

## بررسی عوامل فرهنگی مؤثر بر گرایش به فعالیت‌های ورزشی در زنان ۲۵ تا ۴۰ سال شهر تهران

مهری دارابی<sup>۱</sup>، دکتر عباسعلی کائینی<sup>۲</sup>، پروانه مومیوند<sup>۳</sup>

۱. کارشناس ارشد مردم‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی

۲. استاد دانشگاه تهران

۳. کارشناس ارشد جامعه‌شناسی دانشگاه تهران

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۷/۶/۱۷

تاریخ دریافت مقاله: ۸۶/۱۱/۳

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، مطالعه نقش عوامل فرهنگی بر گرایش به فعالیت‌های ورزشی در زنان شهر تهران می‌باشد. جامعه آماری این تحقیق را زنان ۲۵ تا ۴۰ سال شهر تهران تشکیل داده‌اند که برای انتخاب نمونه، ابتدا پنج منطقه (۲، ۵، ۱۰، ۱۶ و ۲۰) به‌طور تصادفی انتخاب گردید. از هر یک از مناطق مذکور، تعداد ۲۶ نفر (۱۳ نفر ورزشکار و ۱۳ نفر غیرورزشکار) و در مجموع تعداد ۱۳۰ نفر به‌طور تصادفی به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. در این پژوهش، با استفاده از روش توصیفی و مطالعه کتابخانه‌ای و مشاهده غیرمستقیم، مصاحبه و استفاده از پرسشنامه به بررسی اهداف تحقیق پرداخته شده است. تجزیه و تحلیل داده‌ها (پرسشنامه) نشان داده است که اهمیت دادن زنان به سلامت جسمانی و روانی خود و همچنین توجه به داشتن تناسب اندام، مهم‌ترین علل گرایش آنان به ورزش به‌شمار می‌رود. از طرفی، محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی جهت شرکت در فعالیت‌های ورزشی، کم توجهی زنان به سلامت جسم و روح خود، تأثیر باورها و اعتقادات مذهبی و سنت‌های حاکم بر جامعه، عدم آگاهی زنان از نتایج و فواید ورزش و اطلاع رسانی ناکافی رسانه‌های گروهی می‌باشد. از مهم‌ترین راه‌های عملی تشویق زنان به انجام ورزش می‌توان مواردی همچون باور به مؤثر بودن ورزش در رشد توانایی آنها، وجود امکانات ورزشی، وجود امکانات مالی گسترش فرهنگ ورزش بین خانواده‌ها را نام برد.

**کلیدواژه‌های فارسی:** زنان ورزشکار، زنان غیرورزشکار، موانع فرهنگی، فعالیت ورزشی، امکانات ورزشی، امکانات مالی، گسترش فرهنگ ورزش، رشد توانایی‌ها.

## مقدمه

امروزه، پدیده ورزش به عنوان یک ضرورت انکارناپذیر و یک نیاز اساسی و زیربنایی برای همه جوامع، به طور چشمگیری مورد توجه همگان قرار گرفته است. (۸) در سال‌های اخیر مشخص شده است که اهداف ورزش در قالب فرهنگ‌های گوناگون تغییر می‌یابد و با اذعان بر وجود رابطه بین این دو عامل، ورزش را بخشی از فرهنگ معرفی کرده‌اند. این موضوع در متون تاریخی نیز گزارش شده است (۱۰)، آن‌چنان‌که پیشرفت فرهنگ برابر با اعتلای ورزش، و زوال آن با تضعیف فرهنگ ورزشی همراه بوده است. از طرفی ورزش از یک سو با مبدأ جهان‌بینی و اعتقادات هر قومی رابطه دارد و از سوی دیگر، وسیله‌ای برای تحقق اهداف هر ملتی به‌شمار می‌رود (۳). پرداختن به ورزش با انگیزه‌های متفاوتی مانند کسب نشاط، پیشگیری از ابتلا به بیماری و حفظ سلامتی انجام می‌گیرد (۲) در ضمن فعالیت‌های ورزشی می‌تواند تغییرات جدیدی را در سبک زندگی به وجود آورد. این پدیده را می‌توان «بیداری جسم<sup>۳۸</sup>» و در مواردی «بیداری روح<sup>۳۹</sup>» نامید (۱۱).

ورزش، نوعی از فعالیت جسمانی است که زائیده تفکر انسانی بوده و هم‌زمان با زیستن و تعامل با انسان‌های دیگر، معنا یافته است. از آنجا که ورزش ساختار اجتماعی دارد، سبب شده است که جامعه شناسان آن را در ارتباط با روابط اجتماعی و فرآیندهای سیاسی، اجتماعی و اقتصادی مطالعه کنند. بنابراین، ورزش یک رویداد فرهنگی است که در مکان و زمان‌های مختلف فرق می‌کند. نگاه اجتماعی به ورزش در یک جامعه با هر ابعادی یا فرهنگ و حتی خرده فرهنگ‌ها، به منظور درک همه جانبه آن ضروری است (۹).

در طول سال‌های شکل‌گیری ابتدایی ورزش زنان، که اواسط قرن نوزدهم تا اوایل قرن بیستم را شامل می‌شود، تحول به سمت قانونمند شدن فعالیت بدنی زنان موجب حضور بیشتر آنان در عرصه‌های ورزش شده است (۱۳). طی ۲۰ سال اخیر، شرکت دختران و زنان در عرصه ورزش افزایش یافته است اما هنوز به زنان نسبت به مردان زمان و مکان کمتری را به آن اختصاص می‌دهند. تجزیه و تحلیل مطالب چهار روزنامه بزرگ نشان می‌دهد که حدود ۱۵ درصد از تحقیقات به زنان و ۷۸ درصد آن به مردان اختصاص داشته و بقیه نیز شامل مطالب عمومی بوده است (۱۴). همچنین در تحقیقی که در کالج مریلند آمریکا در سال ۲۰۰۵ در مورد شرکت دانشجویان زن این کالج در ورزش دو سالانه صورت گرفت، نتایج نشان داد، اگرچه ۵۶ درصد از

---

38. Physical-awake ness

39. psych-awake ness

این دانشجویان زن بودند اما شرکت دانشجویان مرد چشمگیر تر از زنان بوده است (۲۲) این در حالی است که آثار فعالیت ورزشی بر ساختار جسمانی نظیر افزایش توانایی دستگاه‌های قلبی - ریوی، ترشحی، ایمنی و نیز آثار روانی آن نظیر افزایش توانایی‌های فکری و روانی در زنان کمتر از مردان نیست (۱۵). به همین دلیل، در مورد مهم‌ترین راه‌های تشویق زنان به انجام ورزش می‌توان به مواردی همچون باور به مؤثر بودن ورزش در رشد توانایی آنها، وجود امکانات ورزشی، مالی و گسترش فرهنگ ورزش بین خانواده‌ها اشاره کرد (۲۱)

ورزش در کشور ایران از سابقه نسبتاً زیادی برخوردار است به طوری که از ورزش جهت آماده کردن دختران برای خانه داری و انجام وظایف اداری استفاده می‌گردید و در طبقات مرفه جامعه نیز سوارکاری و چوگان‌بازی به دختران آموزش داده می‌شد (۱۲). ورزش زنان، با همه فراز و نشیب‌هایی که در گذشته متحمل گردیده، اما خوشبختانه در سال‌های اخیر توجهات بارزی را به خود جلب کرده است (۱۱).

امروزه زنان به عنوان یکی از فعال‌ترین قشر جامعه، برای سالم‌سازی جسم و روح خود می‌بایست از امکانات مناسبی برخوردار باشند که تحقیق این امر مستلزم گرایش آنها به سوی انجام ورزش است. در کنار مشکلات متعدد و از جمله کمبودهایی نظیر تأسیسات، امکانات، تجهیزات، وسایل و میادین ورزشی مسئله مهم، نگرش افراد جامعه به ورزش زنان است. بسیاری از زنان علی‌رغم دسترسی به امکانات ورزشی، به دلیل نگرش‌ها و خرده فرهنگ‌های موجود نمی‌توانند از این موهبت بهره‌مند شوند (۵). بنابراین هر اندازه دیدگاه‌ها و نگرش‌های افراد نسبت به ورزش مثبت باشد، انگیزه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی نیز بالاتر می‌رود (۲۳ و ۲۵). در جامعه ایران، یکی از عوامل بازدارنده زنان در مشارکت اجتماعی، عدم تفکیک عرف‌ها و سنت‌های قومی و محلی از آموزه‌های دینی و عامل دوم، تنوع بی‌شمار نگرش‌ها نسبت به مقوله اشتغال زنان است. (۵) زنان کشورهای جهان سوم از طرفی بایست به بخش عمده‌ای از سنت‌ها وفادار بمانند و از سوی دیگر، نقش‌ها و مسئولیت‌های نوینی را که جهان جدید می‌طلبد، تقبل کنند (۵). عامل بعدی، تحول فرهنگی است که در زمینه مشارکت سیاسی زنان از قبیل حق رأی، امکان احراز پست‌های سیاسی، اجتماعی و غیره... تحقق یافته است و همچنین پس از پیروزی انقلاب اسلامی، ماهیت دینی و مذهبی حکومت موجب گردید تا زنان با حفظ باورها و ارزش‌های دینی خود به حضور در عرصه سیاسی تشویق شوند. (۶). در واقع امروزه زنان ایرانی به گونه‌ای در عرصه‌های سیاسی - اجتماعی وارد شده‌اند که کارشناسان سیاسی بر این باورند که در جامعه فعلی ایران، باز کردن حساب ویژه‌ای برای زنان و دختران از سوی گروه‌های فرهنگی مختلف، امری اجتناب‌ناپذیر و عامل بقایی برای آنها است (۶).

در سال‌های اخیر، مشارکت زنان در عرصه‌های مختلف به ویژه فعالیت‌های ورزشی، درصد بالایی از تحقیقات را به خود اختصاص داده است، به طوری که آثار فعالیت‌های جسمانی مختلف در بهبود ساز و کار فیزیولوژیکی زنان به اثبات رسیده است (۱۷، ۱۹). از جمله پژوهش‌هایی که پیرامون موانع شرکت زنان در ورزش صورت گرفته است می‌توان به تحقیقی با عنوان "بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش در گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های تهران" اشاره کرد که براساس این پژوهش مهم‌ترین موانع، عدم تحقق انگیزه‌ها و نگرش‌های مثبت به ورزش و محدودیت امکانات مناسب ورزشی بوده است (۸).

با توجه به رابطه مستقیم فرهنگ و شرایط اجتماعی با ورزش، شاید عموماً تحقیقات خارجی نتواند عوامل مؤثر مشارکت زنان در عرصه‌های ورزشی در کشور ما را آشکار سازد و تحقیقات انجام شده داخلی نیز در این زمینه نسبتاً نادر می‌باشد، از این رو محقق درصدد پاسخگویی به این سؤال است که چه عواملی در مشارکت زنان به فعالیت‌های ورزشی نقش مؤثرتری را ایفا می‌کنند و چه عواملی مانعی در نپرداختن به این امر مهم می‌باشند؟

### روش‌شناسی پژوهش

با توجه به اهداف تحقیق که در نظر است تا تصویری روشن از عوامل و موانع مؤثر بر گرایش یا عدم گرایش زنان ۲۵ تا ۴۰ سال به فعالیت‌های ورزشی ارائه شود، به نظر می‌رسد مناسب‌ترین روش جهت انجام این پژوهش، روش توصیفی باشد. به همین جهت بدون هیچ گونه تأثیر و دخالتی در نتایج، اقدام به ارائه و تشریح عینی آنها شده است تا نتایج واقعی حاصل گردد.

### جامعه آماری و تعداد نمونه

جامعه آماری پژوهش حاضر، زنان و دختران در مقطع سنی ۲۵ تا ۴۰ سال شهر تهران می‌باشند. در ابتدا با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی، ۵ منطقه مختلف تهران (۲، ۵، ۱۰، ۱۶ و ۲۰) انتخاب و به دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار تقسیم شدند و از هر گروه تعداد ۱۳ نفر به طور تصادفی انتخاب گردیدند (یعنی از هر منطقه ۲۶ نفر). به این ترتیب تعداد نمونه، شامل ۱۳۰ نفر می‌باشد. در این پژوهش ورزشکاران افرادی هستند که در باشگاه‌های ورزشی به انجام ورزش می‌پردازند.

### ابزار جمع آوری اطلاعات

در این تحقیق از چند روش شامل: مشاهده همراه با مشارکت، مصاحبه و پرسشنامه استفاده شده است.

پرسشنامه این پژوهش شامل دو بخش بوده، که بخش اول شامل سؤالات مربوط به مشخصات فردی و بخش دوم آن نیز شامل سؤالات مربوط به تحقیق مورد نظر است. بخش دوم پرسشنامه، شامل تعداد ۲۲ سؤال و هر سؤال از چند گزینه تشکیل شده است، پاسخگویی به سؤالات هم دارای اولویت هستند که به ترتیب پاسخ با اهمیت تر، دارای اولویت اول می باشد. پس از جمع آوری پرسشنامه ها، (جمعاً تعداد ۱۳۰ عدد پرسشنامه به طور کامل جمع آوری و کدگذاری گردید و کلیه اطلاعات لازم از پرسشنامه ها استخراج شد. پس از انجام مراحل یادشده، با استفاده از آمار توصیفی، فراوانی و درصد همراه با جداول توزیع فراوانی توصیف داده ها انجام گردید.

### یافته های تحقیق

در جدول شماره ۱، ویژگی های سنی آزمودنی ها در گروه های ورزشکار و غیرورزشکار مشخص شده است.

جدول ۱. ویژگی های سنی آزمودنی ها به تفکیک مناطق مربوطه

مناطق گروه ها	منطقه ۲	منطقه ۵	منطقه ۱۰	منطقه ۱۶	منطقه ۲
ورزشکاران	۲۵-۴۰ نفر ۱۳				
غیرورزشکاران	۲۵-۴۰ نفر ۱۳				
کل آزمودنی ها ۱۳۰	۲۶ نفر				

جدول شماره ۲، بیانگر موانع مؤثر در مشارکت زنان در فعالیتهای ورزشی است.

جدول ۲. اطلاعات مربوط به موانع پرداختن زنان به فعالیت‌های ورزشی

غیر ورزشکار		ورزشکار		پاسخگو گزینه
درصد	تعداد	درصد	تعداد	
۴۴/۶	۲۹	۵۰/۸	۳۳	سنت‌های فرهنگی غلط حاکم بر خانواده و اجتماع
۴۹/۲	۳۲	۴۶/۲	۳۰	عدم آشنایی زنان با ورزش به عنوان یکی از راه‌های پیشگیری از بیماری‌های جسمانی. روانی و اجتماعی
۴۳/۱	۲۸	۴۶/۲	۳۰	کم توجهی مسئولان به امر ورزش زنان
۴۱/۵	۲۷	۴۳/۸	۲۸	عدم آگاهی به خطرات ناشی از کاهش فعالیت بدنی
۲۶/۱	۱۷	۲۳/۱	۱۵	کمبود فضاهای کافی و مناسب برای ورزش

در جدول فوق، موانع پرداختن زنان به ورزش ذکر شده است که از نظر زنان ورزشکار و غیر ورزشکار سنت‌های فرهنگی غلط حاکم بر خانواده و اجتماع به ترتیب ۵۰/۸ و ۴۴/۶ درصد، عدم آشنایی با ورزش به عنوان راهی برای پیشگیری از بیماری‌های جسمانی، روانی و اجتماعی ۴۶/۲ درصد و ۴۹/۲ درصد، کم توجهی مسئولان به امر ورزش ۴۳/۱ و ۴۶/۲ درصد، عدم آگاهی نسبت به خطرات ناشی از کاهش فعالیت بدنی ۴۳/۸ و ۴۱/۵ درصد و کمبود فضای کافی و متناسب برای ورزش ۲۳/۱ و ۲۶/۱ درصد را به خود اختصاص داده است. جدول شماره ۳، بیانگر عوامل مؤثر در گرایش زنان به فعالیت‌های ورزشی است.

جدول ۳. اطلاعات مربوط به عوامل مؤثر در گرایش زنان به فعالیت‌های ورزشی

غیر ورزشکار		ورزشکار		پاسخگو گزینه
درصد	تعداد	درصد	تعداد	
۵۵/۴	۳۶	۶۶/۱	۴۳	کمک به هنجارهای اجتماعی و مصون سازی جامعه
۵۲/۳	۳۴	۵۳/۸	۳۵	ورزش به عنوان بخشی از ایدئولوژی هر جامعه
۴۹/۲	۳۲	۴۹/۲	۳۲	نیاز به سلامت جسمانی و نشاط روحی
۳۹/۲	۲۵	۴۳/۱	۲۸	داشتن بدنی متناسب
۳۶/۹	۲۴	۴۳/۱	۲۸	نفوذ اعتقادات دینی و عمل به دستورات دینی در خانواده‌ها
۳۰/۸	۲۰	۳۲/۳	۲۱	کسب ارزش و احترام بیشتر در جامعه
۳۸/۵	۲۵	۳۰/۸	۲۰	اصلاح نگرش جنسیت در مورد ورزش

جدول شماره ۳، بیانگر این مطلب است که از سوی زنان ورزشکار و غیر ورزشکار کمک به هنجارهای اجتماعی و مصون سازی جامعه به ترتیب ۶۶/۱ و ۵۵/۴ درصد، ورزش به عنوان

بخشی از ایدئولوژی جامعه ۵۳/۸ و ۵۲/۳ درصد، نیاز به سلامت جسمانی و نشاط روحی هردو گروه ۴۹/۲ درصد، داشتن بدنی متناسب ۴۳/۱ و ۳۹/۲ درصد، نفوذ اعتقادات دینی و عمل به دستورات دینی ۴۳/۱ و ۳۶/۹ درصد، کسب ارزش و احترام بیشتر در جامعه ۳۲/۳ و ۳۰/۸ درصد و همچنین اصلاح نگرش جنسیت در ورزش ۳۰/۸ و ۳۸/۵ درصد را به خود اختصاص داده است

در جدول شماره ۴، به راه‌های عملی تشویق زنان به انجام فعالیت‌های ورزشی پرداخته شده است.

جدول ۴. اطلاعات مربوط به راه‌های عملی تشویق زنان به فعالیت‌های ورزشی

غیر ورزشکار		ورزشکار		پاسخگو	گزینه
درصد	تعداد	درصد	تعداد		
۵۰/۸	۳۳	۶۱/۶	۴۰		باور به مؤثر بودن ورزش در رشد توانایی‌ها
۴۶/۱	۳۰	۴۹/۲	۳۲		وجود امکانات ورزشی
۴۳/۱	۲۸	۴۹/۲	۳۲		گسترش فرهنگ ورزش، بین خانواده‌ها
۲۰	۱۳	۴۹/۲	۳۲		وجود امکانات مالی
۴۱/۵	۲۷	۴۶/۲	۳۰		آگاه سازی زنان از فواید ورزش
۴۱/۵	۲۷	۴۳/۱	۲۸		آموزش از طریق رسانه‌ها
۴۰	۲۶	۴۳/۱	۲۸		معرفی صحیح ورزش به عنوان یک نیاز بشری

در جدول شماره ۴، عوامل مؤثر بر تشویق زنان به فعالیت‌های ورزشی مشخص شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، به نظر ورزشکاران و غیر ورزشکاران باور به مؤثر بودن ورزش در رشد توانایی‌ها به ترتیب ۶۱/۶ و ۵۰/۸ درصد، وجود امکانات ورزشی ۴۹/۲ و ۴۶/۱ درصد، گسترش فرهنگ ورزش بین خانواده‌ها ۴۹/۲ و ۴۳/۱ درصد، وجود امکانات مالی ۴۹/۲ و ۲۰ درصد، آگاه سازی زنان از فواید ورزش ۴۶/۲ و ۴۱/۵ درصد، آموزش از طریق رسانه‌ها ۴۳/۱ و ۴۱/۵ درصد، و معرفی صحیح ورزش به عنوان یک نیاز بشری ۴۳/۱ و ۴۰ درصد را به خود اختصاص داده است. به این ترتیب، از نظر زنان ورزشکار عوامل فوق از اهمیت بیشتری برخوردار بوده است.

#### بحث و نتیجه‌گیری

با بررسی اطلاعات در بخش یافته‌های تحقیق، نتایج حاصل از جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که ۵۰/۸ درصد از آزمودنی‌های ورزشکار و ۴۴/۶ درصد از آزمودنی‌های غیرورزشکار علت عدم

شرکت زنان در فعالیتهای ورزشی را سنت‌های فرهنگی غلط حاکم بر جامعه، خانواده و اجتماع ذکر کرده‌اند. همچنین به ترتیب: عواملی نظیر عدم آشنایی با ورزش به‌عنوان یکی از راه‌های پیشگیری از بیماری‌های جسمانی (۴۶/۲ درصد زنان ورزشکار و ۴۹/۲ درصد زنان غیرورزشکار) و کم توجهی مسئولان به امر ورزش زنان (۴۶/۲ درصد زنان ورزشکار و ۴۹/۲ درصد زنان غیرورزشکار) از دلایل دیگر عدم شرکت افراد مورد مطالعه در فعالیتهای ورزشی بوده است. در همین راستا، تحقیقی درخصوص بررسی جایگاه تربیت بدنی در گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های تهران صورت گرفته است که از مهم‌ترین علل عدم شرکت در فعالیتهای ورزشی، تحقق نیافتن انگیزه‌ها و نگرش‌های مثبت به ورزش، محدودیت امکانات مناسب ورزشی و بی‌توجهی مسئولان به ورزش عنوان شده است (۱۲) که همسویی این تحقیق با پژوهش حاضر را نشان می‌دهد. علاوه بر این، در تحقیقی دیگر می‌توان آشنا نبودن به ورزش و محدودیت‌های جسمانی و اعتقاد نداشتن به ورزش را نام برد (۳).

از دیگر یافته‌های تحقیق حاضر، عوامل مؤثر در گرایش زنان به فعالیتهای ورزشی است که می‌توان به عواملی مانند کمک به هنجارهای اجتماعی و مصون‌سازی جامعه (۶۶/۱ درصد زنان ورزشکار و ۵۵/۴ درصد زنان غیرورزشکار)، ورزش به عنوان بخشی از ایدئولوژی هر جامعه (۵۳/۸ درصد زنان ورزشکار و ۵۲/۳ درصد زنان غیرورزشکار)، نیاز به سلامت جسمانی و نشاط روحی (هر دو گروه ۴۹/۲ درصد)، نفوذ اعتقادات دینی و عمل به دستورات دینی در خانواده‌ها (۴۳/۱ درصد زنان ورزشکار و ۳۶/۹ درصد) اشاره کرد. بررسی نتایج تحقیقات مختلف در کشور نشان داده است که افراد با انگیزه‌های متفاوتی مانند کسب نشاط، پیشگیری از بیماری‌ها، حفظ سلامتی، تناسب اندام، سلامت روانی و تعامل اجتماعی به ورزش می‌پردازند (۷ و ۲۲) که نتایج این تحقیقات کم و بیش با یافته‌های تحقیق حاضر همسویی دارد.

بررسی یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که از مهم‌ترین راه‌های تشویق زنان به انجام فعالیتهای ورزشی، باور داشتن به مؤثر بودن ورزش در رشد توانایی‌ها (۶۱/۶ درصد ورزشکار و ۵۰/۸ درصد غیرورزشکار)، وجود امکانات ورزشی (۴۹/۲ درصد ورزشکار و ۴۶/۱ درصد غیرورزشکار)، گسترش فرهنگ ورزش بین خانواده‌ها (۴۹/۲ درصد ورزشکار و ۴۳/۱ درصد غیرورزشکار)، آموزش از طریق رسانه‌ها (۴۳/۱ درصد ورزشکار و ۴۱/۵ درصد غیرورزشکار) ذکر شده است. در همین راستا، تحقیقی که در امور فرهنگی سازمان تربیت بدنی انجام شده، نشان داده است که اکثریت مخاطبان، میزان اطلاع رسانی و آموزش‌دهی مطالب ورزشی و رسانه‌های گروهی را کم یا ناچیز تلقی کرده‌اند (۴). با توجه به راه حلی که محققان و صاحب نظران ورزش سایر کشورها ارائه کرده‌اند، معتقدند که با دادن آموزش و نیز ارائه آگاهی لازم درخصوص انجام فعالیتهای

ورزشی و تأثیر آن بر سلامتی و تندرستی افراد، می‌توان مشکلات مربوط به فعالیت‌های بدنی را حل کرد (۲۰).

تحقیقات زیادی در زمینه گذران اوقات فراغت اقشار گوناگون در ایران و سایر کشورهای جهان انجام شده که در آنها به چگونگی انجام فعالیت‌ها در اوقات فراغت پرداخته است، اما تحقیقی که منحصرأ به بررسی عوامل مؤثر بر گرایش فعالیت ورزشی زنان پرداخته باشد، انجام نشده است.

با توجه به پژوهش حاضر می‌توان گفت، با اصلاح نگرش خانواده‌ها نسبت به انجام فعالیت ورزشی زنان، آشنایی کامل به ورزش و توجه بیشتر مسئولان به این امر، بر تمایل زنان به ورزش می‌افزاید. به نظر می‌رسد می‌بایست تحقیقات بیشتری در زمینه گسترش فرهنگ ورزش در بین خانواده‌ها صورت گیرد تا ورزش زنان نیز همانند مردان از جایگاه بالایی برخوردار گردد و در نتیجه زنان بیشتر به این فعالیت‌ها ترغیب و تشویق شوند. اهمیت دادن به ورزش زنان باعث رشد و تعالی خانواده‌ها می‌شود. هر چه زنان از سلامت جسمانی و روانی بیشتری برخوردار باشند، به استحکام خانواده کمک بیشتری خواهد شد. یکی از راه‌های عملی تشویق زنان به ورزش، اعتقاد به تأثیر ورزش در رشد توانایی‌های آنان است که می‌تواند از طریق رسانه‌ها از جمله: تلویزیون، رادیو، مجلات و روزنامه‌ها صورت پذیرد. به نظر می‌رسد لازم باشد پژوهش‌هایی در خصوص هنجارهای اجتماعی، سلامت جسمانی و نفوذ اعتقادات دینی انجام گیرد تا از این طریق بتوان به سلامت جامعه و در نتیجه سلامت افراد جامعه کمک بیشتری نمود.

#### منابع:

۱. پرتی، ژیلنتو (۱۳۷۵). روش تحقیق در انسان‌شناسی. ترجمه محسن ثلاثی، انتشارات علمی، ص: ۱۳۸-۱۳۹.
۲. تقوی، امید (۱۳۸۵). بررسی وضعیت اجتماعی-اقتصادی و انگیزه‌های شرکت در ورزش همگانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه گیلان.
۳. تندنویس، فریدون (۱۳۷۵). بررسی چگونگی گذراندن اوقات فراغت دانشجویان کشور. پایان‌نامه دوره دکتری تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران.
۴. چوبینه، سیروس و حمیدی، مهرزاد (۱۳۷۹). نحوه گذران اوقات فراغت کارمندان وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، طرح تحقیق.

۵. دفتر تحقیقات و امور فرهنگی سازمان تربیت بدنی (۱۳۸۱). نظرسنجی ارزیابی خوانندگان و مخاطبین از نحوه عملکرد مطبوعات ورزشی کشور.
۶. دفتر مطالعات و برنامه‌ریزی فرهنگی و اجتماعی (۱۳۸۰). توسعه مشارکت زنان در آموزش عالی. چاپ اول، صص: ۲-۳ و ۲۴.
۷. طغر انگار، حسن (۱۳۸۳). حقوق سیاسی - اجتماعی زنان قبل و بعد از پیروزی انقلاب اسلامی ایران. چاپ اول، انتشارات مرکز اسناد انقلاب اسلامی، صص: ۲۱۰، ۲۱۲ و ۲۱۴.
۸. فرج الهی، نصرت‌ا... (۱۳۷۳). بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش در گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران.
۹. معاونت فرهنگی نهاد نمایندگی (۱۳۸۳). فمینیسم در آمریکا تا سال ۲۰۰۳. چاپ اول، صص: ۱۹۴.
۱۰. منتقی‌پور، مهدی (۱۳۷۹). بررسی علل عدم شرکت دختران مقطع متوسطه شهرستان تربت حیدریه در فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران.
۱۱. معاونت ورزش بانوان کشور، مجموعه مقالات زن و ورزش. صص: ۴۶.
۱۲. معاونت فرهنگی نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها (۱۳۸۳). همایش سراسری زنان و مسائل فرهنگی - اجتماعی و جهانی سازی. شرکت عترت چاپ، دانشگاه تهران، صص: ۵.
۱۳. نوابی‌نژاد، شکوه و همکاران (۱۳۷۶). زن و ورزش. ستاد تدوین نظام نوین تربیت بدنی، صص: ۳۸.
۱۴. ولز، کریستین (۱۳۷۰). ویژگی‌های زن و ورزش. ترجمه سکینه خرازی، چاپ اول، تهران: کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران. صص: ۱۰.
15. Bric G. Dunnig, Joseph A. Maguire, Rovert E. Pearnton. (1993). "The Sports Process a Comparative and Developmental Approach". Human Kinetics, Champaign. Page 71-80.
16. Chen W. (1998). Chinese and American college students motives for participation Physical activities, Peerceptual motor skill, 87(3 pt 2) , 1463-1470.

17. Fating, Kari.(1999). "Women and Sport". Olympic Review. N. 26..P.43-45.
18. Frederick CM ,Morrison C & Manning T .(1996). Motivation to participate, exercise affect and outcome behaviors toward Physical activity ,perceptual and motor skills, 82(2):691-701.
19. Gratton. Chir,s and Petertaylor.(2000). "Economic of sport and recreation", London and newyork: E & FN spon, P33-35.
20. Liu S, Willett WC, Stampfer MJ, et al.(2000). "A prospective study of dietary glycemic load,carbohydrate intake,and risk of coronary heart disease in US women".Am J Clin Nutr,71:1455-61.
21. Liu S, Manson JE, Stampfer MJ, et al. (2001) ."Dietary glycemic load assessed by food-frequency questionnaire in relation to plasma high-density-lipoprotein cholesterol and fasting plasma triacylglycerols in postmenopausal women".AmJ Clin Nutr , 73:560-6.
22. Nanus, Burtand Harvey Adelman, Forecast forleisure. (January 1973). journal of Health, physical education and kecreation, 4461.
23. Papacharisis V & Goudas M.(2003). Perception about exercise and intrinsic motivation of students attending a health- related Physical Education program perceptual and motor skills,97(3 pt 10:689-696.
24. Powell. E. Kenneth and et al .(1991). Progress and problems in the promotion of physical activity, sport for all Elsevier Publishers.p.p.55.
25. Sharpshire J.(1997).Family variable and children physical activity influence of social – economic status, Journal of sport education & society.2,95-116.
26. Smith BA Handley P&A Eldredge DA.(2002). Sex differences in exercise motivation & body-image satisfaction among college students Journal of Medicine science and sports exercise. 34(7):1087-1096.
27. Vincent E. Mumford, University of Central Maryland. (2005). A look at Womens Participation in Sports in Maryland Two-Year Colleges.the sport Journal winter.