

Research Paper

Identifying and Investigating the Drivers of Iranian Women's Physical Activity**Ameneh Asadolahi¹, Rahim Khosromanesh², Jabar Seifpanahi Shabani³**

1. Ph.D. in Sports Management, Department of Sports Management, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

2. Ph.D. in Sports Management, Faculty of Management and Accounting, College of Farabi, University of Tehran, Tehran, Iran

3. Assistant Professor in Sports Management, Department of Sport Sciences, Faculty of Humanities, University of Zanjan, Zanjan, Iran (Corresponding Author)

Received: 2021/09/13

Accepted: 2022/02/28

Abstract

Identifying and intelligently influencing the drivers of women's physical-activity is one of the requirements of Iran's sports-cultural directors. Therefore, the purpose of the present study was to identify, categorize and survey the trend of changes in the most important drivers of Iranian-women for physical-activity at different stages of their lives. The research method was Grounded Theory with systematic approach. Sampling was theoretical. Data analysis was done through continuous "questioning" and "comparison". In order to achieve saturation while reviewing specialized texts, semi-structured interviews were conducted with 136 Iranian-women aged 7-78 who regularly participated in physical-activity in addition to 17 mothers and 6 fathers. The findings indicated that there are four general categories of driving physical-activity for Iranian women at different stages of life, which are: promoters, personal motivations, individual characteristics, and health challenges. Of course, each of these categories has many important subcategories and concepts. Importantly, the findings showed that although the drivers of Iranian women's physical activity are nominally similar at different stages of their lives, they are very different in terms of priority and intensity of impact. According to the findings, the effectiveness of women's physical activity promoters in adolescence, youth and middle-age is far from the desired situation and the country's sports cultural managers should seek to increase the impact of various promoters on the physical activity of Iranian women in these stages. Further, stimulating the identified personal motivations in different stages of life in those women of the society who do not have serious and continuous physical

1. Email: dr.asadolahi@yahoo.com

2. Email: rahimkhosromanesh@yahoo.com

3. Email: seifpanahi.j@znu.ac.ir



Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International Public License

activity is another necessary measure to develop the physical activity of Iranian women in different stages of their lives.

Keywords: Physical Activity Promoters, Personal Motivations, Personal Characteristics, Health Challenges, Body Beauty.

Extended Abstract

Background and Purpose

Women at every stage of their life cycle act as a great invisible protector for the family against cultural and environmental disorders. Reproduction and human survival also depend on women's health. Women's health also depends to a large extent on their physical and social activities, but today, with the modernization of living conditions, on the one hand, while their leisure time has increased, their physical activity has decreased, and on the other hand, the inactive methods of filling their leisure time have become very attractive and diverse. Thus, choosing and performing continuous physical activity by women requires very strong personal motivations and drivers (Ball et al., 2014). As a result, identifying and intelligently influencing the drivers of women's physical activity is one of the requirements of the country's sports cultural directors. Therefore, the purpose of the present study was to identify, categorize and survey the trend of changes in the most important drivers of Iranian women for physical activity at different stages of their lives.

Materials and Methods

This study used a qualitative design. The research method was Grounded Theory with a systematic approach. The systematic approach in grounded theory involves three stages of open coding, axial coding and selective coding. The sampling method in grounded theory research method is theoretical sampling. In theoretical sampling, the research process is not pre-determined and the researcher continues to interview and review the literature until theoretical saturation is obtained. Data analysis method in grounded theory research method is continuous "questioning" and "comparison". In grounded theory, data collection and data analysis are performed simultaneously (Corbin & Strauss, 2011). In the present study, after conducting semi-structured interviews with 159 people during one year (136 of whom were girls and women aged 7-78 who regularly participated in physical activity in addition to 17 mothers and 6 fathers) and reviewing the literature, theoretical saturation was obtained. In fact, Iranian girls and women, who were physically active at different stages of life, were the target population of the study. The number of interviewees aged 7-12 (secondary childhood stage) were 17, aged



12-20 (adolescence stage) were 22, aged 20-40 (youth stage) were 27, aged 40-65 (middle age stage) were 35, and aged 65-78 (elderly stage) were 35. Because interviewing girls aged 7-12 was not enough, their parents were also interviewed. Besides, because mothers had a greater role in this stage of children's lives, the number of mothers interviewed was 17, but the number of fathers interviewed was 6.

Findings

The findings indicated that there are four general categories of driving physical activity for Iranian women at different stages of life, which are: (1) personal motivations, (2) promoters, (3) individual characteristics, and (4) health challenges. The most important concepts in the category of personal motivations are: interest in excitement, playing, entertainment, interest in group, body beauty fitness, dreaming (becoming a celebrity and getting rich), health, valuing myself, self-confidence, socializing, interest in sports, sport addiction, finding friend, awareness of the benefits, experiencing the benefits, equality, superiority, discharge of excess energy, stress relief, getting out of the house, fear of aging, fear of obesity, fear of osteoporosis, fear of aging diseases, movement therapy, treatment of diseases, etc. The most important concepts in the category of promoters are: mother, father, sister, brother, family, acquaintances, my sons and daughters, spouse, friends, peers, physicians, media, sports heroes, Ministry of Education, sports trustees, etc. The most important concepts in the category of individual characteristics are: being energetic, hyperactivity, personality, talent and physical characteristics, lifestyle, etc. The most important concepts in the category of health challenges are: musculoskeletal disorders, obesity, sarcopenia, menopause, osteoporosis, leg pain, knee pain, low back pain, stress, depression, varicose veins, hyperglycemia, hyperlipidemia, hypertension, diabetes, side effects of drugs, Parkinson's disease, muscle weakness, thyroid, body ache, bone pain, weak nerves, stomach upset, fatty liver, stroke, aphasia, urinary incontinence, osteoarthritis, surgery, loneliness, death of husband, medical expenses, etc. Importantly, the findings showed that although the drivers of Iranian women's physical activity are nominally similar at different stages of their lives, they are very different in terms of priority and intensity of impact (See Figure 1).



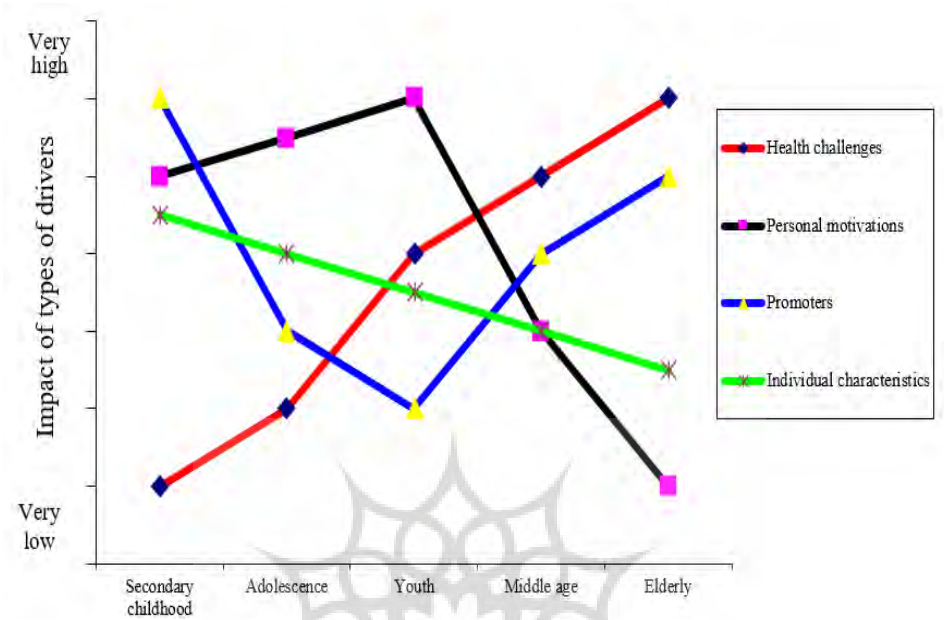


Figure 1- The Effect of Different Types of Drivers on the Physical Activity of Iranian Women in Different Stages of Life

The findings also indicated that "individual characteristics", "promoters", "health challenges" and "personal-motivations" are the primary drivers for Iranian women's physical activity at different stages of life. After performing physical activity, the person will personally experience the consequences and benefits of physical activity, and experiencing the benefits of physical activity will moderate the effectiveness of the primary drivers. In other words, experiencing the benefits of physical activity affects personal motivations, so a loop is created.

Conclusion

As Kaim (2015) stated, the findings of this study also showed that women's living conditions are different at different stages of life. According to the findings of this study, the effectiveness of promoters of women's physical activity in adolescence, youth and middle-age stages is far from the desired situation and the country's sports cultural managers should seek to increase the impact of various promoters on the physical activity of Iranian women in these stages. Moreover, stimulating the identified personal motivations in different stages of life in those women of the society who do not have serious and continuous physical activity is another



essential factor to develop the physical activity of Iranian women in different stages of their lives. As a general conclusion, physical activity drivers of different age groups have very important differences with each other. These drivers may be nominally similar, but their intensity of impact and preference vary for different age groups of Iranian girls and women.

References

1. Ball, J., Bice, M., & Parry, Th. (2014). Adults' motivation for physical activity: Differentiating motives for exercise, sport, and recreation. *Recreational Sports Journal*, (38), 130-142.
2. Corbin, J., & Strauss, A. (2011). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (3rd ed.). (E. Afshar, Trans). Tehran: Ney. (in Persian).
3. Kaim, D. (2015). Barriers to women's participation in sport and active recreation. *International Journal of Physical Education. Sports and Health*. 2(1), 96-98.



شناسایی و بررسی سوق‌دهنده‌های فعالیت بدنی زنان ایرانی

آمنه اسدالهی^۱، رحیم خسرومنش^۲، جبار سیف‌پناهی^۳

۱. دکتری مدیریت ورزشی، گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
۲. دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده مدیریت و حسابداری، دانشکده‌گان فارابی، دانشگاه تهران، تهران، ایران
۳. استادیار مدیریت ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران (نویسنده مسئول)

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۰۹

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۶/۲۲

چکیده

شناسایی و اثرگذاری هوشمندانه بر سوق‌دهنده‌های فعالیت بدنی زنان از الزامات مدیران ورزشی و فرهنگی کشور است؛ از این‌رو هدف پژوهش حاضر، شناسایی، دسته‌بندی و بررسی روند تغییرات مهم‌ترین سوق‌دهنده‌های زنان ایرانی برای فعالیت بدنی در مراحل مختلف زندگی آنان بود. روش پژوهش، نظریه داده‌بنیاد با رویکرد نظام‌مند بود. نمونه‌گیری از نوع نمونه‌گیری نظری بود. تحلیل داده‌ها به روش «پرسش» و «مقایسه» مستمر انجام شد. به‌منظور رسیدن به اشباع نظری، ضمن بررسی متون تخصصی، با ۱۳۶ خانم هفت تا هفتادوهشت ساله ایرانی که به‌طور مرتب به فعالیت بدنی می‌پرداختند، به علاوه ۱۷ مادر و شش پدر، مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته انجام شد. یافته‌ها نشان داد، چهار دسته کلی سوق‌دهنده فعالیت بدنی برای زنان ایرانی در مراحل مختلف زندگی وجود دارد که عبارت‌اند از: مروجان، انگیزه‌های شخصی، ویژگی‌های فردی و چالش‌های سلامتی؛ البته هرکدام از این مقولات، زیرمقولات و مفاهیم مهم فراوان دارند. مهم‌تر اینکه یافته‌ها نشان داد، اگرچه سوق‌دهنده‌های فعالیت بدنی زنان ایرانی در مراحل مختلف زندگی آنان به‌طور اسمی شبیه به هم هستند، از لحاظ اولویت و شدت اثرگذاری بسیار متفاوت هستند. با توجه به یافته‌های پژوهش، وضعیت تأثیرگذاری مروجان فعالیت بدنی زنان در مراحل نوجوانی، جوانی و میانسالی با وضعیت مطلوب فاصله زیادی دارد و مدیران فرهنگی و ورزشی کشور باید به‌دنبال افزایش تأثیرگذاری انواع مروجان بر فعالیت بدنی زنان ایرانی در این مراحل باشند؛ همچنین تحریک انگیزه‌های شخصی شناسایی‌شده در مراحل مختلف زندگی در آن دسته از زنان جامعه که فعالیت بدنی جدی و مستمر ندارند، یکی دیگر از اقدامات ضروری برای توسعه فعالیت بدنی زنان ایرانی در مراحل مختلف زندگی آنان است.

واژگان کلیدی: مروجان فعالیت بدنی، انگیزه‌های شخصی، ویژگی‌های فردی، چالش‌های سلامتی، زیبایی اندام.

1. Email: dr.asadolahi@yahoo.com
2. Email: rahimkhosromanesh@yahoo.com
3. Email: seifpanahi.j@znu.ac.ir



مقدمه

زنان در هر مرحله از چرخه زندگی‌شان برای خانواده همچون محافظ نامحسوس بزرگ در برابر اختلالات فرهنگی و محیطی عمل می‌کنند و فرزندآوری و بقای نسل بشر نیز به سلامتی آنان وابسته است. سلامتی زنان نیز تا حدود زیادی به فعالیت‌های جسمانی و اجتماعی آن‌ها بستگی دارد، اما امروزه با مدرن شدن شرایط زندگی، از یک طرف فعالیت جسمانی آن‌ها کاهش یافته و اوقات فراغت آن‌ها افزایش پیدا کرده است و از طرف دیگر، روش‌های غیرفعال پرکردن اوقات فراغت نیز بسیار جذاب و متنوع شده‌اند؛ بنابراین با توجه به وجود چالش‌های بسیار زیاد برای فعالیت بدنی زنان و همچنین وجود روش‌های غیرفعال جذاب برای پرکردن اوقات فراغت، انتخاب و انجام فعالیت بدنی مستمر توسط زنان نیازمند انگیزه‌های شخصی و سوق‌دهنده‌های بسیار قوی است (بل، بیس و پری^۱، ۲۰۱۴، ۱۳۱). در همین باره، احمدی، کریمی و محمدی (۲۰۲۰، ۷۵) بیان کردند، فعالیت فراغتی دختران نوجوان ایرانی مطلوب نیست و برنامه‌ریزان فعالیت‌های فراغتی باید به شرایط شکل‌گیری فعالیت‌های فراغتی، چگونگی گذران اوقات فراغت دختران نوجوان و پیامدهای فعالیت‌های فراغتی توجه داشته باشند. شفیعی (۲۰۱۵، ۲۷۱) و صفاری و مرادی (۲۰۲۱، ۱۴) نیز جنسیت را عامل تعیین‌کننده‌ای در گذران اوقات فراغت و فعالیت‌های ورزشی ماجراجویانه شناسایی کردند و انجام مطالعات کل‌نگر و متمرکز بر جامعه زنان ایرانی را ضروری دانستند. جعفری هفت‌خوانی، رضایا و صفاری (۲۰۲۰، ۱۴۶) بیان کردند، درک مدیران و سیاست‌گذاران ایرانی از موضوع زن و اوقات فراغت زنان دچار کژفهمی است و نیازمند بازسازی و بازتعریف است؛ بنابراین ضرورت دارد سوق‌دهنده‌های فعالیت بدنی زنان ایرانی شناسایی شود و با تقویت آن‌ها فعالیت بدنی را بین آنان توسعه داد. گفتنی است، فعالیت بدنی^۲ اصطلاحی علمی است و در بین عموم مردم با عنوان‌های «ورزش کردن» و «فعالیت ورزشی» شناخته می‌شود.

آن دسته از زنان که فعالیت بدنی دارند، از ورزش کردن و مدیریت بدن خود خشنود هستند، اعتمادبه‌نفس پیدا می‌کنند و این «خود» است که در درجه اول اهمیت قرار دارد. سلامتی و اعتمادبه‌نفس از مهم‌ترین کارکردهای جسمی و روانی ورزش کردن از نظر زنان مشارکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی است (صدیقی و ذکایی، ۲۰۱۵، ۸۸)؛ البته نکته مهم دیگری که در بررسی شرایط امروز جامعه زنان ایران باید مدنظر قرار داد، این است که امروزه زنان ایرانی به شدت از رویکردهای

1. Ball, Bice & Parry
2. Physical Activity



نوگرایانه و مدرن تأثیر می‌گیرند و روزبه‌روز از اعتبار و ارزش کلیشه‌های جنسیتی در بین زنان ایرانی کاسته می‌شود. پژوهش‌های معتبر نشان داده است، درحالی‌که بیش از نیمی از زنان بیشتر از پنجاه‌ساله ایرانی به کلیشه‌های جنسیتی نگرش مثبت دارند، بیش از ۷۵ درصد از زنان کمتر از ۳۵ ساله ایرانی به کلیشه‌های جنسیتی نگرش مثبتی ندارند؛ همچنین افراد در سنین کمتر بیش از بزرگسالان، زنان بیش از مردان، مجردان بیش از متأهلان، شهرنشینان بیش از روستاییان و افراد دارای تحصیلات عالی بیش از بی‌سوادان به کلیشه‌های جنسیتی نگرش منفی پیدا کرده‌اند؛ البته هرچه بر میزان دینداری افزوده می‌شود، نگرش مثبت به کلیشه‌های جنسیتی شدت می‌گیرد (فروتن، ۲۰۲۰، ۱۱۶). امروزه بدن به‌ویژه برای زنان در حکم جولانگاهی بسیار مؤثر برای ابراز خود است. زیبایی و جذابیت ظاهری با وجود رشد فعالیت زنان در عرصه‌هایی از قبیل علم، اشتغال و غیره باز هم به‌صورت مهره‌ای قوی در زندگی زنان حکمرانی می‌کند؛ به‌گونه‌ای که حتی با موقعیت‌های مهم زندگی زن از جمله ازدواج نیز گره خورده است (قانع عزآبادی و قاسمی، ۲۰۱۷، ۵۶).

بی‌توجهی به متفاوت بودن شرایط در مراحل مختلف زندگی زنان یکی از نواقص بیشتر پژوهش‌های پیشین است و همان‌گونه که کائیم^۱ (۲۰۱۵، ۹۶) بیان کرد، در مراحل مختلف زندگی، عوامل و اتفاق‌هایی رخ می‌دهد که بر مشارکت زنان در فعالیت‌های بدنی (ورزشی) تأثیر می‌گذارد؛ به همین دلیل، میزان فعالیت بدنی آنان در مراحل مختلف زندگی در نوسان است. در دوران کودکی ثانویه، بیشتر دخترچه‌های ایرانی دوران ابتدایی را در مدارس سپری می‌کنند و بنابر اهداف تعریف‌شده آموزش و پرورش در ایران، مدارس باید یکی از مهم‌ترین سوق‌دهنده‌های دخترچه‌ها و دختران نوجوان باشند؛ همان‌گونه که حمیدی، رجبی، علیدوست‌قهفرخی و زینی‌زاده (۲۰۱۸، ۶۷) بیان کردند، در ایران دختران دانش‌آموز به‌شدت به فعالیت بدنی علاقه‌مند هستند و والدین آن‌ها نیز از مشارکت ورزشی فرزندشان حمایت می‌کنند. نتایج پژوهش نادری، بهرامی و اسمعیلی (۲۰۲۰، ۱۵۹) نیز نشان داده است، «معلمان» نقش علی و حیاتی در اثربخشی تربیت‌بدنی در مدارس ابتدایی ایران دارند. لوپرینزی، کاردینال، لوپرینزی و لی^۲ (۲۰۱۲، ۵۹۷) و ون‌آکر، بوردنودئیچ، مارتلار، سگرز و همکاران^۳ (۲۰۱۱، ۳۱۷) نیز بر نقش محوری مدارس ابتدایی در توسعه فعالیت بدنی دختران دانش‌آموز تأکید دارند و سایر عوامل از جمله خانواده و سازمان‌ها و نهادهای اجتماعی را در ارتباط با مدارس بررسی کردند. در اینکه کدام عامل تأثیر بیشتری بر جامعه‌پذیری فعالیت بدنی بین دخترچه‌ها دارد، نظرها

1. Kaim

2. Loprinzi, Cardinal, Loprinzi & Lee

3. Van Acker, Bourdeaudhuij, Martelaer, Seghers, Kirk, Haerens, ..., & Cardon



متفاوت است؛ به‌عنوان نمونه، قربانی و جمعه‌نیا (۲۰۱۸، ۱۱۳) بیان کردند، اگرچه وزن و ترکیب عوامل جامعه‌پذیری (خانواده، مدرسه، همسالان) در سه دوره سنتی، مدرن اولیه و مدرن متأخر دگرگون شده است، همچنان نقش خانواده منحصربه‌فرد و بی‌بدیل مانده است. در همین زمینه، آصفی و قنبرپور نصرتی (۲۰۱۸، ۲۹) چهار نقش را برای خانواده در نهادینه‌کردن فعالیت بدنی در کودکان شناسایی کردند که عبارت‌اند از: الگو، مشوق، حامی و هم‌کنش. کرامبلی، لدوکس و جانستون^۱ (۲۰۲۰، ۳۲) بیان کردند، والدین باید با الگوبودن و تشویق‌کردن، مهارت‌های اجتماعی و حرکتی کودکان خود را توسعه دهند و مدرسه ضمن ادامه این روند، مهارت‌های شناختی کودکان را نیز توسعه دهد. نتایج پژوهش ملکوتی (۲۰۱۸، ۲۵) نشان داد، مادر نقش اساسی و حیاتی در تربیت، رشد جسمانی، پرورش و شکوفایی احساسات و عواطف انسانی و همچنین جامعه‌پذیری و سازگاری اجتماعی کودکان دارد. رسانه‌ها نیز از جمله عواملی هستند که همیشه تأثیر آن‌ها بر امور فرهنگی مثل فعالیت بدنی بررسی شده است. لار، ژانگ، یو، چی و اشرف^۲ (۲۰۱۹، ۳۸۵) با پژوهش روی دانش‌آموزان در مراکز ایالت‌های پاکستان بیان کردند، «رسانه‌های انبوه» و «فرهنگ و مذهب» مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده فعالیت‌های ورزشی دختران دانش‌آموز هستند. بهادری خسروشاهی و برقی (۲۰۱۸، ۲۹۰) بیان کردند، سواد رسانه‌ای والدین پیش‌بینی‌کننده مصرف رسانه‌ای دانش‌آموزان است؛ به‌عبارتی، رسانه‌ها با تأثیرگذاری بر والدین راهشان را برای تأثیرگذاری بر کودکان نیز باز می‌کنند. نتایج پژوهش بخشی، نصیری، بختیاری و طاهریان (۲۰۱۳، ۳۷) نشان داد، شبکه‌های اجتماعی با موضوع رشد و تربیت کودک به‌شدت بر نحوه تربیت و آموزش کودکان توسط مادران تأثیر دارند. منوچهری‌نژاد، همتی‌نژاد، رحمتی و شریفیان (۲۰۱۸، ۱۶۳) «اقدامات خانواده و گروه‌های همسالان»، «اقدامات سازمان‌های غیردولتی»، «اقدامات نهادهای دولتی»، «اقدامات مشترک بخش دولتی و غیردولتی»، «اقدامات نهادهای دینی و مذهبی» و «اقدامات تسهیل‌کننده» را به‌عنوان عوامل مؤثر بر نهادینه‌سازی فرهنگ ورزش در کودکان و نوجوانان شناسایی کردند. ناظمیان (۲۰۱۹، ۳۲) نیز بیان کرد، از دیدگاه دانش‌معلمان دانشگاه فرهنگیان، سه عامل اجتماعی «مدرسه»، «همسالان» و «رسانه» بر کودکان دبستانی تأثیرگذار هستند و در این بین، «همسالان» بیشترین تأثیر و «رسانه» کمترین تأثیر را دارد.

1. Crumbley, Ledoux & Johnston
2. Laar, Zhang, Yu, Qi & Ashraf



با تمام شدن مرحله کودکی، مرحله نوجوانی شروع می‌شود که با تحولات دوران بلوغ همراه خواهد شد و شرایط به‌ویژه برای دختران بسیار متفاوت از گذشته می‌شود. نتایج پژوهش لوبانز^۱، اُکلی، مورگان، کاتن، پوگلیسی و میلر (۲۰۱۲، ۱۲۴) نشان داد، انگیزه‌ها و متغیرهای پیش‌بینی‌کننده فعالیت‌های ورزشی دختران نوجوان با پسران نوجوان بسیار متفاوت است؛ همچنین نشان داد، «لذت بردن»، «در کنار دوستان بودن» و «داشتن هیکل و وزن مناسب» از انگیزه‌های دختران نوجوان استرالیایی است. آلندر، کوبرن و فوستر^۲ (۲۰۰۶، ۸۲۶) بیان کردند، برای دختران نوجوان بریتانیایی «حفظ اندام زیبا» انگیزه‌ای مهم برای مشارکت در فعالیت بدنی محسوب می‌شود، اگرچه زنان جوان بریتانیایی به اهمیت ورزش کردن در طول زندگی و اثرات مثبت آن در آینده تأکید داشتند. «مدیریت وزن»، «تعامل اجتماعی» و «لذت بردن» از جمله دلایل مشترک دختران نوجوان و زنان جوان بریتانیایی برای ورزش کردن بود. عبداللهی (۲۰۱۳، ۲۷) «آگاهی از فواید ورزش کردن»، «نگرش خانواده»، «امکانات ورزشی مدرسه» و «انتظارات و انگیزه‌های فردی دختران» را به‌عنوان مهم‌ترین عوامل مشارکت دختران نوجوان دبیرستانی در فعالیت‌های ورزشی شناسایی کردند. بای و اصفهانی‌نیا (۲۰۱۹، ۳۰۷) «حمایت اجتماعی والدین»، «شایستگی ادراک شده» و «جو مدرسه» را به‌عنوان عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی دختران نوجوان شناسایی کردند. یانگ، استکلر، کوهن و همکاران^۳ (۲۰۰۸، ۹۷۶) بیان کردند در صورتی که «اقدامات ترویجی فعالیت ورزشی در مدارس متوسطه» با «حمایت‌های اجتماعی» توأمان باشد منجر به استمرار فعالیت ورزشی دختران نوجوان می‌شود. حسینی و فرزاد (۲۰۱۸، ۱۳۷) «حمایت اجتماعی» از جمله «حمایت خانواده»، «حمایت دوستان» و «حمایت سایرین» را در استمرار ورزش کردن زنان ایرانی مؤثر می‌دانند. نتایج پژوهش یوسفی، اسدزاده و آزادی (۲۰۱۷، ۴۷) نشان داد، «حمایت دوستان» و «احساس خودکارآمدی» بر فعالیت ورزشی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر ارومیه تأثیر معنادار دارد، اما «حمایت والدین» تأثیر معنادار ندارد.

مرحله جوانی بیست تا چهل سالگی را شامل می‌شود و زنان ایرانی در این دوران با شرایط جدیدی از جمله دانشگاه، ازدواج، اشتغال، فرزندآوری و فرزندپروری، خانه‌داری و غیره مواجه هستند. پژوهش‌های پیشین نیز حول این شرایط و تأثیر آن بر فعالیت بدنی زنان انجام شده است. نوروزی، ملکی، پارسامهر و قاسمی (۲۰۱۸، ۹۹)، «هنجارهای جنسیتی»، «درآمد»، «تحصیلات»، «تصویر بدن» و «مدیریت بدن» را به‌عنوان عوامل سوق‌دهنده در مشارکت ورزشی زنان جوان شناسایی کردند.

1. Lubans, Okely, Morgan, Cotton, Puglisi & Miller
2. Allender, Cowburn & Foster
3. Young, Steckler, Cohen, Pratt, Felton, Moe, ..., & Raburn



حسینی، فرزانه و حسینی‌نیا (۲۰۱۹، ۷۳۹) «عوامل روان‌شناختی»، «خانواده»، «فرهنگ حاکم» و «تبلیغات» را به‌عنوان عوامل مؤثر بر ورزش‌کردن زنان جوان ایرانی شناسایی کردند. قلی‌زاده و سیدصالحی (۲۰۱۵، ۲۳) شبکه ورزش را در ارتقای فرهنگ ورزشی زنان خانه‌دار ایرانی تأثیرگذار دانستند. قادرزاده و حسینی (۲۰۱۵، ۳۰۹)، «تناسب اندام»، «لذت‌طلبی»، «ترس از افتادگی بدن»، «برابری‌طلبی» و «رسانه‌ای‌شدن و فراگیری ورزش» را از جمله دلایل زنان برای ورزش‌کردن شناسایی کردند. یان و کاردینال^۱ (۲۰۱۲، ۳۸۴) فرار از فشار روانی تحصیل و کار را به‌عنوان مهم‌ترین انگیزاننده‌های دختران دانشجوی چینی برای ورزش‌کردن شناسایی کردند. خطیبی و قلی‌پور (۲۰۱۹، ۱۵۳) در نتایج پژوهش خود به «انگیزه‌های شخصی» به‌عنوان یکی از دلایل بانوان ایرانی برای انجام فعالیت‌های ورزشی اشاره کردند. کوکی، بگوویچ، سابو، اوگلسبی و اسناید^۲ (۲۰۱۶، ۹۱۷) «حمایت خانواده» و «علاقه» را به‌عنوان دو عامل مهم مشارکت ورزشی زنان مونته‌نگرویی شناسایی کردند. نتایج پژوهش کوماری^۳ (۲۰۱۷، ۶۴) نیز نشان داد، «خانواده» و «مربی» مهم‌ترین انگیزاننده‌های دختران ورزشکار هندی هستند و «دوستان» و «آشنایان» در مرتبه بعدی قرار دارند.

مرحله میانسالی شامل چهار تا شصت و پنج سالگی می‌شود و شرایط جدیدی را برای زنان به وجود می‌آورد. سلیمانیان، نیکنامی، حاجی‌زاده، شجاعی‌زاده و طاووسی (۲۰۱۴، ۳۱۶) با ارائه الگوی توسعه‌یافته باور سلامت بیان کردند، زنان میانسالی که فعالیت بدنی مستمر دارند، از فوایدی که فعالیت بدنی دارد آگاه هستند و تهدیدهای ناشی از ابتلا به بیماری‌های مختلف را درک کرده‌اند؛ در نتیجه سلامتی در ابعاد مختلف آن مهم‌ترین انگیزه آنان برای فعالیت بدنی است. مرتضایی، ناظمی و اندام (۲۰۱۵، ۶۳) نیز «کسب لذت و آرامش» و «پیشگیری و درمان بیماری‌ها» را به‌عنوان مهم‌ترین انگیزه‌های زنان میانسالی برای مشارکت در ورزش‌های تفریحی آبی شناسایی کردند.

در پژوهش‌های مختلف از شصت تا شصت و پنج سالگی و بیشتر به‌عنوان مرحله سالمندی ذکر شده است که آخرین مرحله زندگی هر فردی است. خلوصی، تجاری و اسمعیلی‌شازندی (۲۰۱۸، ۲۷) «حفظ سلامتی»، «ایجاد آرامش»، «پیشگیری از کمردرد»، «بیرون‌رفتن از خانه»، «یادگرفتن مهارت‌های جدید» و «حفظ تناسب اندام» را به‌عنوان مهم‌ترین انگیزه‌های زنان سالمند برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی شناسایی کردند. نوربخش، فرخی، خاکپور و فراهانی (۲۰۱۰، ۴۹) بیان کردند،

1. Yan & Cardibal
2. Cooky, Begovic, Sabo, Oglesby & Snyder
3. Kumari



«سلامتی» و «آمادگی جسمانی» مهم‌ترین انگیزه‌های سالمندان ایرانی برای پرداختن به فعالیت بدنی هستند؛ اگرچه عوامل پزشکی (سلامتی) درباره زنان سالمند تأثیرگذارتر هستند. گوته و کندال^۱ (۲۰۱۶، ۶) بیان کردند، انگیزه زنان سیاهپوست آمریکایی بیشتر از شصت و پنج سال از مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، «آگاهی از مزایای فعالیت‌های بدنی برای سلامتی»، «حمایت اجتماعی» و «لذت بردن» است. وونگ، سون، وست، نار و لیختی^۲ (۲۰۱۹، ۷۳) با بررسی زنان پنجاه و پنج تا هفتاد و نه ساله که راگی بازی می‌کردند، به این نتیجه رسیدند، شبکه روابطی که بین این زنان سالخورده به وجود آمده است، در استمرار مشارکت آن‌ها در ورزش‌های رقابتی هم تأثیر منفی و هم تأثیر مثبت دارد.

همان‌گونه که بررسی شد، در پژوهش‌های مختلف گذشته به عوامل تأثیرگذار بر فعالیت بدنی زنان پرداخته شده است؛ البته هر پژوهش مربوط به یک یا حداکثر دو مرحله از زندگی زنان بوده است؛ به عبارتی، تاکنون هیچ پژوهشی روی سوق‌دهنده‌های زنان برای فعالیت بدنی در مراحل مختلف زندگی متمرکز نبوده است؛ از همین رو مسئله پژوهش حاضر این بود که مهم‌ترین سوق‌دهنده‌های زنان برای فعالیت بدنی در مراحل مختلف زندگی چه هستند؟ و در طی زندگی چه تغییراتی در این زمینه رخ می‌دهد؟ مدیران سازمان‌های ورزشی در سراسر کشور که در بسیاری موارد آقایان هستند، با استفاده از یافته‌های پژوهش حاضر می‌توانند درک بهتری از سوق‌دهنده‌های گروه‌های سنی مختلف زنان برای فعالیت بدنی داشته باشند و با افزایش تأثیرگذاری این سوق‌دهنده‌ها ضمن اینکه می‌توانند میزان فعالیت بدنی زنان فعال را افزایش دهند، می‌توانند افراد غیرفعال را نیز به انجام فعالیت بدنی ترغیب کنند؛ به عبارتی، یافته‌های پژوهش حاضر برای افزایش مشارکت ورزشی زنان در ایران می‌تواند بسیار کاربردی باشد.

روش پژوهش

این مطالعه از نوع پژوهش‌های کیفی بود و در آن از روش پژوهش نظریه داده‌بنیاد^۳، رویکرد نظام‌مند^۴ استفاده شد. در روش پژوهش نظریه داده‌بنیاد، همه‌چیز داده محسوب می‌شود؛ از جمله مصاحبه‌ها و متن‌ها (کتب، مقالات، مصاحبه‌های منتشرشده و غیره). نمونه‌گیری در این روش پژوهش، از نوع

1. Gothe & Kendall
2. Wong, Son, West, Naar & Liechty
3. Grounded Theory
4. Systematic Approach



نمونه‌گیری نظری است و جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها هم‌زمان انجام می‌شود و تا جایی ادامه پیدا می‌کند که پژوهشگر به اشباع نظری برسد. در روش پژوهش نظریه داده‌بنیاد، روش تحلیل داده‌ها «پرسش» و «مقایسه» مستمر است. شایان ذکر است، در ارائه نظریه‌هایی که با روش پژوهش نظریه داده‌بنیاد انجام می‌شوند، پایایی مدنظر نیست؛ چون این نظریه‌ها درباره پدیده‌ای خاص در زمانی خاص هستند و فقط تبیین‌کننده پدیده مدنظر در زمان پژوهش‌اند و لزوماً نمی‌توان آن‌ها را به زمان‌ها و مکان‌های دیگر تعمیم داد؛ اگرچه ممکن است این ظرفیت را داشته باشند. در پژوهش‌های کمی، روایی مربوط به سؤال‌های طراحی شده است، اما در روش پژوهش نظریه داده‌بنیاد رویکرد نظام‌مند، سؤال‌های کلی تحقیق مشخص و استاندارد هستند و معیار روایی را برای «مقولات» شناسایی‌شده و «مدل یا نظریه» طراحی‌شده مدنظر قرار می‌دهند. روایی مقولات، مدل یا نظریه نیز یا از طریق تأیید مصاحبه‌شونده‌ها یا تأیید نخبگان یا از طریق استناد پژوهشگر به داده‌ها صورت می‌گیرد. در پژوهش حاضر نیز بعد از انجام مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۱۵۹ نفر طی یک سال که ۱۵۳ نفر از آن‌ها دختران و زنان هفت تا هفتادوهشت ساله بودند و همچنین بررسی متون تخصصی مرتبط، اشباع نظری حاصل شد. درواقع، زنان ایرانی که فعالیت بدنی مستمر داشتند و در مراحل مختلف زندگی قرار داشتند، جامعه هدف پژوهش بودند. سؤال‌های اصلی در روش پژوهش نظریه داده‌بنیاد رویکرد نظام‌مند، به شرایط علی، شرایط زمینه‌ای، شرایط مداخله‌گر، کنش/ واکنش‌ها، پیامدها و چگونگی روابط بین مقولات کشف‌شده در پدیده مدنظر مربوطاند؛ به‌طوری‌که در مرحله کدگذاری محوری، مقولات شناسایی‌شده در مرحله کدگذاری باز در شش مستطیل با همین عناوین دسته‌بندی می‌شوند و معمولاً با ترسیم شکل الگوی پارادایمی گزارش می‌شوند. توضیح بیشتر اینکه مشخص بودن کلیات سؤال‌ها در رویکرد نظام‌مند، موضوع مورد اختلاف گلیرز و استراوس^۱ بود و این سؤال‌ها از مشخصات منحصربه‌فرد رویکرد نظام‌مند هستند. در پژوهش حاضر، سوق‌دهنده‌های زنان ایرانی برای فعالیت بدنی در مراحل مختلف زندگی زیرمجموعه شرایط علی بودند و در نظریه‌پردازی و طراحی مدل بر عوامل علی به‌عنوان سوق‌دهنده‌ها تأکید شد. روش انتخاب مصاحبه‌شوندگان ترکیبی از روش‌های خوشه‌ای مرحله‌ای، هدفمند و دردسترس بود؛ به‌عبارتی، به‌منظور شناسایی و دسته‌بندی سوق‌دهنده‌های فعالیت بدنی زنان ایرانی در هر مرحله از زندگی، جداگانه نمونه‌گیری نظری انجام شد. انتخاب مصاحبه‌شوندگان در هر مرحله نیز به‌صورت هدفمند و دردسترس بود تا جایی که اشباع نظری حاصل شد. از آنجاکه مصاحبه

1. Glaser and Strauss



در پنج مرحله از زندگی ارائه شده است. در شکل شماره یک، درباره روند تغییرات سوق‌دهنده‌های زنان ایرانی برای فعالیت بدنی در مراحل مختلف زندگی نظریه‌پردازی شده است. در شکل شماره دو درباره تأثیر سوق‌دهنده‌ها بر یکدیگر، فعالیت بدنی و پیامدها، مدل طراحی شده است.

جدول ۲- سوق‌دهنده‌های فعالیت بدنی مرحله کودکی ثانویه

Table 2- Drivers of Physical Activity in Secondary Childhood

مفاهیم Concepts	زیرمقولات Subcategories	مقولات Categories
اهمیت زیاد دخترچه برای مادر، هدایت‌کردن، الگو بودن، ترغیب‌کردن، حمایت‌کردن، هم‌کنش‌بودن، تشویق‌کردن، مشاور بودن	مادر Mother	مروجان Promoters
دانش و آگاهی اعضای خانواده، تجربه ورزشی اعضای خانواده، وضع مالی خانواده، اهمیت زیاد کودک برای خانواده، ترغیب‌کردن، الگو بودن، هم‌کنش‌بودن، حمایت‌کردن، تشویق‌کردن، مشورت‌دادن	خانواده Family	
همکلاسی، دختر همسایه، خواهر هم‌دوره، دخترچه‌های فامیل	همسالان Peers	
رسانه‌های نوین (شبکه‌های اجتماعی موبایل و اپلیکیشن‌ها، وبسایت‌ها، خبرگزاری‌ها و غیره)، رسانه‌های سنتی (تلویزیون، رادیو، سینما، مجله‌ها، روزنامه‌ها، بیلبوردها و غیره)	رسانه‌ها Media	
اماکن ورزشی مدارس، تجهیزات و لوازم ورزشی مدارس، بودجه ورزشی مدارس، اهمیت‌دادن مدارس به فعالیت‌های ورزشی، برگزاری مسابقات ورزشی در مدرسه، مشارکت مدارس در مسابقات ورزشی بین مدارس، اهمیت‌دادن مدارس به زنگ ورزش، اهمیت‌دادن مدارس به فعالیت بدنی دانش‌آموزان در زنگ تفریح، کاربزمای معلم ورزش، تخصص فنی معلم ورزش، داشتن معلم ورزش متخصص علوم ورزشی، انگیزاننده بودن معلم ورزش	وزارت آموزش و پرورش Ministry of Education	



ادامه جدول ۲- سوق‌دهنده‌های فعالیت بدنی مرحله کودکی ثانویه

Table 2- Drivers of Physical Activity in Secondary Childhood

مفاهیم Concepts	زیرمقولات Subcategories	مقولات Categories
توانایی‌های جسمانی، توانایی‌های ذهنی، توانایی‌های شناختی، توانایی‌های روحی-روانی هیجان‌گرا، رقابت‌گرا، داشتن رؤیای قهرمانی پرانرژی بودن، بیش‌فعالی	استعداد Talent شخصیت Character پرانرژی بودن Being Energetic	ویژگی‌های فردی Individual Characteristics
انگیزه تجربه هیجان، انگیزه بازی کردن، سرگرمی، علاقه‌مند به تعاملات گروهی آگاهی داشتن درباره اهمیت ورزش کردن	تجربه‌گرایی Interested in Experience آگاهی داشتن Aware	انگیزه‌های شخصی Personal Motivations
داشتن ناهنجاری‌های عضلانی-اسکلتی، توصیه پزشک یا متخصص حرکات اصلاحی	ناهنجاری اسکلتی Musculoskeletal Abnormalities	چالش‌های سلامتی Health Challenges

جدول ۳- سوق‌دهنده‌های فعالیت بدنی دختران نوجوان

Table 3- Drivers of Physical Activity in Teenage Girl

مفاهیم Concepts	زیرمقولات Subcategories	مقولات Categories
تناسب اندام، هیکل جذاب، خوش‌تیپی کسب شهرت و ثروت، مربی شدن، تأسیس باشگاه ورزشی سلامتی روحی، سلامتی جسمانی، سلامتی روانی، سلامتی ذهنی، شاد شدن، تخلیه انرژی اضافه، تخلیه فشارهای روانی، انرژی گرفتن، بازشدن ذهن ارزش قائل شدن برای خود، بالابردن اعتمادبه‌نفس، غنی‌سازی اوقات فراغت، اجتماعی بودن علاقه به یک رشته ورزشی، علاقه به جو باشگاه ورزشی، علاقه به مربی، رفیق‌بازی اعتیاد به ورزش، آرامش گرفتن با ورزش	زیبایی اندام Body Beauty رؤیابردازی Dreaming سلامتی Health خود ارزشی Valuing Myself علاقه Interest in Sports اعتیاد به ورزش Sport Addiction	انگیزه‌های شخصی Personal Motivations



ادامه جدول ۳- سوق‌دهنده‌های فعالیت بدنی دختران نوجوان
Table 3- Drivers of Physical Activity in Teenage Girl

مفاهیم Concepts	زیرمقولات Subcategories	مقولات Categories	
اجازه پدر، تشویق پدر، حمایت پدر، هم‌کنشی پدر	پدر Father	مروجان Promoters	
دانش و آگاهی اعضای خانواده، تجربه ورزشی اعضای خانواده، وضع مالی خانواده، ترغیب کردن، الگو بودن، حمایت کردن، تشویق کردن، مشورت دادن	خانواده Family		
برنامه‌های استعدادیابی آموزش و پرورش، مسابقات ورزشی آموزش و پرورش، تشویق معلم ورزش	آموزش و پرورش Ministry of Education		
مسابقات مدارس، مسابقات شهرستان، مسابقات استانی، مسابقات کشوری، مسابقات باشگاهی	متولیان ورزش Sports Trustees		
دیدن مسابقات ورزشی، دیدن فیلم‌های اکشن، دیدن بازیگران خوش‌اندام	رسانه Media		
قهرمانان ورزشی خانم	قهرمانان ورزشی Sports Heroes		
توصیه پزشک، انتشار مقالات علمی مرتبط	پزشکان Physicians		
مربی با دانش، مربی با سابقه، مربی با اخلاق، مربی کاربلد، مربی کارزماتیک	مربی Trainer		
شخصیت، استعداد، ویژگی‌های جسمانی	ویژگی‌های فردی Individual Characteristics		ویژگی‌های فردی Individual Characteristics
داشتن ناهنجاری‌های عضلانی-اسکلتی، توصیه پزشک یا متخصص حرکات اصلاحی	چالش‌های سلامتی Health Challenges		چالش‌های سلامتی Health Challenges



جدول ۴- سوق‌دهنده‌های فعالیت بدنی زنان جوان

Table 4- Drivers of Physical Activity in Young Women

مفاهیم Concepts	زیرمقولات Subcategories	مقولات Categories
زیبایی هیكل، تناسب اندام با لباس ها، تصویر بدنی مناسب، تناسب اندام، کاهش وزن	زیبایی اندام Body Beauty	انگیزه‌های شخصی Personal Motivations
دوست‌یابی، اجتماعی بودن، تعاملات گروهی، کار تیمی	اجتماعی بودن و دوست‌یابی Socializing & Finding Friend	
اعتیاد به ورزش، پرستش ورزش، آرامش پیدا کردن با ورزش کردن	اعتیاد به ورزش Sport Addiction	
آگاهی از فواید ورزش، تجربه فواید ورزش کردن	آگاهی و دانش Awareness and Knowledge	
برتری جویی، رقابت زنانه، برابری جویی مرد و زن	برابری طلبی و برتری جویی Equality & Superiority	
تخلیه انرژی اضافه، تخلیه فشار روانی، هیجان زیاد، فرار از درگیری ذهنی، فرار از فشار از زندگی، بیرون رفتن از خانه	تخلیه انرژی و فشار روانی Discharge of Excess Energy & Stress Relief	
استعداد داشتن، علاقه به یک رشته ورزشی	علاقه و استعداد Interest and Talent	



ادامهٔ جدول ۴ - سوق‌دهنده‌های فعالیت بدنی زنان جوان
Table 4- Drivers of Physical Activity in Young Women

مفاهیم Concepts	زیرمقولات Subcategories	مقولات Categories
تشویق پدر، تشویق مادر، تشویق برادر، تشویق خواهر، تشویق همسر، تشویق دوستان، عبرت‌آموزی	خانواده و آشنایان Family and Acquaintances	مروجان Promoters
رسانه‌های نوین (شبکه‌های اجتماعی، موبایل و اپلیکیشن‌های آن، وبسایت‌ها، خبرگزاری‌ها و غیره)، رسانه‌های سنتی (تلویزیون، رادیو، مجله‌ها، روزنامه‌ها، بیلبوردها و غیره)، فیلم‌های سینمایی، سریال‌ها، اخبار ورزشی و غیره	رسانه‌ها Media	
مسابقات ورزشی دانشگاهی، مسابقات کارمندی، مسابقات درون‌شهری، مسابقات استانی، مسابقات منطقه‌ای، مسابقات کشوری	متولیان ورزش Sports Trustees	
قهرمانان ورزشی زن، هیکل جذاب زنان ورزشکار	قهرمانان ورزشی Sports Heroes	
توصیه پزشکان، انتشار نتایج مقالات علمی مرتبط	پزشکان Physicians	
شخصیت، ویژگی‌های جسمانی، سبک زندگی	ویژگی‌های فردی Individual Characteristics	
افزایش وزن چربی، کاهش حجم عضلات، ناهنجاری‌های عضلانی-اسکلتی	چالش‌های سلامتی Health Challenges	چالش‌های سلامتی Health Challenges

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
 پرتال جامع علوم انسانی



جدول ۵- سوق‌دهنده‌های فعالیت بدنی زنان میانسال
Table 5- Drivers of Physical Activity in Middle-Aged Women

مفاهیم Concepts	زیرمقولات Subcategories	مقولات Categories
تحصیلات عالی، آگاهی فردی، آگاهی نزدیکان، تجربه ورزشی شخصی، تجربه ورزشی نزدیکان، تجربه ورزشی دوستان، تجربه ورزشی آشنایان اهمیت‌دادن به خود، اعتیاد به ورزش، تعامل با همسالان، هم‌صحبتی، درد دل کردن	دانش و آگاهی Awareness and Knowledge خود ارزشی Valuing Myself	انگیزه‌های شخصی Personal Motivations
ترس از پیری، ترس از چاقی، ترس از پوکی‌استخوان، ترس از بیماری‌های دوران میانسالی و سالمندی، پیشگیری از افزایش وزن، پیشگیری از پوکی استخوان، به‌تأخیرانداختن یائسگی، پیشگیری از دیابت، پیشگیری از قندخون بالا، پیشگیری از چربی خون بالا، پیشگیری از واریس، پیشگیری از بیماری‌های قلبی، پیشگیری از آرتروز زانو درمان قندخون بالا، درمان چربی خون بالا، درمان فشارخون بالا، درمان بیماری‌های قلبی-عروقی، درمان دیابت، درمان عوارض جراحی، درمان پادرد، درمان کمردرد، درمان گردن‌درد، درمان واریس، درمان آرتروز، بهبود گوارش، بهبود آسم، درمان چاقی، فرار از درماندگی، کاهش فشارهای عصبی، درمان افسردگی، تنظیم خواب	ترس و پیشگیری Fear and Prevention حرکت‌درمانی Movement Therapy	
توصیه پزشک شخصی، توصیه‌های پزشکی در رسانه‌ها، توصیه خانه بهداشت محله تشویق همسر، تشویق فرزندان، تشویق فامیل همسایه، دوستان، آشنایان رسانه ملی، اینستاگرام	پزشکان Physicians خانواده و فامیل Family & Acquaintances همسالان Peers رسانه Media	مروجان Promoters
ویژگی‌های جسمانی، سبک زندگی	ویژگی‌های فردی Individual Characteristics	ویژگی‌های فردی Individual Characteristics
یائسگی، پوکی استخوان، انواع بیماری	چالش‌های سلامتی Health Challenges	چالش‌های سلامتی Health Challenges

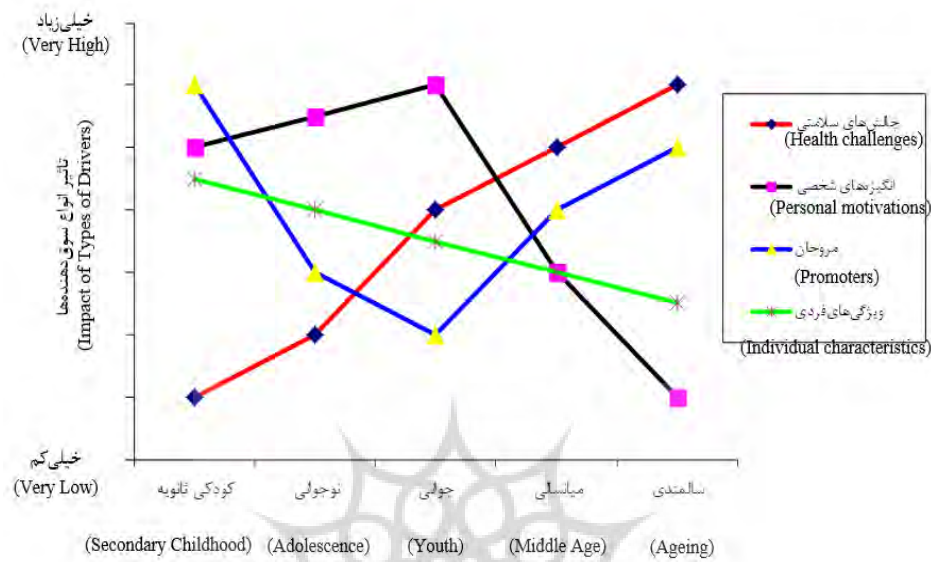


جدول ۶- سوق‌دهنده‌های فعالیت بدنی زنان سالمند

Table 6- Drivers of Physical Activity in Older Women

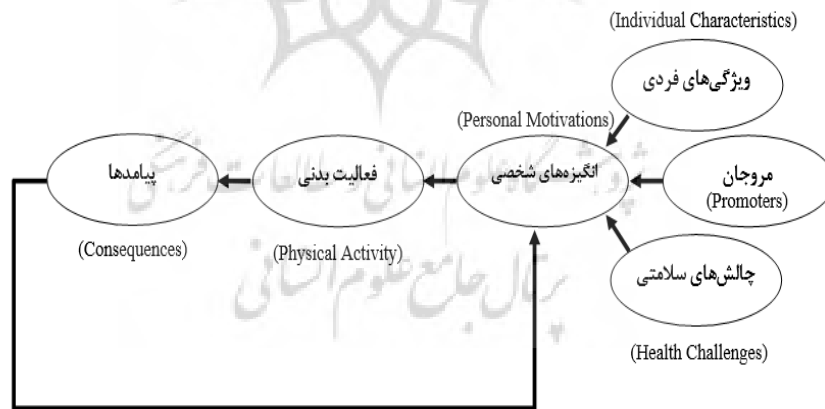
مفاهیم Concepts	زیرمقولات Subcategories	مقولات Categories
پادرد، زانودرد، کمردرد، استرس، افسردگی، واریس، پوکی استخوان، قندخون بالا، چربی خون بالا، فشارخون بالا، گرفتن رگ‌های دست، دیابت، عوارض داروها، پارکینسون، ضعف عضلاتی، تیروئید، بدن‌درد، استخوان‌درد، اعصاب ضعیف، ناراحتی معده، کبد چرب، سکته مغزی، بندآمدن زبان، بی‌اختیاری ادرار، آرتروز گردن	بیماری‌ها Diseases	چالش‌های سلامتی Health Challenges
عمل جراحی یا، جراحی	جراحی Surgery	
تنهایی، فوت همسر، نیاز به هم‌صحبت داشتن، بیکاری در منزل، سرفتن حوصله	تنهایی Loneliness	
ترس از بیماری، ترس از مرگ، ترس از هزینه‌های درمانی	ترس Fear	
توصیه پزشک شخصی، توصیه خانه بهداشت محل، توصیه پزشکانی حاضر در رسانه‌های جمعی	پزشکان Physicians	
تشویق فرزندان، تشویق همسر، تشویق پسر، خانواده ورزشکار، همسر ورزشکار، تشویق خواهر شوهر	خانواده Family	مروجان Promoters
تشویق دوستان، تشویق خانم همسایه، برنامه تفریحی-ورزشی خانم‌های محله، تشویق دوستان شوهر، فعالیت گروه‌های سالمندان در پارک‌ها	همسالان Peers	
رسانه ملی، اینستاگرام	رسانه‌ها Media	
تحصیلات عالی، آگاهی فردی، آگاهی نزدیکان، تجربه ورزشی شخصی، تجربه ورزشی نزدیکان، تجربه ورزشی دوستان، تجربه ورزشی آشنایان	دانش و آگاهی Awareness and Knowledge	
اهمیت‌دادن به خود، اعتیاد به ورزش، تعامل با همسالان، هم‌صحبتی، درد دل کردن	خودارزشی Valuing Myself	انگیزه‌های شخصی Personal Motivations
درمان قندخون بالا، درمان چربی خون بالا، درمان فشارخون بالا، درمان بیماری‌های قلبی-عروقی، درمان دیابت، درمان عوارض جراحی، درمان پادرد، درمان کمردرد، درمان گردن درد، درمان واریس، درمان آرتروز، بهبود گوارش، بهبود آسم، درمان چاقی، فرار از درماندگی، کاهش فشارهای عصبی، درمان افسردگی، تنظیم خواب	حرکت‌درمانی Movement Therapy	
ویژگی‌های فردی	ویژگی‌های فردی Individual Characteristics	ویژگی‌های فردی Individual Characteristics
شخصیت، ویژگی‌های جسمانی، سبک زندگی		





شکل ۱- تأثیر انواع سوق دهنده‌ها بر فعالیت بدنی زنان ایرانی در مراحل مختلف زندگی

Figure 1- The Effect of Different Types of Drivers on the Physical Activity of Iranian Women in Different Stages of Life



شکل ۲- مدل چگونگی تأثیر سوق دهنده‌های زنان ایرانی برای فعالیت بدنی در مراحل مختلف زندگی

Figure 2 - Model of the Effect of Iranian Women Drivers for Physical Activity in Different Stages of Life



همان‌گونه که در شکل شماره دو نشان داده شده است، مقولات «ویژگی‌های فردی»، «مروجان»، «چالش‌های سلامتی» و «انگیزه‌های شخصی» سوق‌دهنده‌های اولیه برای فعالیت بدنی زنان ایرانی در مراحل مختلف زندگی محسوب می‌شوند؛ البته بعد از انجام فعالیت بدنی، فرد پیامدها و فواید فعالیت بدنی را به‌طور شخصی تجربه خواهد کرد و تجربه پیامدهای فعالیت بدنی باعث تعدیل تأثیرگذاری عوامل اولیه خواهد شد. نکته درخور تأمل اینکه، مدل طراحی‌شده از نوع مدل‌های انعکاسی است و نه ترکیبی؛ یعنی مقولات از یکدیگر تأثیر می‌پذیرند، نه اینکه با یکدیگر ترکیب شوند و مقوله جدید را به وجود آورند. همچنین سه مقوله «ویژگی‌های فردی»، «مروجان» و «چالش‌های سلامتی» با تأثیرگذاری بر مقوله «انگیزه‌های شخصی» روی فعالیت بدنی زنان ایرانی در مراحل مختلف زندگی تأثیر می‌گذارند. سه عامل «ویژگی‌های فردی»، «مروجان» و «چالش‌های سلامتی» با اثرگذاری بر عامل «انگیزه‌های شخصی» روی فعالیت بدنی زنان ایرانی تأثیر می‌گذارند، اما همان‌گونه که در شکل شماره یک نشان داده شده است، تأثیرگذاری هر کدام از این عوامل در مراحل مختلف زندگی متفاوت است؛ به‌عنوان مثال، در سنین بیشتر در بسیاری از موارد وجود حتی یک بیماری گاهی باعث به‌وجود آمدن انگیزه حرکت‌درمانی در فرد و پیگیری فعالیت بدنی مستمر توسط وی می‌شود. در این مثال، فرد با انگیزه حرکت‌درمانی فعالیت بدنی را شروع کرده است و با استمرار آن ممکن است سایر فواید و پیامدهای فعالیت بدنی، انگیزه‌های شخصی وی را تعدیل کند، اما همان‌گونه که بیان شد، بیماری - که زیرمجموعه مقوله چالش سلامتی است - مهم‌ترین سوق‌دهنده وی برای فعالیت بدنی بوده است. همچنین همان‌طور که در بحث و نتیجه‌گیری توضیح داده خواهد شد، در حال حاضر در مراحل نوجوانی و جوانی مقوله انگیزه‌های شخصی دختران و زنان ایرانی، به‌تنهایی قوی‌ترین سوق‌دهنده آن‌ها برای انجام فعالیت بدنی است و سایر سوق‌دهنده‌ها تأثیر کمتری دارند؛ از این‌رو مدل به‌گونه‌ای طراحی شده است که همه سوق‌دهنده‌های فعالیت بدنی زنان ایرانی، همه مراحل زندگی زنان ایرانی را در بر داشته باشند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، شناسایی، دسته‌بندی و بررسی روند تغییرات مهم‌ترین سوق‌دهنده‌های زنان ایرانی برای فعالیت بدنی در مراحل مختلف زندگی آنان بود. یافته‌ها نشان داد، چهار دسته کلی سوق‌دهنده فعالیت بدنی برای زنان ایرانی در مراحل مختلف زندگی وجود دارند که عبارت‌اند از: مروجان، انگیزه‌های شخصی، ویژگی‌های فردی و چالش‌های سلامتی؛ البته هر کدام از این دسته‌ها



(مقولات) زیرمقولات و مفاهیم مهم فراوان دارند. اعضای خانواده، همسالان، دوستان، رسانه‌ها، پزشکان، وزارت آموزش و پرورش و مدارس، قهرمانان ورزشی، مربیان ورزشی و متولیان ورزش از جمله مهم‌ترین مروجان هستند. شخصیت، استعداد و ویژگی‌های جسمانی و سبک زندگی از مهم‌ترین مفاهیم موجود در دسته ویژگی‌های فردی‌اند. ناهنجاری‌های عضلانی-اسکلتی، چاقی و اضافه‌وزن، یائسگی، پوکی استخوان، انواع بیماری‌ها و عمل جراحی از مهم‌ترین چالش‌های سلامتی‌اند؛ همچنین زیبایی اندام، اجتماعی‌بودن و دوست‌یابی، اعتیاد به ورزش، آگاهی و دانش، برابری‌طلبی، برتری‌جویی، تخلیه انرژی، تخلیه فشار روانی، علاقه، ارزش قائل شدن برای خود، ترس و پیشگیری از بیماری و حرکت‌درمانی از مهم‌ترین انگیزه‌های شخصی در مراحل مختلف زندگی زنان در ایران محسوب می‌شوند. همان‌گونه که کائیم (۲۰۱۵، ۹۶) تأکید کرده بود، یافته‌های پژوهش حاضر نیز نشان داد که در حال حاضر اثرگذاری هرکدام از این سوق‌دهنده‌ها در مراحل مختلف زندگی متفاوت است و بی‌توجهی به این موضوع از خلأهای بسیار مهم و درخور توجه در پژوهش‌های گذشته و تصمیم‌گیری‌های مدیران ذی‌ربط است؛ به‌عنوان مثال، خانواده در همه مراحل زندگی به‌عنوان مروج فعالیت بدنی بر دختران و زنان ایرانی تأثیرگذار است، اما حتی تأثیرگذاری اعضای خانواده در طی مراحل مختلف زندگی زنان نیز متفاوت است؛ به شکلی که مادر در کودکی، پدر در نوجوانی، همسر در جوانی، همه اعضای خانواده در میانسالی و فرزندان در سالمندی مهم‌ترین نقش را در بین اعضای خانواده در رابطه با سوق‌دادن زنان ایرانی به فعالیت بدنی بازی می‌کنند. مهم‌تر اینکه میزان تأثیرگذاری هر یک از این چهار دسته سوق‌دهنده‌های شناسایی‌شده، در مراحل مختلف زندگی در نوسان و بسیار درخور توجه است. همان‌گونه که در شکل شماره یک نشان داده شده است، در مرحله کودکی ثانویه، مروجان بیشترین تأثیر و چالش‌های سلامتی کمترین تأثیر را بر سوق‌دادن دختر بچه‌های ایرانی به فعالیت بدنی دارند؛ البته انگیزه‌های شخصی و ویژگی‌های فردی نیز تأثیر بسیار زیادی در این مرحله دارند. یافته‌ها نشان داد، در مرحله کودکی ثانویه از بین همه سوق‌دهنده‌های فعالیت بدنی، مادران (که در دسته مروجان جای می‌گیرند) مهم‌ترین نقش را دارند. این مادران هستند که می‌توانند وارد محیط مدرسه دخترانه و همچنین باشگاه دخترانه شوند و شرایط را برای تصمیم‌گیری بررسی کنند و مهم‌ترین مشاور و هدایتگر دختر بچه‌ها برای ورود به این محیط‌ها هستند؛ به‌عبارتی، با توجه به شرایط مدیریتی-اقتصادی و همچنین شرایط فرهنگی-اجتماعی ایران، در حال حاضر سایر مروجان تأثیر درخور توجهی بر ترویج فعالیت بدنی بین دختر بچه‌های ایرانی ندارند؛ البته همان‌گونه که حمیدی و همکاران (۲۰۱۸، ۶۷) بیان کردند، در یافته‌های پژوهش حاضر نیز تأکید شد که علاقه و



انرژی دخترچه‌ها برای انجام فعالیت‌های بدنی هیجانی و گروهی بسیار زیاد است و به‌شدت به محیط‌های ورزشی هیجانی و پرشور و نشاط علاقه‌مندند و همین موضوع باعث شده است که با وجود چالش‌های فراوانی که در حوزه مدیریتی-اقتصادی در این مرحله از زندگی آنان وجود دارد، میزان فعالیت بدنی آن‌ها در این مرحله بیشتر از سایر مراحل زندگی‌شان باشد. در پژوهش‌های نادری و همکاران (۲۰۲۰، ۱۵۹)، لوپربینزی و همکاران (۲۰۱۲، ۵۹۷) و ون‌آکر و همکاران (۲۰۱۱، ۳۱۷) بر اهمیت نقش معلمان و مدارس در این مرحله از زندگی زنان تأکید شده است، اما یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد، در حال حاضر این عوامل در ایران نقش کم‌رنگی در ترویج فعالیت بدنی بین دخترچه‌های ایرانی دارند. یافته‌های پژوهش حاضر در این مرحله با نتایج پژوهش‌های قربانی و جمعه‌نیا (۲۰۱۸، ۱۱۳)، آصفی و قنبرپور نصرتی (۲۰۱۸، ۲۹) و کرامبلی و همکاران (۲۰۲۰، ۳۲) که بر نقش خانواده در ترویج فعالیت بدنی بین دخترچه‌ها تأکید داشت همسوست، اما با نتایج پژوهش‌های ملکوتی (۲۰۱۸، ۲۵) و بخشی و همکاران (۲۰۱۳، ۳۷) که از بین اعضای خانواده بر نقش مادر تأکید بیشتری داشت، بیشتر همسوست.

دختران در مرحله نوجوانی فرایند بلوغ را طی می‌کنند که تأثیر بسیار زیادی بر شرایط زندگی آن‌ها می‌گذارد. تحولاتی که بلوغ به‌طور طبیعی بر دختران نوجوان می‌گذارد، علاوه بر شرایط فرهنگی-اجتماعی کنونی ایران و محیط زندگی آنان باعث می‌شود تا تأثیرگذاری سوق‌دهنده‌های فعالیت بدنی در دختران نوجوان ایرانی در مقایسه با مرحله کودکی ثانویه آنان نیز تغییرات مهمی پیدا کند. با توجه به شرایط کنونی، یک دختر نوجوان ایرانی برای فعالیت بدنی با چالش‌های متعدد فرهنگی-اجتماعی و مدیریتی-اقتصادی مواجه است و تأثیرگذاری مروجان در این مرحله به‌شدت کاهش پیدا می‌کند و تنها دختران نوجوانی که انگیزه‌های شخصی بسیار قوی دارند، به فعالیت بدنی می‌پردازند. تأثیر ویژگی‌های فردی در مرحله نوجوانی در مقایسه با مرحله کودکی کاهش می‌یابد و تأثیر چالش‌های سلامتی افزایش پیدا می‌کند. یافته‌ها نشان داد، در حال حاضر با توجه به شرایط و چالش‌هایی که وجود دارد، از میان مروجان، این پدر دختر نوجوان ایرانی است که مهم‌ترین نقش را در فعالیت بدنی وی بازی می‌کند. اجازه پدر برای فعالیت بدنی دختران نوجوان ایرانی پیش‌نیاز محسوب می‌شود و اگر این اجازه با تشویق نیز همراه باشد، تأثیر بسیار زیادی بر شدت و استمرار فعالیت بدنی آنان دارد. یافته‌ها همچنین نشان داد، اگرچه پدران نقش اساسی در بین مروجان فعالیت بدنی دختران نوجوان ایرانی دارند، در حال حاضر انگیزه‌های شخصی مهم‌ترین سوق‌دهنده دختران نوجوانی است که فعالیت بدنی دارند؛ به‌عبارتی، همان‌گونه که در شکل شماره دو نشان داده شده است، پدر در زیرمجموعه



مروجان، مقدم بر انگیزه‌های شخصی است، اما یافته‌ها نشان‌داد، «زیبایی اندام» به‌عنوان مهم‌ترین انگیزه شخصی، قوی‌ترین سوق‌دهنده دختران نوجوان ایرانی برای فعالیت بدنی است؛ همچنین با توجه به بالا رفتن سطح دانش و آگاهی جامعه و فرصت‌هایی که به وجود آمده است، رؤیایپردازی برای قهرمان شدن، سلامتی، خودارزشی، علاقه و اعتیاد به ورزش نیز تأثیر زیادی بر انگیزش آن دسته از دختران نوجوان ایرانی دارد که در حال حاضر به فعالیت بدنی می‌پردازند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش فروتن (۲۰۲۰، ۱۱۶) که بر کنار گذاشتن کلیشه‌های جنسیتی توسط زنان ایرانی تأکید دارد همخوانی دارد، اما مشخص است که کلیشه‌های جنسیتی هنوز برای مروجان و به‌خصوص متولیان فرهنگی و ورزشی کشور اهمیت دارد. یافته‌های پژوهش حاضر در مرحله نوجوانی با نتایج پژوهش‌های لوبانز و همکاران (۲۰۱۲، ۱۲۴) و آلدنر و همکاران (۲۰۰۶، ۸۲۶) که بر اهمیت زیبایی اندام برای دختران نوجوانی که فعالیت بدنی دارند تأکید داشت، کاملاً همسوس است؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت، داشتن اندام زیبا انگیزه مهم و قوی برای همه دختران نوجوان است و در نتیجه می‌توان ضمن بستر سازی لازم، با تحریک این انگیزه در بین دختران نوجوان ایرانی غیرفعال آن‌ها را به مشارکت در فعالیت بدنی تشویق کرد. نتایج پژوهش‌های عبداللهی (۲۰۱۳، ۲۷)، حسینی و فرزاد (۲۰۱۸، ۱۳۷) و بای و اصفهانی‌نیا (۲۰۱۹، ۳۰۷) بر اهمیت نقش خانواده، حمایت اجتماعی و مدارس در فعالیت بدنی دختران نوجوان ایرانی تأکید داشت، اما یافته‌های پژوهش حاضر در مرحله نوجوانی نشان داد، در حال حاضر این عوامل تأثیر مطلوب ندارند و انگیزه‌های شخصی اصلی‌ترین سوق‌دهنده آن دسته از دختران نوجوان ایرانی است که فعالیت بدنی مستمر و منظم دارند.

زنان ایرانی در مرحله جوانی شرایط جدیدی را تجربه می‌کنند؛ بنابراین چالش‌ها و تأثیرگذاری انواع سوق‌دهنده‌های فعالیت بدنی آنان در مقایسه با مرحله نوجوانی تغییر می‌یابد. مشغله‌های دانشجویی، اشتغال، ازدواج، خانه‌داری، فرزندآوری و فرزندپروری از جمله مهم‌ترین شرایطی هستند که بیشتر زنان جوان ایرانی آن‌ها را تجربه می‌کنند. با توجه به تأثیرگذاری بسیار زیاد چالش‌های فرهنگی-اجتماعی بر زنان ایرانی در مرحله جوانی، انگیزه‌های شخصی مهم‌ترین سوق‌دهنده آن‌ها برای فعالیت بدنی محسوب می‌شود و مروجان در حال حاضر کمترین نقش را برای سوق‌دادن زنان جوان ایرانی به‌منظور پرداختن آنان به فعالیت بدنی دارند و گاهی حتی مخالف این امر نیز هستند. در مرحله جوانی چالش‌های سلامتی مثل چاقی و انواع بیماری در مقایسه با مرحله نوجوانی بیشتر می‌شوند و کم‌کم نقش مهمی را برای انگیزش زنان جوان به‌منظور توجه و پرداختن به فعالیت بدنی بازی خواهند کرد، ولی هنوز زیبایی اندام و سلامتی که قسمتی از انگیزه‌های شخصی هستند، مهم‌ترین سوق‌دهنده‌های



آنان برای پرداختن به فعالیت بدنی در این مرحله از زندگی محسوب می‌شوند. یافته‌های پژوهش حاضر در مراحل نوجوانی و جوانی با نتایج پژوهش قانع عزآبادی و قاسمی (۲۰۱۷، ۵۶) که بر مهم‌بودن انگیزه «جذابیت و زیبایی بدن» برای زنان دارای فعالیت بدنی تأکید داشت، در حد بسیار زیاد همسوست. یافته‌های پژوهش حاضر در مرحله جوانی با نتایج پژوهش‌های قادرزاده و حسینی (۲۰۱۵، ۳۰۹) و خطیبی و قلی‌پور (۲۰۱۹، ۱۵۳) که بر انگیزه‌های شخصی، تناسب اندام، لذت‌طلبی و ترس از چالش‌های سلامتی تأکید داشت، کاملاً همسوست. همچنین نتایج پژوهش‌های قلی‌زاده و سیدصالحی (۲۰۱۵، ۲۳)، کوکی و همکاران (۲۰۱۶، ۹۳۵)، کوماری (۲۰۱۷، ۶۴) و حسینی و همکاران (۲۰۱۹، ۷۳۹) بر اهمیت نقش مروجان بر سوق‌دادن زنان جوان به فعالیت بدنی تأکید دارد، اما یافته‌های پژوهش حاضر در مرحله جوانی نشان داد، تأثیرگذاری مروجان در مرحله جوانی زنان ایرانی در سطح مطلوب قرار ندارد و حتی گاهی با فعالیت بدنی زنان جوان مخالف هستند!

زنان ایرانی در مرحله میانسالی از بسیاری از مشکلات مرحله جوانی فارغ می‌شوند و ضمن اینکه مشغله کاری کمتری دارند و در اکثر موارد بچه کوچک نیازمند به مراقبت نیز ندارند؛ باوجوداین، چالش‌های سلامتی در مرحله میانسالی بیش از مرحله جوانی هستند و در نتیجه همین چالش‌های سلامتی به مهم‌ترین سوق‌دهنده‌های زنان میانسال ایرانی برای فعالیت بدنی منجر می‌شوند. چالش‌های سلامتی مرحله میانسالی باعث می‌شوند برخی مروجان مثل خانواده و جامعه پزشکی، مشوق زنان میانسال برای فعالیت بدنی با قصد حرکت‌درمانی باشند؛ در نتیجه مروجان بار دیگر در این مرحله از زندگی، نقش مهمی در سوق‌دادن زنان ایرانی به فعالیت بدنی بازی می‌کنند. برای زنان ایرانی در مرحله میانسالی تأثیر بسیاری از انگیزه‌های شخصی مثل زیبایی اندام در مقایسه با مراحل قبلی زندگی، به شدت افت پیدا می‌کند و سلامتی اولویت اول آن‌ها می‌شود؛ بنابراین نتایج پژوهش صدیقی و ذکایی (۲۰۱۵، ۸۸) که «ارزش قائل شدن برای خود» را به عنوان علت اصلی فعالیت بدنی زنان شناسایی کرده بودند، بیشتر با یافته‌های پژوهش حاضر در مراحل جوانی و میانسالی همسوست؛ همچنین یافته‌های پژوهش حاضر در مرحله میانسالی با نتایج پژوهش‌های سلیمانیان و همکاران (۲۰۱۴، ۳۱۶) و مرتضایی و همکاران (۲۰۱۵، ۶۳) که بر انگیزه پیشگیری و ترس از بیماری زنان فعال ایرانی تأکید داشتند، کاملاً همسوست.

سالمندی آخرین مرحله زندگی محسوب می‌شود و مسلم است که با دوران نوجوانی و جوانی تفاوت‌های اساسی دارد. در مرحله سالمندی همانند مرحله میانسالی، چالش‌های سلامتی مهم‌ترین سوق‌دهنده زنان ایرانی برای انجام فعالیت بدنی است و وجود همین چالش‌های سلامتی باعث می‌شود



خانواده و پزشکان که در دسته مروجان قرار دارند، تأثیر زیادی بر سوق دادن آنان به انجام فعالیت بدنی داشته باشند. اگرچه ترتیب سوق دهنده‌های زنان ایرانی در مرحله سالمندی شبیه به مرحله میانسالی آنان است، شدت آن‌ها متفاوت است. در مرحله سالمندی چالش‌های سلامتی بیشترین تأثیرگذاری را بر کل زندگی آنان دارد؛ در نتیجه شدت تأثیرگذاری آن‌ها برای سوق دادن زنان سالمند به سمت فعالیت بدنی در مقایسه با مرحله میانسالی افزایش می‌یابد. سبک زندگی و شخصیت نیز از جمله سوق دهنده‌های درخور توجه زنان سالمند به فعالیت بدنی‌اند، اما انگیزه‌های شخصی مثل زیبایی اندام، برتری جویی و برابری طلبی در کمترین حد تأثیرگذاری خود در طول زندگی قرار دارند. یافته‌های پژوهش حاضر در مرحله سالمندی با آن قسمت از نتایج پژوهش‌های وونگ و همکاران (۲۰۱۹، ۷۳)، خلوصی و همکاران (۲۰۱۸، ۲۷)، نوربخش و همکاران (۲۰۱۰، ۴۹) و گوته و کندال (۲۰۱۶، ۶) که بر اهمیت سلامتی و تعاملات اجتماعی برای زنان سالمند مشارکت‌کننده در فعالیت بدنی تأکید داشتند همسوست، اما بسیار بیشتر بر چالش‌های سلامتی به‌عنوان مهم‌ترین سوق دهنده فعالیت بدنی زنان سالمند ایرانی تأکید دارد.

با توجه به یافته‌های پژوهش، مدیران و پژوهشگران ورزشی باید به این موضوع مهم توجه داشته باشند که اگرچه سوق دهنده‌های فعالیت بدنی زنان ایرانی در مراحل مختلف زندگی آنان به‌طور اسمی شبیه به هم هستند، از لحاظ اولویت و شدت اثرگذاری بسیار متفاوت‌اند. نتایج این پژوهش از یک طرف نقایص موجود در بخش نیروهای موافق توسعه فعالیت بدنی زنان ایرانی را نمایان کرد و از طرف دیگر بر متفاوت بودن تأثیرگذاری و اولویت سوق دهنده‌های فعالیت بدنی زنان ایرانی در مراحل مختلف زندگی کنونی آنان تأکید دارد. با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت، «انگیزه‌های شخصی»، «ویژگی‌های فردی» و «چالش‌های سلامتی» سوق دهنده‌هایی هستند که تا حدود زیادی به زنان و مراحل مختلف زندگی آنان مربوط‌اند، ولی «مروجان» افراد و سازمان‌هایی هستند که به‌منظور افزایش سلامتی زنان جامعه باید به‌دنبال ترویج فعالیت بدنی زنان در ایران باشند و امری ضروری برای سلامت جامعه محسوب می‌شود. با توجه به یافته‌های پژوهش، وضعیت تأثیرگذاری مروجان فعالیت بدنی زنان در مراحل نوجوانی، جوانی و میانسالی با وضعیت مطلوب فاصله زیادی دارد و مدیران فرهنگی و ورزشی کشور باید به‌دنبال افزایش تأثیرگذاری انواع مروجان بر فعالیت بدنی زنان ایرانی در این مراحل باشند. همچنین تحریک انگیزه‌های شخصی شناسایی شده در مراحل مختلف زندگی در آن دسته از زنان جامعه که فعالیت بدنی جدی و مستمر ندارند، یکی دیگر از اقدامات ضروری برای توسعه فعالیت بدنی زنان ایرانی در مراحل مختلف زندگی آنان است.



تشکر و قدردانی

از همه افرادی که به‌عنوان مصاحبه‌شونده در فراهم‌کردن داده‌ها و اطلاعات به پژوهشگران کمک کردند، صمیمانه تشکر می‌کنیم.

References

1. Abdollahi D. (2013). Factors of girls' reluctance to participate in school physical activities (Case study: Girls' high schools in Ardabil province). *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 9(17), 27-46. (in Persian).
2. Ahmadi, V., Karimi, J., & Mohammadi, P. (2020). The study of leisure time among girls in terms of economic, social and cultural capitals (unmarried girls in Guilan Gharb city). *Sociology of Culture and Art*, 2(2), 59-80. (in Persian).
3. Allender, S., Cowburn, G., & Foster, Ch. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6), 826-835.
4. Asefi, A., & Ghanbar Poor Nosrati, A. (2018). The effective factors model in institutionalization of sport for all in Iran. *Research in Sport Management and Motor Behavior journal*, 8(16), 29-46. (in Persian).
5. Bahadorikhosroshahi, J., & Bargi, I. (2018). The role of media literacy for parents and social identity with media consumption students. *New Media Studies*, 4(14), 290-316. (in Persian).
6. Bai, N., & Esfehani Nia, A. (2019). Modeling effect of parents' social support, perceived competence and school climate on pleasure from participation in physical activity of female students. *Research on Educational Sport*, 7(16), 307-326. (in Persian).
7. Bakhshi, B., Nasiri, B., Bakhtiari, A., & Taheriyani, M. (2013). The role and function of social networks: A case study of the Café-Mom social network (A network for mothers and children). *Women Studies*, 4(8), 37-59. (in Persian).
8. Ball, J., Bice, M., & Parry, Th. (2014). Adults' motivation for physical activity: Differentiating motives for exercise, sport, and recreation. *Recreational Sports Journal*, (38), 130-142.
9. Cooky, Ch., Begovic, M., Sabo, D., Oglesby, C., & Snyder, M. (2016). Gender and sport participation in Montenegro. *International Review for the Sociology of Sport*, 51(8), 917-939.
10. Corbin, J., & Strauss, A. (2011). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (3rd ed.). (E. Afshar, Trans). Tehran: Ney. (in Persian).
11. Crumbley, C. A., Ledoux, T. A., & Johnston, C. A. (2020). Physical activity during early childhood: The importance of parental modeling. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(1), 32-35.



12. Foorotan, Y. (2020). Gender stereotypes in Iran based on the socio-demographic approach. *Journal of Applied Sociology*, 31(3), 97-120. (in Persian).
13. Ghanee, F., & Ghasemi, V. (2017). Investigating the phenomenon of obesity stigma among 15–44-year-old women in Yazd. *Journal of Applied Sociology*, 28(3), 41-60. (in Persian).
14. Gholizadeh, A., & Seyyed Salehi, S. (2015). Studying the role of sport channel programs in the promotion of sport culture among the housewives as the members of 5th district of Tehran Capital. *Journal of Cultural Management*, 9(28), 23-49. (in Persian).
15. Ghorbani, A., & Jomenia, S. (2018). The role of social factors (Family, school, peer group) in socialization of students in Golestan province. *Journal of Applied Sociology*, 29(2), 113-128. (in Persian).
16. Gothe, N., & Kendall, B. (2016). Barriers, motivations, and preferences for physical activity among female African American older adults. *Gerontology & Geriatric Medicine*, (2), 1-8.
17. Hamidi, M., Rajabi, H., Alidoust Ghahfarokhi, E., & Zeini Zadeh, M. (2018). Designing strategic plan for student sport federation of Iran. *Research on Educational Sport*, 6(14), 67-92. (in Persian).
18. Hosseini, E., & Farzan, F. (2018). An examination of the role of social support in women's sport commitment to sports. *Journal of Sport Management*, 10(1), 137-148. (in Persian).
19. Hosseini, E., Farzan, F., & Hosseini Nia, S. (2019). Identification of factors influencing Iranian (Above the age of 18) Women's drop out of sport activities with a qualitative approach. *Journal of Sport Management*, 11(4), 739-759. (in Persian).
20. Jafari Haftkhani, N., Rezaia, S., & Saffari, M. (2020). Women's leisure in metropolitan areas: Explaining the leisure issues of married women in Tehran. *Urban Sociological Studies*, 10(34), 123-150. (in Persian).
21. Kaim, D. (2015). Barriers to women's participation in sport and active recreation. *International Journal of Physical Education. Sports and Health*. 2(1), 96-98.
22. Khatibi, A., & Gholi Poor, M. (2019). Identification factors affecting the market demand of women's Taekwondo Clubs. *Sport Management Studies*, 11(54), 153-170. (in Persian).
23. Kholousi, P., Tojari, F., & Esmaeili Shazandi, M. (2018). Determining motives and motivation factors among iranian elders of male and female to participate in physical activities. *Strategic Studies on Youth and Sports*, 17(40), 27-42. (in Persian).
24. Kumari, N. (2017). A study on barriers to women and girls' participation in sports: A case study of Haryana. *International Journal of Arts. Humanities and Management Studies*, 3(7), 64-75.
25. Laar, R., Zhang, J., Yu, T., Qi, H., & Ashraf, M. (2019). Constrants to women's participation in sports: A study of participation of Pakistani female students in physical activities. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 3(11), 385-397.



26. Loprinzi, P. D., Cardinal, B. J., Loprinzi, K. L., & Lee, H. (2012). Benefits and environmental determinants of physical activity in children and adolescents. *The European Journal of Obesity*, (5), 597-610.
27. Lubans, D. R., Okely, A. D., Morgan, P. J., Cotton, W., Puglisi, L., & Miller, J. (2012). Description and evaluation of a social cognitive model of physical activity behavior tailored for adolescent girls. *Health Education Research*, 27(1), 115-128.
28. Malakoti, S. E. (2018). The role of the mother in the education of the child. *Islamic Knowledge and Educational Sciences*, 4(8), 25-40. (in Persian).
29. Manochehri, M., Hemati Nezhad, M., Rahmati, M., & Sharifiyan, E. (2018). Identification and Analysis effective factors of institutionalize sport culture in children and adolescence in view of physical education teachers. *Journal of Sport Management*, 10(1), 163-179. (in Persian).
30. Mortezaee, L., Nazemi, M., & Andam, R. (2015). A comparison of motivations for women's participation in recreational water sports (Case study: Women of Khorasan Razavi province). *New Trends in Sport Management*, 2(7), 63-73. (in Persian).
31. Naderi, S., Bahrami, S., & Esmaeeli, M. (2020). Presentation the model of strategies for improving the effectiveness of sports teaching methods in primary schools in Iran with a grounded theory approach. *Research on Educational Sport*, 8(20), 159-178. (in Persian).
32. Nazemian, S. (2019). The role of peers in the identity and identification process of primary school children from student-teachers' viewpoint. *Research in Elementary Education*, 1(1), 32-38. (in Persian).
33. Norozi, A., Maleki, A., Parsamehr, M., & Ghasemi, H. (2018). Investigating the effect of body image and body management on women's sports participation in Ilam province. *Journal of Applied Sociology*, 29(4), 99-122. (in Persian).
34. Nourbakhsh, M., Farokhi, A., Khakpour, S., & Farahani, H. (2010). The comparison of participation motives of male and female older adults for sport activities in Tehran. *Journal of Motor Learning and Movement*, 2(2), 49-69. (in Persian).
35. Qaderzadeh, O., & Hosseini, S. (2015). Women's sports and its meaningful implications. *Women in Development & Politics*, 13(3), 309-334. (in Persian).
36. Saffari, M., & Moradi, E. (2021). Examining the moderator role of gender in the relationships between motivations and enduring involvement of tourists in adventure sports activities. *Sport Management Studies*, 13(65), 1-17 (in Persian).
37. Seddighi, S., Zokaei, M. (2015). Femininity and sport. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 13(2), 67-92. (in Persian).
38. Shafiei, S. S. (2015). Sociological reflection on research findings of women's leisure. *Socio-Cultural Strategy*, 4(2), 271-307. (in Persian).
39. Solimanian, A., Niknami, Sh., Hajizadeh, I., Shojaezadeh, D., & Tavousi, M. (2014). Predictors of physical activity to prevent osteoporosis based on extended Health Belief Model. *Payesh*, 13(3), 313-320. (in Persian).



40. Van Acker, R., Bourdeaudhuij, I. D., Martelaer, K. D., Seghers, J., Kirk, D., Haerens, L., ..., & Cardon, G. (2011). A framework for physical activity programs within school-community partnerships. *Quest*, 63(3), 300-320.
41. Wong, J., Son, J., West, S., Naar, J., & Liechty, T. (2019). A life course examination of women team sport participation in late adulthood. *Journal of Aging and Physical Activity*, 27(1), 73-82 .
42. Yan, Z., & Cardinal, B. (2012). Perception of physical activity participation of Chinese female graduate students: a case study. *Journal of Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(3), 384-396 .
43. Young, D. R., Steckler, A., Cohen, S., Pratt, C., Felton, G., Moe, S. G., ..., & Raburn, B. (2008). Process evaluation results from a school- and community-linked intervention: the trial of activity for adolescent girls (TAAG). *Health Education Research*, 23(6), 976-986.
44. Yousefi, B., Asadzadeh, E., & Azadi, R. (2017). The relationship between psychosocial and environmental factors related to physical activity in Urmia girl high-schools. *Applied Research in Sport Management*, 6(2), 47-56. (in Persian).

استناد به مقاله

اسدالهی، آمنه؛ خسرومنش، رحیم؛ و سیف‌پناهی‌شعبانی، جبار. (۱۴۰۱). شناسایی و بررسی سوق‌دهنده‌های فعالیت بدنی زنان ایرانی. *مطالعات مدیریت ورزشی*، ۱۴(۷۳)، ۸۶-۲۵۵. شناسه دیجیتال: 10.22089/smrj.2022.11350.3491

Asadolahi, A., Khosromanesh, R., & Seifpanahi Shabani, J. (2022). Identifying and Investigating the Drivers of Iranian Women's Physical Activity. *Sport Management Studies*, 14(73), 255-86. (in Persian). DOI: 10.22089/smrj.2022.11350.3491

