

## بررسی تأثیر آموزش از طریق رسانه های تصویری در ارتقاء سطح گرایش زنان به فعالیت های ورزشی

حجت الله امینی<sup>۱\*</sup>، زهرا مبینی کشه<sup>۲</sup>

دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی<sup>۲</sup>، دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی

(تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۰۶/۲۹ - تاریخ تصویب: ۱۳۹۲/۱۰/۰۲)

### Investigate the effect learning through visual media in promoting women tend to exercise

H. AMINI<sup>1\*</sup>, Z. MOBINIKESHE<sup>2</sup>

1, MSc Student in allameh tabatabaei university ;2, MSc Student in allameh tabatabaei university

(Received: April 29, 2013 - Accepted: December 30, 2012)

#### Abstract

Changing Pattern Motor Daily And At Results Reduction Activity Of Motor To Special At Women Organ And Muscles They The Under Effect Serious Low Mobility And Weakness Physical Be Data May. For Prevention Of Such Phenomenon A Or Confronting With It Creation Attraction News And Facilities Necessary The Public Off Exercise At Between Women Of Tools Efficient 's., In this context, one of the training exercise and raise motivation to participate in sporting activities, get help from visual media. The purpose of this study was to evaluate the impact of training videos on the promotion of women's attitudes to physical activity is 30-20 years in Tehran. In this interventional study, initially a training video in education Run Sports activities and the proportion of women 20 to 30 years were selected and a questionnaire was prepared according to the educational video content. Then a three-stage screening before, immediately after and one month after the show, the questionnaires were filled by women. data were analyzed using ANOVA and paired t-test.  $P < 0.05$  Was considered significant. obtained from this study indicate that the immediate and one month after the screening, the mean score of women and significantly increased physical activity significantly And one month after the sporty performance of the film score such as the average amount of exercise and physical training to run correctly significantly improved. The results show that training by the film as a visual medium not only increase awareness of the moment, but in the long term, to increase awareness and improve the performance of women's sports. So the film to promote physical fitness and sports participation More women in sports activities as an effective method is suggested.

**Keywords:** Quality traits, Protein storage, Grain protein content, Zeleny, Cluster analysis.

#### چکیده

تغییر الگوی حرکتی روزانه و در نتیجه کاهش فعالیت های حرکتی به ویژه در بانوان اندام و عضلات آنها را تحت تاثیر جدی کم تحرکی و ضعف جسمانی قرار داده است. برای پیشگیری از چنین عارضه ای یا مقابله با آن، ایجاد جاذبه ها و امکانات لازم برای همگانی کردن ورزش در بین بانوان از ابزارهای کارآمد است. در این راستا یکی از روش های آموزش فعالیت های ورزشی و بالا بردن انگیزه مشارکت در فعالیت های ورزشی، کمک گرفتن از رسانه های تصویری است. هدف این مطالعه بررسی تأثیر فیلم های آموزشی در ارتقاء سطح گرایش زنان ۲۰-۳۰ ساله شهر تهران به فعالیت های جسمانی می باشد. در این پژوهش مداخله ای ابتدا یک فیلم آموزشی در زمینه آموزش اجرای فعالیت های ورزشی و متناسب با زنان ۲۰ تا ۳۰ سال انتخاب و پرسشنامه ای برای آنان با توجه به محتوای فیلم آموزشی تهیه شد. سپس در طی سه مرحله قبل از نمایش فیلم، بلافاصله بعد از نمایش و یک ماه بعد از نمایش، پرسشنامه ها توسط زنان تکمیل گردید. اطلاعات با استفاده از آنالیز واریانس و تی زوج تجزیه و تحلیل شد.  $P < 0.05$  معنی دار در نظر گرفته شد. نتایج به دست آمده از این مطالعه نشان می دهد که در زمان های بلافاصله و یک ماه بعد از نمایش فیلم، میانگین نمره آگاهی زنان در زمینه فعالیت بدنی به طور قابل توجه و معنی داری افزایش یافته و یک ماه بعد از نمایش فیلم نیز میانگین نمره عملکرد ورزشی آن ها نظیر میزان ورزش کردن و روش صحیح اجرای تمرینات بدنی توسط آنها به نحو معنی داری بهبود یافته است. نتایج نشان می دهد که آموزش توسط فیلم به عنوان یک رسانه تصویری نه تنها باعث افزایش آگاهی لحظه ای، بلکه در دراز مدت نیز موجب افزایش آگاهی و بهبود عملکرد ورزشی زنان شده است. لذا آموزش از طریق فیلم های ورزشی جهت ارتقاء سطح آمادگی بدنی و مشارکت هر چه بیشتر زنان در فعالیت های ورزشی به عنوان یک روش کارا و موثر پیشنهاد می گردد.

**واژه های کلیدی:** صفات کیفی، پروتئین های ذخیره ای، محتوای پروتئین دانه، عدد زلنی، تجزیه خوشه ای.

### مقدمه

استواری و دوام یک جامعه ی سالم و پویا، بی شک در گرو سلامت یکایک اعضای آن است. سلامتی و شادابی افراد یک جامعه از طریق تقویت بنیه ی جسمانی و روحی میسر می شود و پرداختن به ورزش بصورت علمی، تحولاتی در فرد ایجاد می کند که در دگرگونی های مثبت شخصیتی را نیز در بردارد (اندرسون؛ ۲۰۰۱).

در هر انسان از کودکی تا لحظه مرگ هزاران نیاز یا خواسته زنده شده و پس از برخورد با موانع یا می میرند و یا قوت گرفته و به انجام می رسند (اندرسون؛ ۲۰۰۱).، اینکه چه عواملی در این فرایند دخالت دارند موضوع تحقیقات زیادی است. در ایران تحقیقات اندکی در این باره صورت گرفته است، اما در بسیاری از کشورها موضوع موانع مشارکت در فعالیت های ورزشی در دو دهه اخیر به طور وسیعی مورد توجه محققان قرار گرفته است.

مطالعات زنان در شرایط کنونی جوامع بشری از جایگاه ویژه ای برخوردار است. تبیین نقش زنان در فرآیندهای اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی مدتهاست مورد توجه اندیشمندان آکادمیک، مدیران و برنامه ریزان قرار گرفته است و این روند با دقت و سرعت بیشتری ادامه خواهد داشت. در کشور ما نیز ضرورت تعمق بنیادی در گذشته و بهبود دیدگاه های کنونی، آن هم به صورت پژوهشی و نقادانه، در تلاش برای ایجاد و ارائه پارادایمی جدید بیش از پیش احساس می شود.

زنان بیش از نیمی از جمعیت کشور را تشکیل می دهند، ورزش هم از جنبه ی فیزیولوژیک و هم از جنبه ی روانی و اجتماعی برای زنان اهمیت بسزایی دارد (سلامی و همکاران؛ ۱۳۸۱). در زمینه ی اثرات روانی ورزشی در زنان می توان به رفع خستگی فکری، وظیفه شناسی و.. اشاره کرد (الکساندریا؛ ۱۹۹۷). در زمینه ی اثرات اجتماعی، ورزش زنان در ایجاد محبت و الفت در روابط خانوادگی، انتقال مهارت ها و تبادل تجربه ها می تواند مفید باشد (الکساندریا؛ ۲۰۰۲).

به طور کلی ورزش در دو بُعد حرفه ای و عمومی بررسی می شود. ورزش حرفه ای به مسابقات رسمی و شغل ورزشکاری برمی گردد ولی ورزش عمومی مربوط به انجام تمرینات ورزشی توسط تمام افراد جامعه و سلامتی عمومی افراد است و حداقل روزانه ۳۰ دقیقه و ۵ روز در هفته توصیه

می شود (الکساندریا؛ ۱۹۹۷).

از این نظر ورزش و انجام تمرین های ورزشی در میان زنان جایگاه بسیار پایینی دارد. به عنوان مثال، طبق تحقیقات «فدراسیون ورزش و آمادگی جسمانی زنان»<sup>۳</sup>، بریتانیا با بحران آمادگی جسمانی و ورزش زنان مواجه است و فقط یک پنجم (۲۰ درصد) از زنان برای تندرستی خود به تمرینات ورزشی کافی می پردازند، در حالی که ۶۰ درصد زنان تصور می کنند تمرینات ورزشی کافی دارند (سایت خبری شیرزنان؛ ۲۰۱۱).

سو تیبالز، مدیر اجرایی فدراسیون ورزش و آمادگی جسمانی زنان معتقد است به تصویر کشیدن زنان مدل و لاغر اندام در رسانه ها، باعث می شود زنان بیشتر به دنبال حفظ لاغری بروند تا تناسب و سلامتی جسمانی. همچنین بسیاری از زنان هنوز فکر می کنند ورزش، غیرزنانه است (همان). به نقل از هفته نامه شیرزنان، ورزش زنان مسلمان بریتانیا از این هم کمتر است و فقط ۱۳/۲ درصد این زنان به میزان کافی ورزش می کنند (همان).

ورزش یک فعالیت فرهنگی است که استمرار منصفانه و عادلانه آن باعث غنی تر شدن فرهنگ جامعه و دوستی بین ملت ها می شود. ورزش فعالیتی است که به فرد فرصت خودشناسی، ابراز عقیده، متمر ثم بودن، موفقیت شخصی، کسب مهارت، به نمایش گذاشتن توانایی ها، تعامل اجتماعی، لذت بردن، سلامتی و رفاه می دهد. ورزش باعث ترویج تاثیرگذار بودن، تعامل با جمع و مسئولیت پذیری در جامعه می شود و به توسعه اجتماعی کمک می کند. ورزش و فعالیت های ورزشی یک جنبه جدایی ناپذیر از فرهنگ هر ملت است. با این حال، در حالی که زنان و دختران بیش از نیمی از جمعیت جهان را تشکیل می دهند و با آنکه درصد مشارکت آنان در ورزش در هرکشوری با کشور دیگر متفاوت است، بازهم این درصد مشارکت در تمامی موارد کمتر از مردان و پسران است (رحمانی؛ ۱۳۷۳).

تغییر الگوی حرکتی روزانه و در نتیجه کاهش فعالیت های حرکتی به ویژه در بانوان اندام و عضلات آنها را تحت تاثیر جدی کم تحرکی و ضعف جسمانی قرار داده است. برای پیشگیری از چنین عارضه ای یا مقابله با آن، ایجاد جاذبه ها و امکانات لازم برای همگانی کردن ورزش در بین بانوان از ابزارهای کارآمد است. به گزارش ایسنا نتایج حاصل نشان می

کمک گرفتن از رسانه های تصویری نظیر سینما و تلویزیون و به ویژه نمایش فیلم های آموزشی است که یکی از روش های موثر در تشویق و ترغیب افراد جامعه و گروه های هدف به گرایش هر چه بیشتر به سمت فعالیت های ورزشی و فاصله گرفتن از بی تحرکی می باشد. در تحقیق انجام گرفته توسط مارپلان (۲۰۰۰) نشان داده شده است که سینما و تلویزیون موجب افزایش آگاهی بینندگان گردیده به طوری که تأثیر بلند مدت سینما در یادآوری مطالب بعد از فراموشی اولیه ۵۶ درصد در حالی که در مورد تلویزیون ۳۶ درصد بوده است. هم چنین کولز<sup>۵</sup> در ۱۹۹۶ و آلی<sup>۶</sup> و همکارانش در ۲۰۰۴ گزارش نموده اند که به کارگیری رسانه های تصویری نظیر نمایش فیلم در آموزش مخاطبان و بیماران بسیار مفید بوده است. هایدن<sup>۷</sup> و فایف<sup>۸</sup> نیز (۲۰۰۵) استفاده از این روش را در آموزش دانشجویان دوره عمومی ارزشمند و موثر گزارش نموده اند. اگر چه در مقابل، افرادی هم چون بال نقش اینگونه رسانه ها را در تحت تأثیر قرار دادن رفتار مخاطبان نامشخص می دانند. بنابراین با توجه به جدی تر شدن مسأله بی تحرکی و اهمیت فعالیت های آگاهی دهنده و آموزشی در حیطه فعالیت بدنی و سلامت جسمی در جامعه و با وجود تفاوت هایی در زمینه های مختلف بین گروه های اجتماعی جامعه ما دیگر جوامع بر آن شدیم تا با انجام این پژوهش نقش رسانه های تصویری را در آموزش فعالیت های جسمانی و ارتقاء سلامت جسمی زنان به عنوان یکی از گروه های هدف مهم در جامعه مورد بررسی قرار دهیم.

### روش تحقیق

شیوه پژوهش مداخله ای قبل و بعد و جامعه مورد پژوهش زنان خانه دار با میانگین سنی ۳۰-۲۰ ساله شهر تهران بود. حجم نمونه شامل سیصد نفر از زنان خانه دار با میانگین سنی ۳۰-۲۰ بود که براساس فرمول مقایسه میانگین ها محاسبه گردید. شیوه نمونه گیری خوشه ای تصادفی بود و در دو مرحله انجام شد. معیار ورود به مطالعه شامل دیدن فیلم کامل آموزشی مورد نظر و عدم مشاهده فیلم مشابه بر اساس طرح سوال شفاهی قبل از انجام مطالعه بود.

ابتدا یک فیلم آموزشی در زمینه آموزش اجرای فعالیت های ورزشی متناسب با شرایط سنی ۳۰-۲۰ زنان جهت انجام

دهد، مشکلات اساسی در عدم گسترش ورزش همگانی بانوان ناشی از کمبود فضاهای ورزشی ویژه بانوان، عدم فرهنگ سازی مناسب در این زمینه از سوی مقامات بالا و رسانه های گروهی، کمبود نیروهای کارآموده و با تجربه در زمینه ی آموزش رشته های مختلف ورزش همگانی می باشد (سلامی و همکاران؛ ۱۳۸۱، احسانی و همکاران؛ ۱۳۸۲).

تجربیات، ارزش ها و نگرش های زنان می تواند موجبات غنی تر شدن، تقویت و توسعه ورزش را به دنبال داشته باشد. هم چنان که شرکت در ورزش می تواند باعث غنی سازی، نشاط و پیشرفت زنان در زندگی شود (رحمانی؛ ۱۳۷۳).

نحوه مشارکت زنان در ورزش های تفریحی مسئله پیچیده ای است که عوامل زیادی در آن دخالت دارند. مطالعات تجربی نشان داده که تفاوت های جنسی در میزان و نوع موانع فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت وجود دارد. زنان به عنوان نیمی از افراد جامعه با موانع بیشتری برای مشارکت در فعالیتهای ورزشی مواجهند. این که زنان چه فعالیتهای ورزشی را در اوقات فراغت انتخاب می کنند نیاز به بررسی همه عواملی دارد که به صورت مثبت، (انگیزش، مزایای پیش بینی شده) یا منفی (موانع) روی این انتخاب ها تأثیر می گذارد (سلامی و همکاران؛ ۱۳۸۱، احسانی و همکاران؛ ۱۳۸۲).

مفهوم انگیزه در ادبیات موانع مشارکت در فعالیت های ورزشی مورد توجه زیادی قرار نگرفته است. مطالعه کارول و آلکساندریا<sup>۱</sup> (۱۹۹۷)، در یونان، هابارد<sup>۲</sup> و مانل<sup>۳</sup> (۲۰۰۱)، بر روی نمونه ای از کارمندان در آمریکا، تحقیق کیفی استاد ولوسکا (۲۰۰۰) بر روی الگوهای فراغت مهاجران، و مطالعه اخیر الکساندریا و کارول<sup>۴</sup> (۲۰۰۲) تنها تحقیقات انجام شده در این زمینه هستند. این مطالعات شواهدی مبتنی بر نقش مهم انگیزه در مشارکت ورزشی ارائه نموده اند.

اما تحقیقات بیشتری در این زمینه نیاز است. مسأله مهم این است که چگونه موانع، انگیزه و مشارکت در ارتباط با یکدیگر عمل می کنند و چگونه می توان موانع را حذف کرد و به جای آن انگیزه را تشدید نمود تا میزان مشارکت زنان در فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت، افزایش یابد؟

در این راستا یکی از روش های آموزش فعالیت های ورزشی و بالا بردن انگیزه مشارکت در فعالیت های ورزشی،

1. Alexandria
2. Hubbard
3. Mannell
4. Carroll

5. Coles
6. Aly
7. Hyden
8. Fife

تجزیه و تحلیل شد.  $P < 0,05$  معنی دار در نظر گرفته شد.

### یافته های تحقیق

یافته ها نشان داد که بین میانگین نمره آگاهی زنان (در چهار زمینه مورد نظر در پرسشنامه) قبل، بلافاصله بعد از نمایش فیلم و یک ماه بعد از نمایش تفاوت معنی دار وجود دارد ( $P < 0,01$ ) اما تفاوت نمره بین مرحله بلافاصله بعد از نمایش فیلم و یک ماه بعد از نمایش معنی دار نیست (جدول ۱). هم چنینی اطلاعات بدست آمده نشان داد که بین میانگین نمره عملکرد قبل و یک ماه بعد از نمایش فیلم (در سه زمینه مورد نظر پژوهش) تفاوت معنی دار است ( $P < 0,01$ ) (جدول ۲).

نتایج استخراج شده از پرسشنامه ها قبل از نمایش فیلم آموزشی نشان می دهد اکثریت زنان، فعالیت جسمانی به شیوه علمی و مناسب را هرگز نیاموخته اند و نقش مربی ورزش بسیار پایین تر از حد انتظار ما بوده است. علاوه بر این میانگین نمره آگاهی و عملکرد زنان با میزان تحصیلات آنان ارتباط معنی داری مشاهده گردید ( $P < 0,05$ ).

تحقیق انتخاب شد که محتوای آن شامل ۱۵ دقیقه آموزش عملی شیوه های صحیح ورزش کردن و ارائه آگاهی های لازم در این زمینه توسط یک زن ورزشکار بود که با همکاری فدراسیون آمادگی جسمانی تهیه گردیده بود. پرسشنامه ای نیز برای این افراد، با توجه به اهداف تحقیق و محتویات فیلم آموزشی با کمک کارشناس گروه آمار و متخصصین تربیت بدنی تهیه گردید. سپس پرسشنامه اولیه در سطح دو منطقه تهران آزمایش شد و بعد از آن پرسشنامه نهایی که سه بخش اطلاعات دموگرافیک، سنجش آگاهی و بررسی عملکرد در زمینه فعالیت های جسمانی بود با آلفای کرونباخ ۹۰ درصد تنظیم گردید. پس از تهیه پرسشنامه هشت منطقه از بین ۲۲ منطقه شهر تهران به روش خوشه ای انتخاب و پرسشنامه ها در طی سه مرحله یکی قبل از نمایش فیلم و دیگری بلافاصله بعد از نمایش جهت بررسی تأثیر لحظه ای فیلم و مرحله سوم یک ماه بعد از نمایش به منظور بررسی تأثیر دراز مدت فیلم در بین نمونه ها توزیع و توسط آن ها تکمیل شد. فیلم آموزشی برای زنان در محل زندگی آن ها به نمایش درآمد. اطلاعات گرد آوری شده با استفاده از آنالیز واریانس و تی زوج

جدول ۱. مقایسه میانگین نمره آگاهی قبل، بلافاصله بعد و یک ماه بعد از نمایش فیلم در چهار زمینه آگاهی

زمان آگاهی مورد نظر	قبل از نمایش فیلم	بلافاصله بعد از نمایش فیلم	یک ماه بعد از نمایش فیلم
روش مناسب انجام فعالیت ورزشی	$1,25 \pm 1,8$	$1,84 \pm 1,8$	$1,76 \pm 1,4$
بهترین زمان انجام فعالیت ورزشی	$0,88 \pm 1,8$	$2,97 \pm 0,7$	$2,83 \pm 0,7$
تجهیزات مورد نیاز برای انجام فعالیت ورزشی	$1,46 \pm 1,3$	$1,85 \pm 0,73$	$1,66 \pm 0,73$
اهمیت و مزایای انجام فعالیت ورزشی	$1,34 \pm 0,87$	$1,96 \pm 0,77$	$1,94 \pm 0,8$

جدول ۲. مقایسه میانگین نمره عملکرد قبل و یک ماه بعد از نمایش فیلم در سه زمینه عملکردی

مراحل عملکرد مورد نظر	قبل از نمایش فیلم	یک ماه بعد از نمایش فیلم	P
تعداد دفعات انجام فعالیت ورزشی در هفته	$1,25 \pm 0,98$	$1,65 \pm 1,3$	0,008
تعداد دفعات استفاده از تجهیزات ورزشی	$0,64 \pm 0,83$	$1,27 \pm 0,77$	0,001
روش صحیح انجام فعالیت ورزشی	$0,46 \pm 0,83$	$1,95 \pm 0,92$	0,001

انجام فعالیت ورزشی یک جنبه اساسی در پیشرفت امر ورزش است و یکی از نقش های مهم آن آماده ساختن مردم جامعه، از طریق دادن اطلاعات و آگاهی به آن ها و نشان دادن مهارت ها و تجارب ورزشی است که در طی آن مردم می

### بحث و نتیجه گیری

آموزش اجرای فعالیت های ورزشی یکی از اقدامات مهم جهت پیش گیری از پیامدهای ناشی از بی تحرکی و ارتقاء سطح سلامت جامعه محسوب می شود. در این رابطه آموزش

نمایش فیلم تفاوت معنی داری وجود دارد. این نتیجه حاکی از تأثیر بلند مدت آموزش اجرای فعالیت های ورزشی از طریق نمایش فیلم می باشد که موجب تغییر میزان مشارکت زنان گردیده است و با نظرات کاپلان (۱۹۹۱)، مک کینلی و بال (۲۰۰۵) که نقش این گونه رسانه ها را در ترویج سلامت و یا تغییر رفتار افراد جامعه چندان موثر و پایدار نمی دانند. مغایرت دارد، اما از طرف دیگر با نتایج حاصل از تحقیقات کولز (۱۹۹۶)، مندلسون، ژرزیسکی و همکاران (۲۰۰۱) و لیتل فیلد و همکاران (۲۰۰۳) که نقش رسانه های گروهی را در آموزش مهارت های جدید و یا تغییر در شیوه زندگی افراد جامعه موثر می دانند، همخوانی دارد.

همچنین نتایج این مطالعه نشان می دهد که نقش مربیان ورزش و معلمان تربیت بدنی در آموزش تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی پایین بوده که این امر می تواند ناشی از نحوه آموزش و فقدان نگرش صحیح آنان به امر ورزش باشد. لذا انتظار می رود با اجرای فعالیت ورزشی جامعه نگر و تغییر نگرش مربیان ورزشی و دیگر متولی امر ورزش، نقش آنان در این زمینه موثرتر از گذشته ایفا گردد.

با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش نتیجه گیری می شود که رسانه تصویری نظیر فیلم های ورزشی به ویژه در صورتی که به طور کارشناسی و متناسب با سن افراد تهیه شده و در مکان و زمان مناسب پخش شود، می تواند نقش موثری در ارسال پیام ورزشی، جلب مشارکت و ارتقاء سطح آگاهی و عملکرد آنان در زمینه آمادگی بدنی و فعالیت های ورزشی داشته باشد.

توانند کنترل بیشتری بر روی سلامت جسم خود داشته باشند (میسون؛ ۲۰۰۵). در این راستا استفاده از رسانه های گروهی و به ویژه رسانه های تصویری توسط بعضی از محققین و صاحب نظران به عنوان یک از شیوه های مهم در آموزش فعالیت های مختلف از جمله فعالیت های ورزشی معرفی شده اند و در این مطالعه که از رسانه تصویری یا نمایش فیلم جهت آموزش اجرای فعالیت های ورزشی به زنان خانه دار استفاده گردیده است، نتایج به دست آمده نشان داده اند که نمایش فیلم نه تنها به صورت لحظه ای بلکه در بلند مدت نیز موجب افزایش آگاهی زنان در زمینه اجرای فعالیت های ورزشی و بدنبال آن سلامت جسم گردیده است که این نتایج با نتایج حاصل از مطالعات دی (۱۹۸۲)، لازرس فلد (۲۰۰۵)، مرتون سولومان (۲۰۰۵) که نقش رسانه های تصویری را در افزایش آگاهی مخاطبان و پیشبرد اهداف آموزشی موثر می دانند، مطابقت دارد. علاوه بر این تفاوت نمره بین مرحله بلافاصله بعد از نمایش فیلم و یک ماه بعد معنی دار نمی باشد و این بدان معنی که تأثیر نمایش فیلم در آموزش آگاهی زنان در بلند مدت نیز باقی مانده و چندان کاهش نیافته است و این نتیجه با تحقیقات شو (۱۹۸۷)، هاباردو همکاران (۲۰۰۱) و سوینی و همکاران (۲۰۰۰) که تأثیر رسانه های گروهی و از جمله رسانه های تصویری را در برانگیختن آگاهی جامعه محدود و زودگذر گزارش نموده اند مغایرت دارد.

همچنین اطلاعات بدست آمده در این مطالعه نشان دهنده این است که بین میانگین نمره عملکرد زنان (در سه زمینه مربوط به فعالیت های ورزشی) قبل و یک ماه بعد از

#### منابع

- Aly M, Elen J Willems G. Instructional multimedia program versus sandard lecture. Eur J Dent 2004; 8 (1) 43-6.
- Alexandria K, Carroll B. Perceived constraint on recreational sport participation: Investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. Journal of Leisure Research, 2002: 34,PP: 233-252.
- Alexandria, FL, Carroll, B, An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels:

- Results from a study in Greece. Leisure Sciences, 1997a: 19,PP:1-15.
- Anderssen, N. and Wold, B. Parental and peer influences on leisure time physical activity in young adolescents . Research Quarterly for Exercise and sport. 2001: 63 ; PP:341-348.
- Coles B. Multimedia dental patient education systems. J Can Dent Assoc 1996: 62 (3): 247 ° 248.
- Darby MH, Walsh MM. Dental hygiene theory and practice. 2nd ed. St. Louis: Elsevier Science .2003: P. 41-73.

- Deem, R. Women Leisure and inequality. Leisure studies, 1982: 1: PP:29-46.
- Designing effective visual ai. Available at: [http://www.persentersuniversity.com/courses/cs\\_visualaids.cfm](http://www.persentersuniversity.com/courses/cs_visualaids.cfm). Accessed Apr. 2003.
- Ehsani, M.; Arab. M. "Evaluation of inhibitory factors of exercise participation in female students of Islamic Azad University Branch", Quarterly Olympic eleventh year, No. 3 and 4. (Row 24). 1382.
- Faraziyan. P. the translation of health education Perizzites, efficiency and impact. Tvzmk (author). Tehran, publishing and promoting humanity, Chapters I and IV. 1371.
- Farr C. Multimedia: The gateway to better Patient education. Dent today; 1996: 15 (6): 82, 84 7.
- Hubbard, J, Mannell, R, Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting, Leisure Sciences, 2001: 23, 145-163.
- Hyden B, Fife F. Innovative Instructional straegy using cinema films in an undergraduate nursing course. ABNFJ; 2005: 16 (5): 95-7.
- Jedrzejewsky B Kalinowski P, Stachowicz A. Knowledge of healty behaviors among teenagers attending selected schools of the lubline region. Ann Acad Med Stetin Supp: 2005: 66-69.61.
- Kaplan HI, Saddok B J. Comprehensive test book of psychiatry. 16th ed. Baltimore: Williams & Wilkins Chap 3. 1991.
- Littlefield JH, Damps EL, Keiser K., Chatterjeel, Yuan CH, Keiser KM. A multimedia patient stimulation for teaching and assessing endodontic diagnosis. J Dent Educ; 2003: 67 (6): 669-77.
- Mason J. Concepts in dental public healt. Philadelphia: Lippincou Williams & Wilkins 2005: P. 139-184.
- Mendelson BK, Mendelson MJ, White DR. Body esteem scale for adolescents and adult. J Pers Assess. 2001; 76: 90-106.
- Rahmani, B. "Physical geography", Islamic Azad University, Tehran Branch. 1373.
- Salami, F., Haji Myrftah, F., Noroozian, M, describes the obstacles to women's participation in sports activities, Tehran. Institute for Physical Science and Technology Ministry. 1381.
- Shirzanan site. " A Study of Muslim Women in the Guardian's sport.". Revised on September 1. 2011.
- Shou L. Use of Mass media and active involvement in a national dental health campaign in Scotland. Commun Fent Oral Epidemiol. 1987: 15: 14-18.
- Stodolska, M, Changes in leisure participation patterns after immigration, Leisure Sciences, 2000: 22,39-63.
- Sweeny MP, Bayg J, Kiokland G, Farmer TA. Development and evaluation of a multimedia resource parck for oral healt training of medical and nursing staff. Spec Care Dentist 2000: 182.