متغیر وابسته داشته باشند، در مدل باقی می‌مانند. در انجام تحلیل رگرسیون چند متغیره در این تحقیق ۳ بعد سرمایه اجتماعی وارد معادله گردیدند. هر ۳ بعد وارد شده در معادله، در سطح آلفای ۰,۰۵ معنادار تشخیص داده شده و در معادله باقی مانده‌اند. نتایج مربوط به

رگرسیون عوامل مؤثر بر فعالیت بدنی با روش گام‌به‌گام در جدول زیر نشان داده شده است.

جدول ۶. نتایج ضریب تعیین عوامل مؤثر بر میزان فعالیت بدنی بر اساس رگرسیون گام‌به‌گام

مدل	ضریب همبستگی	ضریب تبیین	ضریب تبیین	اشتباه برآورد معیار
۱	۰/۲۸۰.a	۰/۱۶۴	۰/۱۶۳	۳/۲۹۳۵۸
۲	۰/۴۱۲.b	۰/۱۷۰	۰/۱۶۶	۳/۲۴۸۲۲
۳	۰/۴۲۵.c	۰/۱۸۱	۰/۱۷۶	۳/۲۲۹۴۳
		$F=34,612$	$p=0,000$	

a: سرمایه اجتماعی شناختی- b: سرمایه اجتماعی شناختی، سرمایه اجتماعی ساختاری- c: سرمایه اجتماعی شناختی، سرمایه اجتماعی ساختاری و سرمایه اجتماعی ارتباطی

بر اساس جدول فوق، ضریب تبیین سه بعد سرمایه اجتماعی برابر ۱۷ درصد می‌باشد. همچنین شکل رگرسیونی تبیین شده نیز طبق آزمون تحلیل واریانس انجام شده خطی است؛ زیرا مقدار آزمون F، برای تعیین معنی‌داری اثر متغیرهای مستقل بر فعالیت بدنی برابر ۳۴,۶۱۲ با سطح معنی‌داری  $0,000$  می‌باشد.

جدول ۷. ضرایب متغیرهای مستقل در شکل رگرسیونی به روش گام‌به‌گام

متغیر	ضرایب خام		ضرایب استاندارد		Sig.	t
	B	S.E.	Beta	Sig.		
مقدار ثابت	۸/۴۵۹	۰/۷۰۴			۰/۰۰۰	۱۲/۰۰۹
سرمایه اجتماعی شناختی	۰/۱۴۸	۰/۰۲۸	۰/۲۸۳	۰/۰۰۰	۵/۳۳۷	
سرمایه اجتماعی ساختاری	۰/۰۹۳	۰/۰۲۱	۰/۳۲۰	۰/۰۰۰	۴/۵۲۸	
سرمایه اجتماعی ارتباطی	-۰/۰۷۸	۰/۰۳۰	-۰/۱۷۳	۰/۰۱۱	-۲/۵۴۹	

بر اساس اطلاعات جدول فوق و با توجه به بتای استاندارد شده، اثر بعد شناختی سرمایه اجتماعی ۲۸ درصد، بعد ساختاری ۳۲ درصد و بعد ارتباطی ۱۷ درصد می‌باشد، بنابراین، بعد ساختاری بیشترین اثر مستقیم و بعد ارتباطی کمترین اثر را در مدل رگرسیونی دارد.

دقت در نتایج ضریب همبستگی پیرسون و یافته‌های تحلیل چندمتغیره بیانگر این امر است که به لحاظ همبستگی بعد شناختی سرمایه اجتماعی بیشترین همبستگی را با میزان فعالیت بدنی داشته است. در حالی که نتایج رگرسیون نشان می‌دهد بعد ساختاری سرمایه اجتماعی بیشترین تأثیر را بر فعالیت بدنی دارد. این نوع از ارتباط به رابطه منکوب مشهور است که در آن روابط میان دو متغیر تحت تأثیر متغیرهای دیگر قرار گرفته است و با وجود متغیرهای دیگر رابطه حقیقی میان متغیرهای تحقیق نمایان می‌شود.

## بحث

مندی از مزایای آن نیازمند داشتن تعاملات و ارتباطات مناسب و غنی است؛ بنابراین، داشتن قابلیت تعاملی و ارتباطی زیاد، همزمان هم به یادگیری و مهارت ورزشی بالا و هم به ارتقای سرمایه اجتماعی منجر می‌شود (۱۱). روداک، هاتچینسون و روو گزارش کردند که معاشرت با افراد ورزشی و بازاریابی اجتماعی برای ورزشی، به طور مستقیم ذهنیت ورزشی در افراد ایجاد می‌کند (۲۹). مشابه مطالعاتی که در سوئد، ایالات متحده، استرالیا و ژاپن انجام شده است (۲۳)، این مطالعه ارتباط بین عدم تحرک بدنی و مشارکت اجتماعی را نشان داد. بطوری که مشارکت اجتماعی می‌تواند دسترسی فرد به اطلاعات در مورد فرصت‌های فعالیت بدنی یا اهمیت فعالیت بدنی برای سلامتی را افزایش دهد که آثار افزایش سرمایه اجتماعی را به همراه خواهد داشت. همچنین این نتیجه با مطالعه مقطعی انجام شده در سوئیس مطابقت دارد، که نشان داد حمایت اجتماعی کم بر فعالیت بدنی تأثیر می‌گذارد و آثار سرمایه اجتماعی را کاهش می‌دهد (۳۰). نتایج تحقیق اسکروک و همکاران نشان می‌دهد که فعالیت ورزشی می‌تواند ابزاری برای سیاست فعال سازی اجتماعی و تقویت پتانسیل سلامت باشد که نتایج مطالعه ما را تایید می‌کند (۵). تقویت پتانسیل سلامت جامعه مستلزم شناخت عوامل و مکانیسم‌های مختلف مسئول رفتار انسان است که از طریق اثر هم‌افزایی می‌تواند از این فرآیند حمایت کند. با توجه به اینکه فعالیت ورزشی می‌تواند بر سلامت انسان (جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی) تأثیر بگذارد (۳۱)، لازم است که رابطه علت و معلولی این فعالیت، نه تنها از طریق شرایط بهداشتی یا بدنی که قبلاً به خوبی مستند شده است، شناسایی شود (۵) بلکه از طریق جنبه‌های مختلف محیط اجتماعی در زندگی افراد (مانند انسجام اجتماعی یا سرمایه اجتماعی) (۳۲) و با نگرش آنها به زندگی نیز بررسی شود (۵). با این حال، در نظر گرفتن پایداری مشارکت در فعالیت‌های ورزشی مهم است. درک تعامل قدرتمند ترکیبی از این عوامل یکی از راه‌های توضیح آگاهانه پیامدهای سلامتی است (۵). سازگارترین و قوی‌ترین نتیجه در میزان سرمایه اجتماعی، با تداوم در فعالیت‌های ورزشی بدست می‌آید (۳۳).

در سال‌های اخیر افزایش مشارکت ورزشی در تمام سطوح تحصیلی نشان داده شده است و این واقعیت که دانش و آگاهی بهتر از نیاز به شروع فعالیت بدنی است را توضیح داده اند (۳۴). بنابراین سطح دانش و آگاهی نیز می‌تواند در میزان مشارکت ورزشی و به تبع آن رشد سرمایه اجتماعی نقش داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که حتی ۱۵ دقیقه ورزش متوسط تا شدید می‌تواند مزایای مهمی داشته باشد؛ به عنوان مثال، هم برای تجربه عاطفی و هم برای عملکرد شناختی، صرف نظر از سن (۳۵). ثابت شده است که عواملی مانند موقعیت اجتماعی، احساس کنترل بر زندگی و کار، شبکه حمایت اجتماعی، تحصیلات، عزت نفس و فعالیت مدنی باعث تفاوت‌های واقعی در سلامت جامعه می‌شود و کامل بودن و منظم بودن وضعیت اجتماعی روابط برای سلامتی مهم هستند (۵).

نتایج این مطالعه از چندین جهت به ادبیات رو به رشد در مورد رابطه سرمایه اجتماعی و عدم فعالیت بدنی می‌افزاید. برای ارزیابی اهمیت سرمایه اجتماعی و رابطه آن با بی‌تحرکی و عدم فعالیت بدنی و ورزش، این مطالعه ارتباط بین فعالیت بدنی و ورزش، در سه بعد سرمایه اجتماعی شناختی، ساختاری و ارتباطی را بررسی کرد. مطالعه ما نشان داد که سرمایه اجتماعی با فعالیت بدنی و ورزش مرتبط است. نتایج بیانگر رابطه معنادار و مثبت بین سرمایه اجتماعی و میزان فعالیت بدنی شهروندان می‌باشد که توسط نتایج مطالعات دیگر مورد تایید قرار می‌گیرد (۱۱)، (۲۰-۱۸). بیشتر تعاریف در زمینه سرمایه اجتماعی شامل جنبه‌های شناختی و ساختاری است. سه عنصر عمده‌تر در بیشتر این تعاریف وجود دارد: شبکه‌های اجتماعی (۲۱)، هنجار متقابل و اعتماد (۲۲). شبکه اجتماعی که به عنوان جنبه ساختاری سرمایه اجتماعی شناخته می‌شود، یک ویژگی رفتاری مشارکت است که مشخصه شبکه است (۲۲، ۲۳). چندین مطالعه ارتباط مثبت شبکه اجتماعی را با ترویج فعالیت بدنی یا پیاده روی نشان داده اند (۲۳). هنجارهای تعامل و اعتماد جنبه‌های شناختی سرمایه اجتماعی هستند که ارزش‌ها یا نگرش‌ها را مشخص می‌کنند. مطالعاتی که از هنجارهای رفتار متقابل یا اعتماد برای اجرای سرمایه اجتماعی استفاده کردند، گزارش کرده اند که اعتماد یا تعامل مثبت با سطح فعالیت بدنی مرتبط است (۲۲). در مطالعه ما شدت همبستگی بعد شناختی سرمایه اجتماعی یعنی هنجارهای تعامل و اعتماد نسبت به ابعاد ارتباطی و ساختاری آن بیشتر می‌باشد. این یافته ممکن است به دلیل احتمال بیشتر ثبات مسکونی در این مناطق باشد که ممکن است منجر به تعامل اجتماعی و فعالیت اجتماعی بیشتر ساکنان شود (۲۴). علاوه بر این، چندین مطالعه ارتباط پایداری مسکونی با سرمایه اجتماعی را تایید کرده‌اند (۲۲، ۲۵، ۲۶). لیندستروم پیشنهاد داده است که ارتباط بیشتر بعد شناختی سرمایه اجتماعی با فعالیت بدنی به علت وضعیت اقتصادی مطلوب‌تر باشد (۲۷). پیشنهاد شده است که مقابله با مشکلات اقتصادی با سلامت افراد و سطح سرمایه اجتماعی مرتبط باشد. علاوه بر این، افراد متاهل عموماً اجتماعی‌تر از افراد مجرد هستند. بنابراین افراد متاهل ممکن است فرصت بیشتری برای داشتن شبکه اجتماعی و انجام فعالیت‌های اجتماعی داشته باشند (۲۷). علاوه بر این، مطالعه قبلی انجام شده توسط رن نشان داد که ازدواج از افراد محافظت می‌کند و اثرات بهداشتی ازدواج با حمایت شبکه‌های اجتماعی مانند مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، حمایت عاطفی و روابط اقتصادی تعیین می‌شود (۲۸).

با توجه به افزایش انتشار پرسرعت و پرچم اطلاعات نوشتاری، صوتی و تصویری در فضای رسانه‌ای از یک طرف و تغییرات زیاد در خدمات مربوط به باشگاه‌ها و مؤسسات ورزشی از طرف دیگر، اکنون فعالیت ورزشی از دید عموم یک مقوله تخصصی محسوب می‌شود و بهره

و مسابقات دانشجویی، ایجاد و حمایت از کانون هواداران تیم‌های ورزشی، تولید محتوای مناسب برای رسانه‌های ورزشی، برگزاری کنگره‌ها و کارگاه‌های ورزشی در راستای توسعه علم ورزش و آگاهی بخشی به شهروندان و توجه به ورزش‌های آیینی از جمله زورخانه، بازی‌های بومی محلی و کشتی پهلوانی بهره‌گرفت و از این طریق رشد کمی و کیفی سرمایه اجتماعی شهری از جمله بهبود ارتباطات، توسعه اعتماد بین مردم و مسئولان، اطمینان، کیفیت زندگی، افزایش اعتماد به نفس، تاب‌آوری، انسجام، شفقت، احترام به حقوق یکدیگر، اتحاد، تقویت غرور ملی و حس وطن پرستی، کاهش تنش‌های روحی و جسمی و... را در جامعه شهری مشاهده نمود. بنابراین با توجه به مطالب مذکور و یافته پژوهش حاضر باید این موضوع مورد توجه قرار گیرد که فعالیت بدنی و ورزش با تمام کارکردهای مثبت و اثرات اجتماعی خود می‌تواند بر توسعه و گسترش سرمایه اجتماعی جوامع شهری مؤثر باشد و یادآور شد که نقش و اهمیت فعالیت بدنی و ورزش در جوامع شهری نیازمند توجه ویژه‌ای می‌باشد.

## ملاحظات اخلاقی

### حامی مالی

این تحقیق هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های تامین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

### مشارکت نویسندگان

در این مطالعه هر چهار نویسنده به صورت یکسان مشارکت داشتند.

### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

### تقدیر و قدردانی

از تمامی افرادی که برای اجرای این تحقیق با ما همکاری داشتند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

فعالیت بدنی و ورزش همچنین می‌تواند عزت نفس فرد را افزایش دهد (۳۶). عزت نفس بالا باعث پردازش سریع‌تر اطلاعات، اجرای بهتر وظایف، تدوین اهداف و دستیابی به موفقیت می‌شود، در حالی که خودکارآمدی پایین با اضطراب، درماندگی و شدت غم و اندوه و افسردگی ترکیب می‌شود. بنابراین می‌تواند بر عزت نفس و در نتیجه بر سلامت روان تأثیر بگذارد (۳۷). ایجاد روابط بین فردی رضایت بخش، مهارت‌های ارتباطی خوب، برقراری تماس‌های اجتماعی و حل تعارضات در خدمت حفظ سلامت اجتماعی است (۳۷). بنابراین، افرادی که حس انسجام بالاتری دارند، سبک زندگی سالم‌تری دارند (۳۸). بال و همکاران (۳۹) تأیید می‌کنند که فعالیت بدنی که زنان را مجبور به ترک خانه می‌کند با اعتماد متقابل در سطح محله و با فعالیت اجتماعی مرتبط است. لیندستروم و همکاران (۴۰) نیز رابطه مشابهی را نشان می‌دهد. سون و همکاران (۴۱) بیان نمودند که فعالیت بدنی باعث ایجاد عناصر سرمایه اجتماعی مانند فرصت‌های پیوند و پل زدن، حمایت اجتماعی، مشارکت اجتماعی و داوطلبانه می‌شود. این عناصر با سلامت و رفاه فردی و اجتماعی ترکیب می‌شوند (۵). بنابراین نتایج ارائه شده نشان می‌دهد که فعالیت بدنی و ورزش می‌تواند به طور مثبت بر تولید سرمایه اجتماعی تأثیر بگذارد و نتایج به دست آمده توسط شوتوف و همکاران را تقویت کند (۱۷). ابرت و اسمیت (۴۲) نشان دادند که جوامع با سرمایه اجتماعی بزرگ بیشتر از اثرات مثبت فعالیت بدنی و ورزش آگاه هستند و بنابراین مشتاق‌تر برای شروع آن هستند. کرامر و همکاران (۴۳) اضافه می‌کنند که چنین جوامعی می‌توانند هنجارهای اجتماعی مثبت را برای رفتارهای بهداشتی تقویت کنند (۵).

## نتیجه‌گیری

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر و همچنین ادبیات تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که مسئولین و کارگزاران جوامع شهری می‌توانند با برنامه‌ریزی درست در جهت توسعه سرمایه اجتماعی گامی مؤثر در گسترش آن بردارند تا انسجام، اتحاد و همبستگی افراد تشکیل دهنده جامعه را فزونی بخشند و بهبود کیفیت زندگی اجتماعی، افزایش اعتماد اجتماعی و... را افزایش دهند و با شناسایی عوامل مؤثر بر توسعه سرمایه اجتماعی که یکی از آن‌ها نقش فعالیت بدنی و ورزش می‌باشد دستیابی به این موضوع مهم را تسریع نمایند. با توجه به یافته‌های پژوهش مبتنی بر برآزش مطلوب مدل توسعه سرمایه اجتماعی از طریق فعالیت بدنی و ورزش در جوامع شهری می‌توان نتیجه گرفت که با هدف گسترش رفتارهای مدنی و اجتماعی مثبت در جامعه شهری می‌توان از نقش‌ها و کارکرد فعالیت بدنی و ورزش در قالب افزایش تسهیل‌گری مشارکت ورزشی شهروندان مثل ورزش همگانی، تدوین برنامه میان مدت و بلند مدت در راستای توسعه ورزش قهرمانی در سطح ملی و بین‌المللی و رشد کمی و کیفی قهرمانان ورزشی، توسعه انجمن‌های ورزشی داوطلبی مثل بازی‌ها

## References

1. Chen H, Meng T. Bonding, bridging, and linking social capital and self-rated health among Chinese adults: Use of the anchoring vignettes technique. *PloS one*. 2015;10(11):e0142300.
2. Pierre B, Richardson JG. The forms of capital. *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. 1986:241-58.
3. Putnam RD. *Making democracy work: Civic traditions in modern Italy*. 1994.
4. Insights O. *Human Capital: How what you know shapes your life*. Summary in Russian P. 2007;2.
5. Skrok Ł, Majcherek D, Naęcz H, Biernat E. Impact of sports activity on Polish adults: Self-reported health, social capital & attitudes. *PloS one*. 2019;14(12):e0226812.
6. Berkman LF, Kawachi I, Glymour MM. *Social epidemiology*: Oxford University Press; 2014.
7. Tavakol M, Fahim Devin H, Esmaeilzadeh Ghandehari MR, Peymanizad H. Identify and explain the effective indicators on the development of social capital through sport in urban society and presenting model. *Contemporary Studies On Sport Management*. 2020;10(20):17-36.
8. Fu C, Wang C, Yang F, Cui D, Wang Q, Mao Z. Association between social capital and physical activity among community-dwelling elderly in Wuhan, China. *International Journal of Gerontology*. 2018;12(2):155-9.
9. Mummery WK, Lauder W, Schofield G, Caperchione C. Associations between physical inactivity and a measure of social capital in a sample of Queensland adults. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2008;11(3):308-15.
10. Malekyian Fini E, Ahmadizad S, Salimian M, Motefakker M, Mokhtari Andani F, Fath Tabar L. The effect of two methods of resistance training with and without blood flow restriction on coagulation indices and blood glucose levels in type 2 diabetic patients. *medical journal of mashhad university of medical sciences*. 2021;64(3):3060-71.
11. Molaei Fard Pileh Rood F, Ameri MH, Ramezani-nazhad R. The effect of sports participation on social capital by mediating the role of media and the interactive ability of individuals. *Research on Educational Sport*. 2019;7(16):235-56.
12. Abioye AI, Hajifathalian K, Danaei G. Do mass media campaigns improve physical activity? a systematic review and meta-analysis. *Archives of Public Health*. 2013;71:1-10.
13. Saneie P, Rood FMP, Mehri K. The role of dimensions of social capital and sports participation in the social vitality of participants in public sports in Guilan. *Social Determinants of Health*. 2021;10:1-9.
14. Keshkar S, Ghasemi H, Choopankareh V. The role of social communication on recreational sport participation in the parks of Mashhad. *Sport Management and Development*. 2017;6(1):241-56.
15. Gao Z, Chee CS, Omar Dev RD, Liu Y, Gao J, Li R, et al. Social capital and physical activity: A Literature review up to March 2024. *Frontiers in Public Health*. 2025;13:1467571.
16. Fardouly O. *Perspectives on the Evolution of Sports and Olympic Facilities. Thirty-eight years of lectures*. 1961;1998.
17. Schüttoff U, Pawlowski T, Downward P, Lechner M. Sports participation and social capital formation during adolescence. *Social Science Quarterly*. 2018;99(2):683-98.
18. Nooralivand A, Maleki A, Parsamehr M, Ghase-mi H. *Investigating The Role Of Social Capital In Explaining Sport Participation (A Case Study Of Women In Ilam Province)*. 2017.

19. The effect of sports participation on social capital by mediating the role of media and the interactive ability of individuals. *Research on Educational Sport*. 2019;7(16):235-256.
20. Eslami Marzankolatheh MM, Moosavi SJ, Khoshfar G. Relationship between social capital and participation in sports activities (case: women in Gorgan). *Social capital management*. 2014;1(2):139-59.
21. Zhu Y, Yao J. Social media use and subjective well-being among young adults in Mainland China: mediated by social media fatigue and social capital. *Current Psychology*. 2025:1-13.
22. Aliyas Z. Social capital and physical activity level in an urban adult population. *American Journal of Health Education*. 2020;51(1):40-9.
23. Legh-Jones H, Moore S. Network social capital, social participation, and physical inactivity in an urban adult population. *Social science & medicine*. 2012;74(9):1362-7.
24. Sampson RJ, Morenoff JD, Gannon-Rowley T. Assessing "neighborhood effects": Social processes and new directions in research. *Annual review of sociology*. 2002;28(1):443-78.
25. Forrest R, Kearns A. Social cohesion, social capital and the neighbourhood. *Urban studies*. 2001;38(12):2125-43.
26. Ahmadi R, Asemani M, Hamidi N, Rezaei SS, Ahmadi A, Amirahmadi F, et al. Analyzing the relationship between place attachment and residential satisfaction through the mediation of social capital-the case of affordable housing. *Journal of Housing and the Built Environment*. 2024:1-23.
27. Lindström M. Marital status, social capital, material conditions and self-rated health: a population-based study. *Health policy*. 2009;93(2-3):172-9.
28. Wang W, Wang M, Hu Q, Wang P, Lei L, Jiang S. Upward social comparison on mobile social media and depression: The mediating role of envy and the moderating role of marital quality. *Journal of affective disorders*. 2020;270:143-9.
29. Ruddock A, Hutchins B, Rowe D. Contradictions in media sport culture: The reinscription of football supporter traditions through online media. *European Journal of Cultural Studies*. 2010;13(3):323-39.
30. Mötteli S, Dohle S. Egocentric social network correlates of physical activity. *Journal of Sport and Health Science*. 2020;9(4):339-44.
31. Eime R, Sawyer N, Harvey J, Casey M, Westerbeek H, Payne W. Integrating public health and sport management: Sport participation trends 2001–2010. *Sport management review*. 2015;18(2):207-17.
32. McNeill LH, Kreuter MW, Subramanian S. Social environment and physical activity: a review of concepts and evidence. *Social science & medicine*. 2006;63(4):1011-22.
33. Everley S, Everley K. Primary school children's experiences of physical activity: The place of social and cultural capital in participation and implications for schools. *Early Child Development and Care*. 2019;189(12):2032-42.
34. Scheerder J, Vos S. Social stratification in adults' sports participation from a time-trend perspective Results from a 40-year household study. *European journal for sport and society*. 2011;8(1-2):31-44.
35. Hogan CL, Mata J, Carstensen LL. Exercise holds immediate benefits for affect and cognition in younger and older adults. *Psychology and aging*. 2013;28(2):587.
36. Gilani SRM, Dashipour A. The effects of physical activity on self-esteem: A comparative study. *International Journal of High Risk Behaviors and*

- Addiction. 2017;6(1).
37. Gruszczyńska M, Bąk-Sosnowska M, Plinta R. Zachowania zdrowotne jako istotny element aktywności życiowej człowieka. Stosunek Polaków do własnego zdrowia. *Hygeia Public Health*. 2015;50(4):558-65.
  38. Hakanen JJ, Feldt T, Leskinen E. Change and stability of sense of coherence in adulthood: Longitudinal evidence from the Healthy Child study. *Journal of research in personality*. 2007;41(3):602-17.
  39. Ball K, Cleland VJ, Timperio AF, Salmon J, Giles-Corti B, Crawford DA. Love thy neighbour? Associations of social capital and crime with physical activity amongst women. *Social science & medicine*. 2010;71(4):807-14.
  40. Lindström M, Hanson BS, Östergren P-O. Socioeconomic differences in leisure-time physical activity: the role of social participation and social capital in shaping health related behaviour. *Social science & medicine*. 2001;52(3):441-51.
  41. Son J, Yarnal C, Kerstetter D. Engendering social capital through a leisure club for middle-aged and older women: Implications for individual and community health and well-being. *Leisure studies*. 2010;29(1):67-83.
  42. Eberth B, Smith MD. Modelling the participation decision and duration of sporting activity in Scotland. *Economic modelling*. 2010;27(4):822-34.
  43. Kramer D, Stronks K, Maas J, Wingen M, Kunst A. Social neighborhood environment and sports participation among Dutch adults: Does sports location matter? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2015;25(2):273-9.