



72

Vol. 20
Autumn 2025

Research Paper

Received:
15 June 2024Revised:
14 August 2024Accepted:
23 September 2023Published:
29 September 2025

P.P: 87-116

ISSN: 2645-4955
E-ISSN: 2645-5269**Identifying Strategies and Outcomes of a Sports Lifestyle in Women (Thematic Analysis)**Ziba Bagh Abad¹ | Mohammad Rasoul Khodadadi² |
Mohammad Bagher Alizadeh³ | Aqdam Fatemeh Abdavi⁴

DOR: 20.1001.1.26454955.1404.20.72.5.3

Abstract

The present study aimed to identify strategies and outcomes of a sports lifestyle among Iranian women. From a paradigmatic perspective, the research is interpretive; in terms of purpose, it is contextual; and from a methodological standpoint, it is a qualitative study using thematic analysis. Participants included experts in sports management and sciences as well as women specialists in physical activity and leisure. Among them, 21 individuals were selected as the sample using purposive and snowball sampling methods. Deep and semi-structured interviews were employed for data collection. Data were analyzed using open and axial coding with MAXQDA software, version 2022. Thematic analysis of the data revealed main strategic themes of supporters, individual, structural and infrastructural, motivational, educational, technical and professional, and ideological strategies as the core components of women's sports lifestyle. Among the identified concepts, the concepts of regular program planning, awareness of benefits, and educational institutions were highlighted with importance coefficients of 29, 25, and 23, respectively, while the total importance coefficient of all strategies was 565. Overall, these strategies can help remove barriers to women's sports participation, promote a more inclusive and supportive environment for female athletes, and create shared moments and positive memories. Additionally, giving a positive and health-oriented meaning to physical activity and guiding women through comprehensive educational programs can foster an active and sports-oriented lifestyle among women.

Keywords: ideological strategies; individual strategies; government supporters; infrastructure; diversity acceptance.

1. PhD Student in Sports Management, University of Tabriz, Tabriz, Iran
2. Corresponding Author: Associate Professor, Department of Sports Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran. m.khodadadi@tabrizu.ac.ir
3. Professor, Department of Social Sciences, University of Tabriz, and Director of the Scientific Center for Health Sociology, University of Tabriz, Tabriz, Iran
4. Associate Professor, Department of Sports Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

Cite this Paper: Bagh Abad'Z & Rasoul Khodadadi'M, Alizadeh Aqdam'M, Abdavi'F.(2025). Identifying Strategies and Outcomes of a Sports Lifestyle in Women (Thematic Analysis). The Women and Families Cultural-Educational, 20(72), 87–116.

Publisher: Imam Hussein University **Authors**

This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).



شناسایی راهبردها و پیامدهای سبک زندگی ورزشی در بانوان (تحلیل موضوعی)

زیبا باغ‌آباد^۱ | محمد رسول خدادادی^۲ | محمد باقر علیزاده‌ا قدم^۳ | فاطمه عبدوی^۴

چکیده

هدف از تحقیق حاضر شناسایی راهبردها و پیامدهای سبک زندگی ورزشی در بانوان ایران می‌باشد. تحقیق حاضر از منظر پارادایم از نوع تحقیقات تفسیری و از نظر هدف زمینه‌ای و از منظر رویکرد یک تحقیق کیفی با روش موضوعی می‌باشد. مشارکت‌کنندگان تحقیق خبرگان حوزه مدیریت و علوم ورزشی و همچنین زنان متخصص در حوزه فعالیت‌های بدنی و اوقات فراغت می‌باشند. در این میان ۲۱ نفر از آنان به روش هدفمند و روش گلوله برفی به عنوان حجم نمونه در نظر گرفته شدند. ابزار گردآوری اطلاعات مصاحبه‌های عمیق و نیمه ساختار یافته بود. تجزیه و تحلیل اطلاعات با استفاده از فرایند کدگذاری باز و محوری و با استفاده از نرم‌افزار مکس کیودا نسخه ۲۰۲۲ صورت پذیرفت. نتایج تحلیل موضوعی داده‌ها نشان داد راهبردهای حامیان، فردی، ساختاری و زیرساختی، انگیزشی، آموزشی، فنی و تخصصی و ایدئولوژیکی به عنوان مضامین اصلی و راهبردی سبک زندگی ورزشی بانوان اکتشاف گردید. همچنین در میان مفاهیم احصاء شده مفهوم تنظیم برنامه منظم، آگاهی از فوائد و نهادهای آموزشی، به ترتیب با ضریب اهمیت ۲۹، ۲۳ و ۲۳ در مجموع تمامی راهبردها با ضرایب اهمیت ۵۶۵ استخراج شد. در مجموع این راهبردها می‌توانند به رفع موانع مشارکت ورزشی زنان و ارتقای محیط فراگیرتر و حمایت‌کننده‌تر برای ورزشکاران زن و ایجاد لحظات مشترک و خاطرات مثبت، کمک کنند. همچنین اختصاص دادن معنای مثبت و بهداشتی به فعالیت بدنی، و هدایت بانوان با ارائه برنامه‌های آموزشی جامع و فراگیر می‌تواند به سبک زندگی فعال و ورزشی در زنان منجر شود.

کلیدواژه‌ها: راهبردهای ایدئولوژیکی، راهبردهای فردی، حامیان دولتی، زیرساخت‌ها، پذیرش تنوع.

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

۲. نویسنده مسئول: دانشیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

۳. استاد، گروه علوم اجتماعی، دانشگاه تبریز و مدیر مرکز علمی جامعه‌شناسی سلامت، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

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

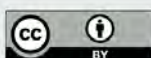
استناد: باغ‌آباد، زیبا؛ خدادادی، محمد رسول؛ علیزاده‌ا قدم، عبدوی، فاطمه. (۱۴۰۴). شناسایی راهبردها و پیامدهای سبک زندگی ورزشی در بانوان

(تحلیل موضوعی)؛ فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده، ۲۰(۷۲)، ۸۷-۱۱۶

DOR: 20.1001.1.26454955.1404.20.72.5.3

© نویسنده‌گان

ناشر: دانشگاه جامع امام حسین (ع)



این مقاله تحت لایسنس آفریننده‌گی مردمی (Creative Commons License- CC BY) در دسترس شما قرار گرفته است.

مقدمه و بیان مسئله

سبک زندگی^۱، به عنوان الگوی رفتاری و عادات روزمره افراد، نقش تعیین کننده‌ای در سلامت و بهزیستی آنها ایفا می‌کند (اسمیت، ۲۰۱۹). در این میان، سبک زندگی فعال و ورزشی^۲ از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، به‌ویژه برای زنان که اغلب با موانع بیشتری در مشارکت ورزشی مواجه هستند (ولیماز، ۲۰۱۹). عوامل مختلفی از جمله نوع مشارکت، فراوانی و مدت زمان فعالیت‌های ورزشی، بر سبک زندگی ورزشی زنان تأثیرگذار هستند (بایون کوک، ۲۰۰۵). دسترسی به تربیت بدنی و ورزش نقش مهمی در ترویج یک سبک زندگی سالم برای زنان دارد (امانی و همکاران، ۲۰۲۲). به طور کلی، شرکت در ورزش اثر مثبتی بر سلامت، رفاه و تعاملات اجتماعی زنان دارد، اما توجه به نیازهای فردی و تطبیق فعالیت‌های بدنی با آنها ضروری است. فعالیت‌های بدنی و ورزش منظم از اجزای اساسی یک سبک زندگی سالم برای زنان به شمار می‌آیند (بوتایلایر و سانگیولانی، ۲۰۲۲).

نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده^۳ (آجن، ۱۹۹۱) چارچوب مفیدی برای درک عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی زنان ارائه می‌دهد. این نظریه بیان می‌کند که قصد فرد برای انجام یک رفتار (مانند ورزش کردن) تحت تأثیر سه عامل اصلی نگرش نسبت به رفتار، هنجارهای ذهنی و کنترل رفتاری درک شده می‌باشد. از طرفی مدل بوم‌شناختی^۴ (برونفنبرگر، ۱۹۷۹) نیز چارچوب مفیدی برای بررسی عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشی زنان ارائه می‌دهد. این مدل نشان می‌دهد که رفتار فرد تحت تأثیر سطوح مختلف محیطی است، از جمله: میکروسیستم (خانواده، دوستان)، مزوسیستم (ارتباط بین میکروسیستم‌ها)، اگزوسیستم (سیاست‌های محلی)، ماکروسیستم (فرهنگ و ارزش‌های جامعه) می‌باشد.

سازمان جهانی بهداشت^۵ (۲۰۲۰) توصیه می‌کند که بزرگسالان باید حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید در هفته داشته باشند. این توصیه‌ها بر اساس شواهد گسترده‌ای از مزایای فعالیت بدنی برای سلامت است. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که فعالیت

1. Lifestyle
2. Active and sporty lifestyle
3. Theory of planned behavior
4. Ecological model
5. World Health Organization

بدنی منظم در زنان با کاهش خطر بیماری‌های مزمن مرتبط است. چنگ^۱ و همکاران (۲۰۲۳) در یک مطالعه فراتحلیلی نشان دادند که زنانی که به طور منظم ورزش می‌کنند، ۳۰٪ کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی قرار دارند. گونزالس^۲ و همکاران (۲۰۲۲) نیز گزارش کردند که فعالیت بدنی منظم می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در زنان تا ۴۰٪ کاهش دهد. علاوه بر مزایای جسمی، فعالیت بدنی تأثیر مثبتی بر سلامت روان زنان دارد. شوخ^۳ و همکاران (۲۰۱۹) در یک مطالعه فراتحلیلی نشان دادند که ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در هفته می‌تواند خطر افسردگی را در زنان تا ۲۲٪ کاهش دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که زنان با موانع متعددی برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی مواجه هستند. این موانع شامل محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی، کمبود امکانات و تسهیلات ورزشی مناسب، و مسئولیت‌های خانوادگی می‌شود (الشهرانی، ۲۰۲۰؛ هاجبی و همکاران، ۲۰۲۳). علیرغم مزایای شناخته شده فعالیت بدنی، تحقیقات نشان می‌دهد که زنان با موانع متعددی برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی مواجه هستند. الشهرانی^۴ (۲۰۲۰) در مطالعه خود بر روی زنان عربستانی، سه دسته اصلی از موانع را شناسایی کرد: موانع فرهنگی و اجتماعی شامل نگرش‌های سنتی نسبت به نقش زنان و محدودیت‌های پوشش، موانع ساختاری مانند کمبود امکانات ورزشی مختص زنان و هزینه‌های بالای عضویت در باشگاه‌های ورزشی و موانع فردی: شامل کمبود وقت، مسئولیت‌های خانوادگی و عدم اعتماد به نفس. هاجبی و همکاران (۲۰۲۳) نیز در مطالعه خود بر روی زنان ایرانی، موانع مشابهی را شناسایی کردند. آنها همچنین به نقش مهم حمایت خانواده و جامعه در تشویق مشارکت ورزشی زنان اشاره کردند.

منهري^۵ و همکاران (۲۰۱۹) نشان دادند که راهبردهای انگیزشی نقش مهمی در شکل دادن به سبک زندگی ورزشی زنان دارند. این راهبردها می‌توانند شامل استفاده از فناوری (مانند دستگاه‌های پوشیدنی)، حمایت اجتماعی و تعیین اهداف مشترک باشد. همچنین آنان در مطالعه خود بر روی استفاده از فناوری برای ترویج فعالیت بدنی در زنان، چندین راهبرد انگیزشی مؤثر را

1. Cheng
2. Gonzalez
3. Schuch
4. Alshahrani
5. Menheere

شناسایی کردند: استفاده از دستگاه‌های پوشیدنی که می‌توانند با ردیابی فعالیت و ارائه بازخورد فوری، انگیزه زنان را برای ورزش افزایش دهند. حمایت اجتماعی و ایجاد گروه‌های آنلاین یا حضوری برای حمایت متقابل و تشویق و همچنین کمک به زنان برای تعیین اهداف واقع‌بینانه و قابل دستیابی. و در نهایت گیمیفیکیشن و استفاده از عناصر بازی مانند چالش‌ها و پاداش‌ها برای افزایش جذابیت فعالیت‌های ورزشی.

لیندگرن (۲۰۰۰) نیز بر اهمیت ارائه تجربیات ورزشی مثبت و متنوع برای زنان جوان تأکید کرد. او استدلال می‌کند که این تجربیات می‌توانند به ایجاد نگرش مثبت نسبت به فعالیت بدنی در طول زندگی کمک کنند. مطابق با نظر سوتوگینا^۱ (۲۰۱۱). راهبردهای فنی و تخصصی با بهبود عملکرد، برابری جنسیتی و رشد شخصی، تأثیر مهمی بر سبک زندگی ورزشی زنان دارند. در فلوربال زنان، روش‌های آموزشی تخصصی، بازی فنی و تاکتیکی را بهبود بخشیده و عملکرد رقابتی را ارتقا داده است.

مطالعات نشان داده‌اند که سبک زندگی فعال و ورزشی پیامدهای مثبت متعددی برای زنان دارد. این پیامدها شامل بهبود سلامت جسمی، افزایش اعتماد به نفس، کاهش استرس و اضطراب، و بهبود روابط اجتماعی می‌شود (حسن، ۲۰۲۱؛ بوتایلایر و سانگیولانی، ۲۰۲۲). مطالعات متعددی پیامدهای مثبت سبک زندگی فعال و ورزشی برای زنان را نشان داده‌اند. حسن^۲ (۲۰۲۱) در مطالعه خود بر روی زنان مصری، گزارش کرد که زنانی که به طور منظم ورزش می‌کنند، سطوح بالاتری از اعتماد به نفس و رضایت از زندگی را گزارش می‌دهند. بوتایلایر و سانگیولانی^۳ (۲۰۲۲) نیز در مطالعه خود بر روی زنان ایتالیایی، نشان دادند که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی منظم با بهبود روابط اجتماعی، کاهش استرس و افزایش بهره‌وری در محل کار مرتبط است. علیرغم اهمیت فعالیت بدنی برای سلامت و بهزیستی زنان، آمارها نشان می‌دهد که میزان مشارکت ورزشی در میان زنان ایرانی پایین است. نژاد قادری و همکاران (۲۰۲۳) گزارش کردند که ۸۷٫۵۷ درصد از زنان ایرانی فعالیت بدنی ناکافی دارند. این آمار در مقایسه با میانگین جهانی (که حدود ۳۰٪ است)

1. Sutugina

2. Hassan

3. Boutilier & SanGiovanni

بسیار نگران کننده است و ضرورت بررسی عمیق راهبردها و پیامدهای سبک زندگی ورزشی در بانوان را نشان می دهد.

با توجه به شرایط فرهنگی و اجتماعی حاکم بر جامعه ایران، ترویج سبک زندگی فعال و ورزشی در میان زنان ایرانی اهمیت ویژه ای دارد (آثار و همکاران، ۲۰۲۲). محدودیت های فرهنگی-اجتماعی، کمبود امکانات ورزشی و مسئولیت های خانوادگی باعث کاهش فعالیت ورزشی زنان ایرانی شده است. این امر منجر به افزایش شیوع چاقی در میان آنها شده است. فعالیت بدنی منظم می تواند در کنترل وزن، بهبود سلامت روان و افزایش اعتماد به نفس زنان مؤثر باشد. با وجود موانع موجود، ترویج سبک زندگی فعال می تواند سلامت جسمی و روانی زنان ایرانی را بهبود بخشد.

دغدغه اصلی این پژوهش، شناسایی راهکارهای مؤثر برای ترویج سبک زندگی فعال و ورزشی در میان زنان ایرانی است. با توجه به شرایط فرهنگی و اجتماعی است. با توجه به شرایط فرهنگی و اجتماعی خاص ایران، درک عمیق از موانع موجود و راهبردهای مناسب برای غلبه بر این موانع ضروری است. همچنین، بررسی پیامدهای مثبت سبک زندگی ورزشی می تواند انگیزه لازم برای تغییر رفتار را فراهم کند. این پژوهش قصد دارد با استفاده از چارچوب های نظری مانند نظریه رفتار برنامه ریزی شده و مدل بوم شناختی، به این سؤال اساسی پاسخ دهد که سبک زندگی فعال (ورزشی) بانوان چه راهبردها و پیامدهایی دارد؟ پاسخ به این سؤال می تواند راهنمای مناسبی برای سیاست گذاران، مربیان و متخصصان حوزه سلامت در جهت ارتقای سطح فعالیت بدنی و بهبود کیفیت زندگی زنان ایرانی باشد. امروزه ورزش زنان در نتیجه دانش روزافزون بشری در حال تغییر است. توجه به علم ورزش یکی از اصول اساسی در توسعه آن می باشد، بر این اساس برای توسعه و گسترش ورزش بانوان ضمن ارتقای سلامت و پویایی محیط های ورزشی می توان کاربردهای علمی ورزش را در زمینه های مختلف مدنظر قرار داد. فعالیت های تربیت بدنی باید فضای لازم برای تولد و رشد فرهنگ علمی ورزش در محیط زندگی بانوان فراهم شود تا ورزش بخش جدایی ناپذیر زندگی آنان شود و به تدریج به آن عادت کنند؛ به عبارت دیگر فرهنگ ورزش در زندگی زنان نهادینه شود. با توجه به تحقیقات متعددی که در زمینه سبک زندگی انجام گرفته است، مطالعه سبک زندگی زنان می تواند راهنمای مناسبی در بررسی راهکارهای جذب هر

چه بیش تر آنان در فعالیتهای ورزشی باشد و به شناخت پیامدهای شرکت یا مشارکت نکردن این افراد کمک شایانی کند؛ بنابراین تحقیق پیش رو قصد دارد به این سؤال پاسخ دهد، که سبک زندگی فعال (ورزشی) بانوان چه راهبردها و پیامدهایی دارد؟

روش‌شناسی پژوهش

مسئله پژوهش حاضر از نظر مخاطبین هدف در دسته تحقیقات موضوعی قرار دارد زیرا محقق به دنبال کاربرست تحلیل موضوع و شناسایی و اکتشاف یک پدیده به صورت عمیق می‌باشد (احمدین، ۲۰۲۲). تحقیق حاضر در زمینه پارادایم‌های برساختی و تفسیری و با رویکرد استدلالی استقرا گونه انجام شده است. هدف اصلی این تحقیق، شناسایی راهبردها و پیامدهای سبک زندگی ورزشی بانوان ایرانی بود. برای این منظور، روش‌های گردآوری اسنادی و میدانی به کار رفته و مصاحبات عمیق با خبرگان حوزه علوم ورزشی (اساتید دانشگاهی و پژوهشگران حوزه فعالیت‌های بدنی و اوقات فراغت) و مدیران و متصدیان ورزش همگانی انجام شد. تجزیه و تحلیل نظرات خبرگان در طی هر یک از مصاحبه‌ها از طریق فرایند کدگذاری باز و محوری و با استفاده از رویکرد تحلیل موضوعی و در نرم‌افزار مکس کیودا^۱ نسخه ۲۰۲۲ انجام شد. محقق با استفاده از روش نمونه‌گیری غیر احتمالی و اطلاعات محور نمونه‌ای از ۲۱ نفر از خبرگان این حوزه که دارای تخصص در حوزه ورزش بانوان، دارای پژوهش در حوزه سبک زندگی ورزشی بانوان، پست و مقام اجرایی در حوزه ورزش بانوان و ورزشکاران و نخبگان برتر حوزه ورزش بانوان بودند انتخاب شدند. این مطالعه بر پایه رویکرد تحلیل مضمون اجرا شده و حجم نمونه به روش هدفمند و با استفاده از روش گلوله برفی انتخاب شدند.

با توجه به نظر استملر^۲ (۲۰۱۵) قابلیت اطمینان در تجزیه و تحلیل محتوا به معنای سازگاری در روش طبقه‌بندی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در تحقیق حاضر جهت برآورد ضریب کاپا کوهن در دو مرحله و در دو فاصله زمانی یک‌ماهه کدگذاری توسط دو نفر انجام شد تا توافق نسبی و عدم توافق نسبی در فرایند کدگذاری مشخص شود و با استفاده از فرمول:

^۱ MAXQDA

^۲ Stemler

$$k = \frac{Pa - Pc}{pc - \text{کدها کل}}$$

که در این فرمول Pa نسبت کدهایی است که کدگذاران بر روی آن موافق هستند و مقدار Pc نسبت توافق می باشد.

جدول ۱. محاسبه ضریب پایایی کاپا کدهای استخراج شده و شاخص های اکتشاف شده

مصاحبه شونده گان	تعداد کل کدها	توافق کدها (Pa)	تعداد عدم توافقات (Pc)	ضریب کاپا کوهن
مصاحبه اول	۱۱۹	۹۹	۲۰	۰/۸۳
مصاحبه دوم	۵۰	۴۵	۵	۰/۹
مصاحبه سوم	۴۴	۳۸	۶	۰/۸۶
مصاحبه چهارم	۴۱	۳۲	۹	۰/۸۰
مجموع	۲۵۴	۲۱۴	۴۰	۰/۸۴

در تحقیق حاضر همان طور که مشاهده می شود مقدار کاپا کوهن برابر با ۰/۸۴ و بسیار بیشتر از ۰/۶۱ می باشد بنابراین فرایند کدگذاری از پایایی قابل قبولی برخوردار است.

یافته های پژوهش

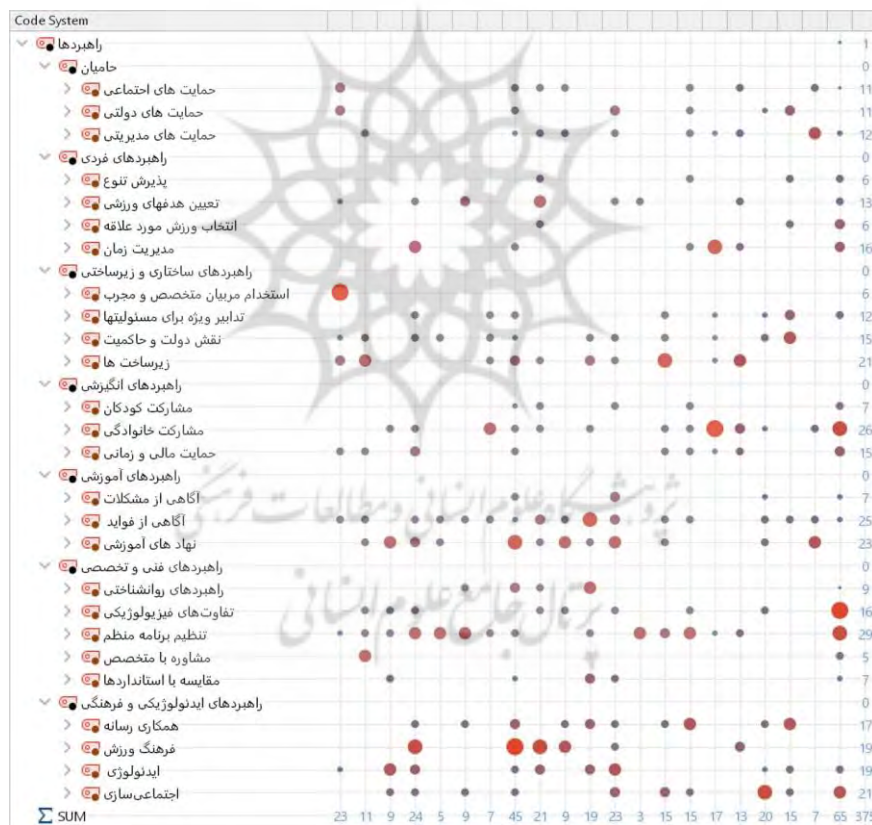
نتایج یافته های توصیفی مشارکت کنندگان تحقیق در جدول شماره ۲ آمده است:

جدول ۲. ویژگی ها و ابعاد ویژگی های مشارکت کنندگان تحقیق

مشخصه	پست / سمت	تحصیلات	سابقه فعالیت (سال)
P1	مدیر گروه - مدرس دانشکده تربیت بدنی - مربی ورزش	دکتری مدیریت ورزشی	۱۰
P2	مربی و مدرس دانشکده تربیت بدنی - کارشناس ورزش	کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی	۸
P3	نایب رئیس هیئت بدمیتون استان آس - مربی و مدرس دانشکده تربیت بدنی و کارشناس ورزش	کارشناس ارشد مدیریت ورزشی و سازمانهای ورزشی	۱۰
P4	نائب رئیس فیزیو - مدرس و مربی دانشکده تربیت بدنی	دکتری رفتار حرکتی ورزشی و اصلاح حرکات فیزیو	۱۰

مشخصه	پست / سمت	تحصیلات	سابقه فعالیت (سال)
P5	رئیس تربیت بدنی دانشکده علوم پزشکی تبریز و نائب رئیس والیبال استان اش - مربی و مدرس دانشکده تربیت بدنی	دکتری فیزیولوژی ورزشی	۱۰
P6	دبیر پراتیونیک هیات ورزشی تهران - قهرمان دومیدانی و مقام دار آسیائی - مربی ورزش	کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی	۸
P7	کارشناس ورزش دانشکده پزشکی بندر عباس و مربی ورزش	کارشناس ارشد تربیت بدنی	۸
P8	نائب رئیس هیئت بسکتبال شهرستان تبریز - مدرس و مربی دانشکده تربیت بدنی	دکتری مدیریت ورزشی	۱۱
P9	کارشناس تربیت بدنی دانشکده علوم پزشکی اصفهان - مربی ورزش	کارشناس ارشد تربیت بدنی	۷
P10	مدرس و مربی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تبریز و دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز	دکتری مدیریت ورزشی	۹
P11	مدرس و مربی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز	دکتری مدیریت ورزشی	۱۵
P12	مربی ورزش و دبیر هیئت تیراندازی	دکتری بیومکانیک ورزشی	۱۴
P13	کارشناس ورزش اداره ورزش و جوانان استان البرز	کارشناس ارشد تربیت بدنی	۹
P14	مربی ورزشی و معلم ورزشی آموزش و پرورش شهرستان اهواز	کارشناس ارشد تربیت بدنی	۸
P15	مدرس تربیت بدنی دانشکده باهنر کرمان و مربی ورزشی	کارشناس ارشد تربیت بدنی	۷
P16	مدرس تربیت بدنی دانشکده علوم پزشکی کرمان - معلم ورزشی آموزش پرورش کرمان	کارشناس ارشد تربیت بدنی	۹
P17	کارشناس ورزش اداره ورزش و جوانان استان تهران	دکتری مدیریت ورزشی	۱۶
P18	دبیر تربیت بدنی و پژوهشگر	دکتری مدیریت ورزشی	۱۲
P19	مدرس دانشگاه و پژوهشگر	دکتری مدیریت ورزشی	۱۲
P20	مدرس دانشگاه و پژوهشگر	دکتری مدیریت ورزشی	۱۸
P21	مدرس دانشگاه و پژوهشگر	دکتری مدیریت ورزشی	۱۴

پس از کشف و استخراج گزاره‌های اولیه و مفاهیم و مقولات اصلی مربوط به هدف اصلی تحقیق مبنی بر «شناسایی راهبردهای سبک زندگی ورزشی بانوان» با استفاده از رویکرد تحلیل موضوعی، نتایج یافته‌های تحلیل محتوی پنهان مصاحبه‌های انجام شده با خبرگان تحقیق مشاهده گردید که ۱۶۹ گزاره اولیه با مجموع فراوانی ۵۶۵ شامل مضامین در بخش راهبردها و پیامدهای سبک زندگی ورزشی در زنان استخراج گردید که در بخش راهبردها مضامین حامیان، راهبردهای فردی، راهبردهای ساختاری و زیرساختی، راهبردهای انگیزشی، راهبردهای آموزشی، راهبردهای فنی و تخصصی و راهبردهای ایدئولوژیکی و فرهنگی کشف و احصاء گردید. شکل ۱ ماتریس شنون مربوط به مضامین اصلی «راهبردهای سبک زندگی ورزشی در بانوان ایران» است.



شکل ۱. ماتریس شنون راهبردهای سبک زندگی ورزشی بانوان ایران

نتایج ماتریس شنون نشان داد در بین مضامین احصاء شده مضمون راهبردهای ایدئولوژیکی با ضریب اهمیت ۷۶، مضمون فنی و تخصصی با ضریب اهمیت ۶۶ و مضمون راهبردهای آموزشی با ضریب اهمیت ۵۵ به ترتیب بیشترین فراوانی را از دیدگاه خبرگان تحقیق برخوردار بودند. همچنین در بخش مفاهیم احصاء شده راهبردها نشان می‌دهند در بخش مضمون اصلی حامیان حمایت‌های مدیریتی با ضریب اهمیت ۱۲، در بخش راهبردهای فردی مفهوم مدیریت زمان با ضریب اهمیت ۱۰، در بخش مفهوم راهبردهای ساختاری و زیر ساختی مفاهیم زیرساخت‌ها با ضریب اهمیت ۲۱ و نقش دولت و حاکمیت با ضریب اهمیت ۱۵، در بخش راهبردهای انگیزشی مفهوم مشارکت خانوادگی با ضریب اهمیت ۲۶، در بخش راهبردهای آموزشی راهبرد آگاهی از فواید و نهادهای آموزشی هرکدام با ضریب اهمیت ۲۵ و ۲۳، در بخش راهبردهای فنی و تخصصی مفهوم تنظیم برنامه با ضریب اهمیت ۲۹ و در بخش راهبردهای ایدئولوژیکی و فرهنگی راهبرد اجتماعی سازی با ضریب اهمیت ۲۱ بیشترین فراوانی را در میان مفاهیم برخوردار بودند.

جدول ۳. گزاره‌ها، مفاهیم و مضامین راهبردهای سبک زندگی ورزشی بانوان

مضامین	مفاهیم	گزاره‌های اولیه
حامیان	حمایت‌های اجتماعی	تشویق به ورزش از طرف ورزشکاران به بانوان در خانواده‌ها، حمایت مربیان ورزشی از شاگردان و بانوان ورزشکار، حمایت همسران و خانواده بانوان، ایجاد انگیزه از طریق رسانه‌ها،
	حمایت‌های دولتی	برخورداری بانوان از بیمه ورزشی جهت حضور در ورزش، حمایت و توجه مدیران و مسئولان زیربط، حمایت مالی دولت از مربیان ورزشی،
	حمایت‌های مدیریتی	تشویق به مشارکت در رویدادهای ورزشی، تشویق زنان به فعالیت‌های ورزشی، اختصاص دادن سانس‌های ورزشی خانوادگی، اختصاص دادن پکیج‌های ورزشی رایگان، ایجاد فضاها و فرهنگی که بانوان را به شرکت در فعالیتهای ورزشی تشویق کند،
راهبردهای فردی	پذیرش تنوع	انتخاب تمرینات متنوع از جمله تمرینات هوازی، قدرتی، انعطافی و تع، تنوع در فعالیت‌های ورزشی،
	تعیین هدفهای ورزشی	خودآگاهی افراد از پرداختن به ورزش، تعیین هویت افراد بانوان از طریق تعادل مسیر زندگی، شغلی، و ورزشی، تعیین اهداف فردی بر اساس علایق شخصی، شناسایی فعالیت‌های مهم و اولویت‌بندی ورزش به عنوان

فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده

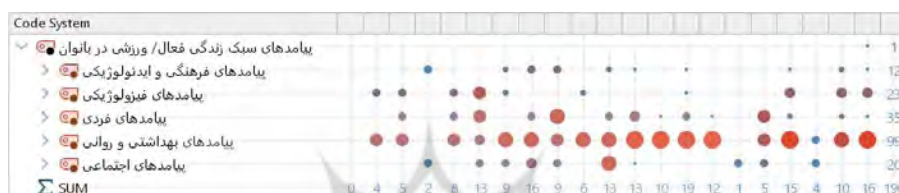
مضامین	مفاهیم	گزاره‌های اولیه
		یک اولویت مهم، مشخص کردن اهداف خود قبل از آغاز فعالیت بدنی
	انتخاب ورزش مورد علاقه	تمرینات تناوبی مانند آئروبیک و تمرینات قدرتی مانند ژیمناستیک، لذت بردن از فعالیت‌های ورزشی، انتخاب یک ورزش یا فعالیت بدنی،
	مدیریت زمان	مدیریت و کاهش فعالیت‌های متفرقه جهت ایجاد فضای زمانی، تقسیم وقت به بخش‌های کوچکتر برای اختصاص زمان به ورزش، استفاده از برنامه کاربردی‌ها یا گوشی‌های هوشمند برای یادآوری زمان‌های، تعیین زمان‌های مشخص برای ورزش به صورت مداوم در برنامه روزانه،
راهنمای ساختاری و زیرساختی	استخدام مربیان متخصص و مجرب	حق الزحمه مربیان ورزش، وجود مربیان دارای مجوز در وزارت ورزش، آگاهی و دانش مربیان ورزش، ورزیدگی و تناسب اندام مربیان ورزش، مربیان دارای نشاط و شادابی
	تدابیر ویژه برای مسئولیتها	ایجاد ساعات اختصاصی برای بانوان در فضاهای ورزشی، جلب توجه زنان به نقش تأثیر گذارشان در عرصه فعالیتهای اجتماعی، اختصاص زمان خاصی در روز برای ورزش، بهره‌گیری از فناوری برای مدیریت مسئولیت‌ها
	نقش دولت و حاکمیت	بهبود برنامه‌های ترویجی و توسعه سیاست‌ها، ایجاد زیرساختهای مناسب توسط دولت، ایجاد اماکن ورزشی با دسترسی آسان و هزینه کم برای بانوان، حمایت دولت در ایجاد زیرساختهای مناسب ورزشی،
	زیرساخت‌ها	تعدد مکان‌های مناسب جهت انجام فعالیت‌های بدنی (+)، وجود پارک‌های همسایگی و عمومی مناسب جهت ورزش بانوان (+)، محدودیت اماکن ورزشی مختص بانوان، در دسترس بودن مربی آگاه برای انجام فعالیت بدنی، ایجاد بسترهای مناسب برای آرامش و راحتی زنان، ایجاد سالن‌های ورزشی اختصاصی برای بانوان با تجهیزات متنوع، ایجاد پیست‌های پیاده‌روی در نقاط مختلف شهر، ارائه تسهیلات ورود و خروج برای مادران دارای فرزند مدرسه‌ای، تسهیل در انجام فعالیت‌های ورزشی در ساعات کاری، ایجاد فضای مناسب ورزشی در محل کار،
راهنمای انگیزشی	مشارکت کودکان	ایجاد عادات سالم در فرزندان و تربیت جسمی و روانی سالم، شرکت در تیم‌های ورزشی یا گروه‌های خانوادگی برای تشویق کودکان به، انتخاب فعالیت‌های ورزشی که با کودکان انجام شود،

مضامین	مفاهیم	گزاره‌های اولیه
	مشارکت خانوادگی	حمایت و پذیرش موضوع ورزش توسط اعضای خانواده به عنوان یک فعالیت، حسن مسئولیت‌پذیری در خانواده، هماهنگی با خانواده برای تعیین خطوط زمانی مناسب برای هر فرد، ایجاد انگیزه در اعضای خانواده برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی، ترتیب فعالیت‌های ورزشی مشترک در خانه یا فضاهای عمومی با خانواده، ترویج ورزش در محیط خانواده و اجتماع، همراهی اعضای خانواده در فعالیت‌های ورزشی شخصی
	حمایت مالی و زمانی	حمایت از ورزشکاران زن و الگوسازی از آنها برای سایر بانوان، ارائه امکانات ورزشی به صورت رایگان برای بانوان، انعطاف در زمان‌بندی فعالیت‌های ورزشی، ارائه برنامه‌های آموزشی، فراهم کردن تسهیلات و مکانهای ورزشی مناسب،
راهبردهای آموزشی	آگاهی از مشکلات	رفع موانع و مشکلات ناشی از عدم نیاز به ورزش، شناخت مشکلات و موانعی که ممکن است مانع از فعالیتهای ورزشی بانوان،
	آگاهی از فواید	توجه به شاخص سلامتی در افراد، آگاهی بانوان از حقوق مدنی و شهروندی خود، آگاهی پدران و مردان جامعه نسبت به ضرورت و حق بانوان برای مشارکت، اختصاص دادن معنای مثبت و بهداشتی به فعالیت بدنی، مهدایت زنان از تبلیغات غیر مفید برای سلامتی مانند لاغری و تناسب، آگاه‌سازی از طریق رسانه‌ها، اثرات مثبت بهبود عملکرد روحی و افزایش اعتماد به نفس، افزایش دانش بانوان در زمینه ورزش و فواید آن
	نهادهای آموزشی	ارائه برنامه‌های آموزشی برای افزایش مهارت‌ها و اطلاعات ورزشی، اجرای برنامه‌های آگاهی‌زایی و تبلیغات درخصوص اهمیت و فواید فعال، آموزش‌های آنلاین و اختصاصی برای زنان، برگزاری کارگاه، وبینار و سخنرانی‌ها، اجرای سبک زندگی ورزشی در سیستم آموزشی مدارس، اجرای سبک زندگی ورزشی از کودکی در مدارس،
راهبردهای فنی و تخصصی	راهبردهای روانشناختی	استراحت کافی جهت جلوگیری از اشیاع و آسیب دیدگی، ایجاد و تقویت مهارت‌های روانی جهت حفظ سلامت روان و مقابله با فش، شناخت ذهن بر ایجاد انگیزه و ادامه فعالیت‌های ورزشی،
	تفاوت‌های فیزیولوژیکی	ز به آگاهی از تغییرات فیزیولوژیکی که در دوره‌های مختلف، طراحی برنامه‌های ورزشی با توجه به تغییرات فیزیولوژیکی در این دو، نیازهای

فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده

مضامین	مفاهیم	گزاره‌های اولیه
		خاص در دوران بارداری و شیردهی، سطح هورمون‌ها و نیازهای مواد غذایی بانوان، نسبت عضلات به چربی، توجه به تفاوت‌های ساختار بدنی،
	تنظیم برنامه منظم	زمانبندی فعالیت‌ها متناسب با نیازهای بانوان، داشتن تغذیه سالم و پرهیز از مصرف فست فود، نوشابه، قند مصنوعی و، ابزارهای کمکی مانند وزنه‌ها، موزیک، یا تجهیزات ورزشی، مرینات تناوبی می‌توانند به بهبود سلامت قلبی و عروقی، برنامه تمرینی باید با توان فیزیکی و سطح تجربه ورزشی فرد، برنامه ورزشی منظم داشتن شامل جلسات کوتاه، متناوب و بلند، مشخص کردن زمان مشخص برای انجام فعالیت بدنی،
	مشاوره با متخصص	حضور مربی آگاه، مشاوره با پزشک و مربی ورزشی،
	مقایسه با استانداردها	مقایسه وضعیت سبک زندگی ورزشی بانوان با استانداردها و معیارهای س، افزایش دانش و به‌روزرسانی در زمینه ورزش
	همکاری رسانه	ترویج مفاهیم بهبود سلامت از طریق ورزش در رسانه‌ها و جوامع، ترویج ورزش به وسیله رسانه ب، بهره‌گیری هدفمند از رسانه و فضای مجازی برای ارتقاء ورزش و ایجاد، اشتراک گذاری پیام‌های تشویقی و تبلیغی در رسانه‌های اجتماعی، ایجاد و پخش فیلمهای آموزشی در حوزه ورزش برای افزایش آگاهی زنان، انجام همکاری‌های فعال با رسانه‌ها به منظور نشان دادن اهمیت و ن،
	فرهنگ ورزش	ارزش نهادن به مقام زن به عنوان نیروی کار فعال و مسمر، رویج فرهنگ ارتقاء مقام زن به عنوان نیروی کار فعال و مؤثر، برقراری ارتباط با جوامع ورزشی، فرهنگ اجتماعی فعال و حمایت اجتماع، ترویج فرهنگ ورزشی در جوامع، افزایش سواد رسانه ای در بانوان،
راهبردهای ایدئولوژیکی و فرهنگی	ایدئولوژی	تغییر نگرش‌های ایدئولوژیکی نسبت به ورزش بانوان، شکل‌گیری یک فرهنگ سالم در جامعه از طریق ترویج فعالیت‌های ورزشی، نوع حجاب، ترویج فعالیت‌های ورزشی در مهمترین عضو خانواده و اجتماع، کمک به نهادینه کردن سبک زندگی ورزشی در خانواده، در نظر گرفتن محدودیت‌های موجود، توجه به نقش‌ها و توقعات اجتماعی و فرهنگی،
	اجتماعی‌سازی	تغییر نگرش‌های جامعه نسبت به ورزش بانوان، با برگزاری کمپین‌ها و

مضامین	مفاهیم	گزاره‌های اولیه
		رویدادهای ورزشی مخصوص زنان، هادینه کردن و جا انداختن سبک زندگی فعال در فضای خانوادگی، اشتراک گذاشتن تجربیات و مشکلات با دیگران، ایجاد گروه‌های ورزشی با دوستان یا همسایگان، تشکیل گروه‌های ورزشی و شرکت در رویدادها و مسابقات ورزشی، ایجاد محیط اجتماعی حمایت‌کننده



شکل ۲. ماتریس شتون پیامدهای سبک زندگی ورزشی بانوان ایران

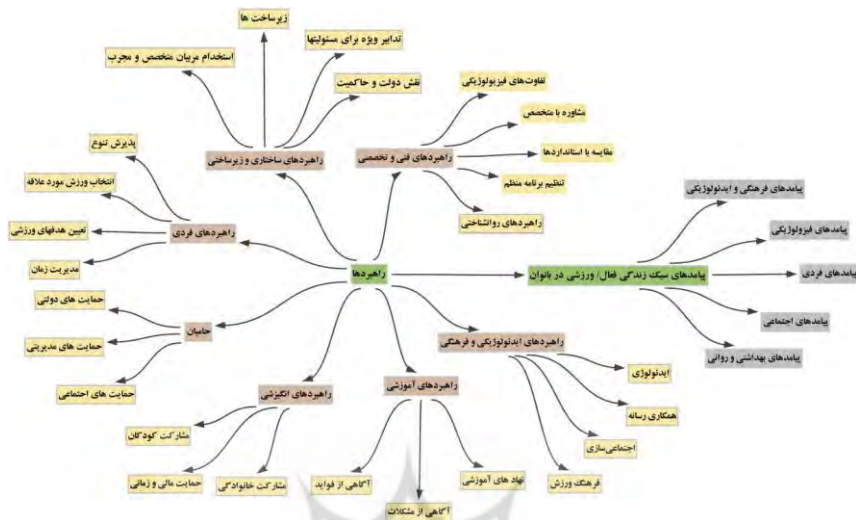
برای شناسایی پیامدهای سبک زندگی ورزشی در بانوان مشاهده گردید که ۹۰ گزاره اولیه با مجموع فراوانی ۱۹۰ شامل مضمون‌های پیامدهای فرهنگی و ایدئولوژیکی، پیامدهای فیزیولوژیکی، پیامدهای فردی، پیامدهای بهداشتی و روانی و پیامدهای اجتماعی کشف و احصا گردید. در این میان مضمون پیامدهای بهداشتی و روانی با ضریب اهمیت ۹۹ دارای بیشترین اهمیت بود.

جدول ۳. مفاهیم و مضامین پیامدهای سبک زندگی ورزشی بانوان

مفاهیم	گزاره‌های اولیه
پیامدهای فرهنگی و ایدئولوژیکی	الگو برای فرزندان، ارتقاء فرهنگ کاهش مسئولیتهای خانوادگی و گسترش آگاهی
پیامدهای فیزیولوژیکی	افزایش طول عمر، کاهش وزن و بهبود ترکیب بدن، تقویت استخوان، تقویت عضلات، تنظیم قند خون، کاهش وزن و حفظ وزن سالم، جلوگیری از ناهنجاری‌های اسکلتی، عضلانی، قلبی، و تنفسی، بهبود سیستم ایمنی، کاهش فشار خون، و کنترل میزان قند خون، بهبود استقامت و قدرت عضلانی
پیامدهای فردی	حفظ شادمانی و سلامت، تربیت و ایجاد انگیزه در بانوان، افزایش علاقه و مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی، کیفیت زندگی بهتر در بانوان، افزایش

مفاهیم	گزاره‌های اولیه
	اعتماد به قدرت و استقلال فردی، تأثیرات بلندمدت سبک زندگی فعال، برطرف کردن نقصان حاصل از عدم حمایت کافی به دلیل مشغله‌های زیاد، افزایش انرژی، کارایی، و بهره‌وری در زندگی شخصی و شغلی، افزایش امنیت احساسی افراد در زندگی خصوصی و شغلی، حفظ زیبایی و تناسب اندام در بانوان،
پیامدهای بهداشتی و روانی	بهبود سلامت فیزیکی بانوان، بهبود کیفیت خواب، بهبود سلامت روحی و افزایش اعتماد به نفس (+)، کاهش خطر بیماری‌های مزمن، افزایش اندوفین (اندورفین) میشوند که احساس رضایت و خوشحالی، ترشح هورمونهای خوب روانی، کاهش ریسک آرتریت، ساختار یک زندگی سالم و تندرست، سلامتی خانواده و شادابی، افزایش آگاهی زنان از مزایای سبک زندگی ورزشی، بهبود خلق و خوی بانوان، جلوگیری از تأثیرات منفی خانوادگی از جمله بیماری و افسردگی، تسلط بهتر بر مشکلات روزمره، کاهش اضطراب و استرس، بهبود روحیه و الگوی خواب در بانوان، احساس سرزندگی و فعال بودن در طول روز،
پیامدهای اجتماعی	ایجاد زمینه حضور در عرصه فعالیتهای اجتماعی، بهبود کیفیت زندگی خانوادگی، ایجاد جامعه‌ای سالم از طریق فعالیتهای ورزشی بانوان، ایجاد یک جامعه شاداب و فعال و هدف‌گرا، حفظ بنیان خانواده و ارتقاء ارتباطات خانوادگی، ترویج زندگی فعال در میان بچه‌ها، افزایش مشارکت ورزشی در خانواده و اعضای آن

از آنجاکه تحلیل موضوعی یک روش تحقیق کیفی است که شامل شناسایی الگوها و موضوعات در داده‌ها می‌شود، کدگذاری یک مهارت اساسی در این تحلیل به شمار می‌آید. این مهارت به پژوهشگران امکان می‌دهد تا داده‌های حجیم را به صورت بهره‌ور تجزیه و تحلیل کنند. در این متن باید بر درک تحلیل بهره‌ور داده‌ها تأکید شود. از سویی، با توجه به استفاده از نرم‌افزار مکس کیودا نسخه ۲۰۲۲ و خروجی‌های بسیار دقیق این نرم‌افزار، باید یک تجسم بصری از داده‌ها ایجاد شود تا ارتباط بین مفاهیم و مضامین شناسایی شده به خوبی درک شود. این نرم‌افزار به محققان امکان می‌دهد تا داده‌ها را به صورت بصری نمایش دهند و الگوها و موضوعات را به راحتی شناسایی کنند. نمودار زیر به عنوان یک نمایش بصری تأثیر مفاهیم و مضامین شناسایی شده بر سبک زندگی ورزشی بانوان را نشان می‌دهد.



شکل ۳. نمودار درختی راهبردها و پیامدهای سبک زندگی ورزشی در بانوان

بحث و نتیجه‌گیری

فعالیت بدنی، شامل بازی‌ها، تمرینات و ورزش، برای حفظ سلامتی، بهبود ظرفیت ورزشی و پیشگیری از بیماری‌ها اهمیت دارد. ترویج فرهنگ بدنی در میان افراد، به ویژه بانوان، برای ادامه رفتارهای سالم در بزرگسالی بسیار مهم است، زیرا فعالیت بدنی نه تنها به وضعیت جسمی بلکه به وضعیت روانی نیز مرتبط است (کوتارسکا و همکاران، ۲۰۲۱). تحقیقات درباره سبک زندگی زنان به جنبه‌های مختلفی از جمله فعالیت‌های اوقات فراغت فعال آن‌ها پرداخته است (مک‌نیل، ۲۰۰۱). این مطالعات، ماهیت متنوع و پیچیده سبک زندگی زنان را نشان می‌دهد که تحت تأثیر عواملی مانند هویت شخصی، چارچوب‌های فرهنگی و خواسته‌های دنیای جهانی‌شده قرار دارد. تحقیق حاضر به منظور پاسخ به سؤال اصلی پژوهش که راهبردها و پیامدهای سبک زندگی ورزشی در زنان چیست، انجام شده است.

خلاصه یافته‌ها نشان داد که در بین مضامین شناسایی شده، مضمون "راهبردهای ایدئولوژیک" با ضریب اهمیت ۷۶، "مضامین فنی و تخصصی" با ضریب اهمیت ۶۶، و "راهبردهای آموزشی" با ضریب اهمیت ۵۵، بیشترین فراوانی را از دیدگاه خبرگان تحقیق داشتند.

در بخش مفاهیم شناسایی شده، راهبردهای اصلی به ترتیب زیر اهمیت داشتند: حامیان و حمایت‌های مدیریتی با ضریب اهمیت ۱۲، مدیریت زمان (راهبردهای فردی) با ضریب اهمیت ۱۰، زیرساخت‌ها (راهبردهای ساختاری و زیرساختی) با ضریب اهمیت ۲۱، نقش دولت و حاکمیت با ضریب اهمیت ۱۵، مشارکت خانوادگی (راهبردهای انگیزشی) با ضریب اهمیت ۲۶، آگاهی از فواید (راهبردهای آموزشی) با ضریب اهمیت ۲۵، نهادهای آموزشی با ضریب اهمیت ۲۳، تنظیم برنامه (راهبردهای فنی و تخصصی) با ضریب اهمیت ۲۹، اجتماعی‌سازی (راهبردهای ایدئولوژیکی و فرهنگی) با ضریب اهمیت ۲۱ کشف و استخراج شد. در رابطه با راهبردهای بدست آمده، نتایج مربوط به تحلیل تماتیک نشان داد مضمون حامیان شامل مفاهیم حمایت‌های اجتماعی، حمایت‌های دولتی و حمایت‌های مدیریتی بود. این یافته همسو با نتایج کلاوزن^۱ (۱۹۹۶)، براون و کونولی^۲ (۲۰۱۰) می‌باشد. نقش حمایت‌های دولتی، اجتماعی و مدیریتی در سبک زندگی ورزشی زنان موضوعی پیچیده و چندوجهی است. بدری آذرین و پاشایی^۳ (۲۰۲۱) تأثیر مثبت حمایت خانواده و حذف تعارض کار و خانواده را بر ارتقای زنان به پست‌های مدیریتی در سازمان‌های ورزشی برجسته می‌کند. کلاوزن^۴ (۱۹۹۶) بر اهمیت ادراکات و اقدامات خود زنان در شکل دادن به مشارکت آنها در ورزش تأکید می‌کند، در حالی که تأثیر سیاست‌های دولت و انجمن‌های ورزشی را نیز تصدیق می‌کند. داود^۵ و همکاران (۲۰۱۳) بر نقش حیاتی یک شبکه حمایتی، به ویژه از جانب همسران و اعضای خانواده، در کمک به زنان برای غلبه بر چالش‌های مدیریت صنعت ورزش تأکید می‌کند. براون و کونولی^۶ (۲۰۱۰) دیدگاهی جهانی ارائه می‌دهد و پیشنهاد می‌کند که افزایش مشارکت زنان در ورزش‌های نخبه ممکن است صرفاً به تغییرات قانونی نسبت داده نشود، بلکه ترکیبی از عوامل از جمله حمایت اجتماعی و مدیریتی است.

تحقیق نشان می‌دهد حمایت‌های گسترده، به ویژه از سوی خانواده و مربیان، نقش مهمی در ترویج سبک زندگی ورزشی بانوان دارد. تشویق از طرف خانواده، خصوصاً اعضای ورزشکار، انگیزه و اعتماد به نفس زنان را برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی افزایش می‌دهد (شارمان و

1. Klausen

2. Brown & Connolly

3. Azarin & Pashaie

4. Klausen

5. Daud

6. Brown & Connolly

همکاران، ۲۰۲۴). همچنین، مربیان ورزشی با راهنمایی تخصصی و حمایت روانی، نقش مهمی در پیشرفت و تداوم ورزش بانوان دارند. مادری که منظم یوگا می‌کند و فرزندانش را همراه می‌برد، الگوی خوبی برای عادات ورزشی خانواده است. مربی دلسوز می‌تواند به شاگردان در غلبه بر چالش‌ها و پیشرفت ورزشی کمک کند (اورتیس کاردناس و همکارا، ۲۰۲۱).

از سوی دیگر، حمایت‌های ساختاری و نهادی نقش مهمی در تقویت مشارکت ورزشی بانوان دارند. بیمه ورزشی به بانوان کمک می‌کند تا از نگرانی‌های مالی و سلامتی آزاد شوند و انگیزه‌شان برای ورزش بیشتر شود. همچنین، توجه مدیران و مسئولان به تأمین امکانات و سیاست‌های حمایتی، فرهنگ ورزش را تقویت می‌کند. برگزاری رویدادهای ویژه بانوان و ارائه سانس‌های ورزشی خانوادگی، فضای امنی برای ورزش بانوان فراهم می‌آورد. رسانه‌ها نیز با پوشش مثبت از فعالیت‌های ورزشی بانوان و پخش زنده مسابقات می‌توانند به شکستن کلیشه‌های جنسیتی و تشویق بانوان به ورزش کمک کنند.

موضوع حامیان در راهبردهای سبک زندگی ورزشی زنان، اشکال مختلف تشویق و حمایت از زنان در ورزش را در بر می‌گیرد. این شامل حمایت اعضای خانواده مانند ورزشکارانی است که زنان را در خانواده خود تشویق می‌کنند (وایت و مکاردل^۱، ۲۰۲۲). و همچنین حمایت مربیان ورزشی از ورزشکاران و دانش‌آموزان زن (منهر^۲ و همکاران، ۲۰۱۹). علاوه بر این، این حمایت شامل همسران و خانواده‌های زنان درگیر در ورزش، ایجاد انگیزه از طریق رسانه‌ها، ارائه بیمه ورزشی برای زنان شرکت‌کننده، حمایت مالی دولت از مربیان ورزشی و تشویق زنان برای شرکت در رویدادهای ورزشی می‌شود (مارکینکو سکی، ۲۰۲۳). ایجاد فضاها و فرهنگی که مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی را ترویج می‌کند، در کنار تخصیص منابعی مانند جلسات ورزشی خانوادگی و بسته‌های ورزشی رایگان برای تسهیل مشارکت زنان در ورزش بسیار مهم است (وگتیل و همکاران، ۲۰۲۳). این مکانیسم‌های حمایتی چند وجهی برای افزایش مشارکت و موفقیت زنان در ورزش ضروری است.

مضمون دیگری که در تحقیق حاضر از تحلیل موضوعی مصاحبه‌های انجام شده با خبرگان تحقیق احصاء گردید عامل راهبردهای فردی بود. راهبردهای فردی شامل پذیرش تنوع، تعیین

1. White & McArdle
2. Menheere

هدف‌های ورزشی، انتخاب ورزش مورد علاقه و مدیریت زمان می‌باشد. این یافته همسو با نتایج گریچینا و خورکینا^۱ (۲۰۲۲)، کولومر^۲ (۲۰۱۹)، تافت و آهرنفلت^۳ (۲۰۱۴) همسو می‌باشد. استراتژی‌های فردی نقش مهمی در سبک زندگی زنان، به ویژه در زمینه فعالیت بدنی ایفا می‌کند. کوکا^۴ و همکاران (۲۰۰۹) اهمیت راهبردهای خود مدیریتی را در غلبه بر محدودیت‌های مربوط به فعالیت بدنی اوقات فراغت، مانند مسئولیت‌های خانوادگی و زمان، برجسته می‌کند. دلوگونسکی^۵ و همکاران (۲۰۱۲) بیشتر بر نقش استراتژی‌های عملی، مانند اولویت‌بندی و برنامه‌ریزی فعالیت بدنی، در اتخاذ و حفظ فعالیت بدنی در میان زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس تأکید می‌کند. اپدناکر^۶ و همکاران (۲۰۰۸) و سالنس^۷ و همکاران (۲۰۰۰) هر دو به ترتیب بر اثربخشی مداخلات فعالیت بدنی سبک زندگی و استفاده از استراتژی‌های خود مدیریتی در افزایش سطح فعالیت بدنی تأکید می‌کنند. این مطالعات در مجموع نشان می‌دهد که استراتژی‌های فردی، مانند مدیریت زمان و تعیین هدف، در ارتقاء فعالیت بدنی و رفاه کلی در سبک زندگی زنان ضروری است.

تحلیل نتایج تحقیق نشان می‌دهد که راهبردهای فردی نقش مهمی در ترویج سبک زندگی ورزشی بانوان دارند. رویکردهای شخصی مانند تنوع در فعالیت‌های ورزشی و تعیین اهداف فردی به توسعه و تداوم عادات ورزشی کمک می‌کند. برای مثال، تمرینات متنوعی مانند یوگا، دویدن، و وزنه‌برداری می‌تواند از یکنواختی جلوگیری کرده و انگیزه را در بلندمدت حفظ کند. بانوانی که به این تنوع می‌پردازند، علاوه بر مزایای جسمانی، از نظر روانی نیز با انرژی بیشتری به ورزش ادامه می‌دهند و ممکن است ورزش‌های مورد علاقه خود را شناسایی کنند، که به افزایش تعهد و لذت از ورزش کمک می‌کند.

مدیریت زمان و تعیین اهداف ورزشی فردی عوامل مهمی در ارتقای سبک زندگی ورزشی بانوان هستند. تعیین اهداف ورزشی بر اساس علایق شخصی و اولویت‌بندی ورزش می‌تواند به بانوان کمک کند تا برنامه‌های ورزشی خود را به طور مداوم دنبال کنند. به عنوان مثال، بانوانی که

1. Gritchina & Khorkina
2. Colomer
3. Toft, & Uhrenfeldt,
4. Koca
5. Dlugonski
6. Opdenacker
7. Saelens

اهداف مشخصی مانند شرکت در مسابقات یا دستیابی به سطح معینی از توانایی دارند، با انگیزه بیشتری ورزش می کنند. استفاده از ابزارهای دیجیتال، مانند برنامه های کاربردی ورزشی و گوشی های هوشمند برای یادآوری زمان های ورزش، نیز به مدیریت بهتر زمان و جلوگیری از فراموشی کمک می کند. این ابزارها به تنظیم برنامه های روزانه و اختصاص زمان به فعالیت های ورزشی کمک می کنند، مثلاً با تقسیم وقت به بخش های کوچکتر برای ورزش در روزهای پرکار. این ترکیب راهبردها به تعادل میان زندگی شخصی، شغلی، و ورزشی کمک کرده و سلامت و رضایت کلی بانوان را بهبود می بخشد.

تحقیق در مورد راهبردهای سبک زندگی ورزشی زنان، اهمیت راهبردهای فردی را که شامل عناصر مختلفی مانند پذیرش تنوع، تعیین اهداف ورزشی، انتخاب ورزش های مورد علاقه و مدیریت مؤثر زمان است، برجسته کرد. این شامل درگیر شدن در تمرینات متنوعی مانند ایروبیک، قدرتی، انعطاف پذیری و تمرینات اینتروال مانند ایروبیک و ژیمناستیک است (کوکا و همکاران، ۲۰۰۹، دیلوگونوسکی و همکاران، ۲۰۱۲). خودآگاهی زنان در مشارکت ورزشی، همسویی ورزش با تعادل زندگی و شغلی، و اولویت دادن به ورزش به عنوان یک جنبه کلیدی و ضروری شناسایی شد (اوپناکر و همکاران، ۲۰۰۸). علاوه بر این، این تحقیق بر اهمیت شناسایی اهداف شخصی، مدیریت مؤثر زمان با تقسیم آن به بخش های کوچک تر برای ورزش، و استفاده از ابزارهایی مانند برنامه ها یا گوشی های هوشمند برای یادآوری به موقع تأکید کرد، که همگی به یک رویکرد جامع به سمت مشارکت ورزشی و رفاه کلی کمک می کنند (سائلس و همکاران، ۲۰۰۰).

راهبردهای ساختاری و زیرساختی شامل مفاهیم استخدام مربیان متخصص و مجرب، تدابیر ویژه برای مسئولیت ها، نقش دولت و حاکمیت و زیرساخت ها بود. مطالعات ذهابی (۲۰۲۰)، مالمر (۲۰۲۱) و سراجزاده (۲۰۱۴) همگی بر اهمیت ایجاد یک محیط حمایتی برای مشارکت ورزشی زنان تأکید دارند. این شامل ارائه آموزش ها و امکانات تخصصی و همچنین ارتقای نقش زنان در ورزش است. ذهابی (۲۰۲۰) به طور خاص نیاز به مربیان خبره را برجسته می کند، در حالی که مالمر (۲۰۲۱) و سراجزاده (۲۰۱۴) بر اهمیت آگاهی فرهنگی و نقش دین در افزایش کیفیت زندگی تأکید می کنند. این یافته ها را می توان در تدوین راهبردی جامع برای ورزش بانوان به کار

برد که باید شامل ارائه امکانات تخصصی، مربیگری متخصص و ارتقای آگاهی‌های فرهنگی و مذهبی باشد.

راهبردهای ساختاری و زیرساختی برای سبک زندگی ورزشی زنان، همانطور که در ادبیات بحث شده است، طیفی از اقدامات را در بر می‌گیرد. اینها شامل نیاز به پرداختن به تبعیض جنسیتی در محیط‌های شغلی و آموزشی مرتبط با ورزش (فورسایت^۱، ۲۰۱۹)، تأثیر عوامل تعیین‌کننده اجتماعی-فضایی بر مشارکت زنان در ورزش (کلین^۲، ۱۹۹۳)، و چالش‌های پیش روی مربیان زن و نیاز است. برای استراتژی‌های آموزش مربی (کیلتی^۳، ۲۰۰۶). نقش ورزش و فعالیت بدنی در توانمندسازی دختران و زنان نیز با تمرکز بر آموزش مهارت‌های زندگی، مربیان زن، فضاهای امن و تأثیر مثبت برنامه‌های ورزش و فعالیت بدنی برجسته شده است (داس^۴، ۲۰۲۱). این مطالعات در مجموع بر اهمیت ایجاد یک محیط حمایتی و فراگیر برای زنان در ورزش تأکید می‌کند که شامل رسیدگی به تبعیض جنسیتی، فراهم کردن زیرساخت‌های مناسب و توانمندسازی زنان از طریق ورزش و فعالیت بدنی می‌شود.

نتایج تحقیق نشان می‌دهد که راهبردهای ساختاری و زیرساختی نقش مهمی در ارتقای سبک زندگی ورزشی بانوان دارند. استخدام مربیان متخصص و مجرب یکی از این عناصر کلیدی است. مربیان با دانش و تجربه بالا، با مجوزهای رسمی و آگاهی از اصول ورزشی، می‌توانند کیفیت تمرینات ورزشی بانوان را بهبود دهند. این مربیان با تناسب اندام و نشاط خود، به عنوان الگوهایی مثبت عمل کرده و انگیزه‌بخش بانوان هستند. برای مثال، حضور مربی با تجربه در تمرینات قدرتی و هوازی می‌تواند تأثیر زیادی در ترغیب و حفظ انگیزه بانوان داشته باشد. همچنین، حق الزحمه مناسب برای مربیان به حفظ افراد با استعداد و ارائه خدمات بهتر کمک می‌کند.

در بُعد زیرساختی، نقش دولت و حاکمیت در ایجاد و توسعه زیرساخت‌های ورزشی برای بانوان بسیار مهم است. تسهیلات ورزشی با دسترسی آسان و هزینه کم، مانند اماکن مختص بانوان، پارک‌های عمومی و سالن‌های ورزشی با تجهیزات متنوع، می‌تواند مشارکت ورزشی بانوان را افزایش دهد. برای مثال، ایجاد پیست‌های پیاده‌روی در نقاط مختلف شهر و سالن‌های ورزشی

1. Forsyth
2. Klein
3. Kilty
4. Dass

اختصاصی با تجهیزات پیشرفته، فضای مناسب برای فعالیت‌های ورزشی مداوم فراهم می‌آورد (فورسایت و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین، دولت می‌تواند با بهبود برنامه‌های ترویجی و توسعه سیاست‌های حمایتی، نقش مؤثری در تشویق بانوان به ورزش ایفا کند. برای نمونه، حمایت دولت در ایجاد زیرساخت‌های ورزشی و اختصاص بودجه برای ساخت اماکن ورزشی بیشتر، می‌تواند به کاهش محدودیت‌ها و افزایش دسترسی بانوان به فضاهای ورزشی کمک کند (کلین، ۱۹۹۳). علاوه بر این، تسهیل انجام فعالیت‌های ورزشی در ساعات کاری و ایجاد فضای مناسب ورزشی در محل کار، به بانوان شاغل این امکان را می‌دهد تا بتوانند با مدیریت بهتر زمان و مسئولیت‌های خود، فعالیت‌های ورزشی خود را در برنامه روزانه‌شان بگنجانند (کیلتی، ۲۰۰۶). این اقدامات ساختاری و زیرساختی، با ایجاد بسترهای مناسب برای آرامش و راحتی زنان، به طور مؤثری به ترویج و تقویت سبک زندگی ورزشی در میان بانوان کمک می‌کند و در نهایت به بهبود سلامت جسمی و روانی آنان منجر می‌شود (داس وین، ۲۰۰۸).

راهبردهای انگیزشی شامل مشارکت کودکان، مشارکت خانوادگی و حمایت مالی و زمانی بود. تحقیقات چندین استراتژی انگیزشی را برای تشویق زنان به مشارکت در ورزش شناسایی کرده است. اینها شامل ایجاد عادات سالم در کودکان و ترویج مشارکت خانواده (رابرتز^۱، ۱۹۹۲)، ارائه قوانین و امکانات مناسب برای زنان مسن (وست^۲، ۲۰۱۹)، و استفاده از راهبردهای انگیزشی در تربیت بدنی برای ارتقای فعالیت بدنی، به ویژه در بین دختران است (پترسن^۳، ۲۰۰۳). علاوه بر این، مشارکت ورزشی برای توانمندسازی زنان در هر دو سطح گروهی و اجتماعی یافت شده است (بلایند^۴، ۱۹۹۴). این استراتژی‌ها می‌توانند به رفع موانع مشارکت ورزشی زنان و ارتقای محیط فراگیرتر و حمایت‌کننده‌تر برای ورزشکاران زن کمک کنند.

راهبردهای انگیزشی، با تمرکز بر مشارکت کودکان، مشارکت خانوادگی، و حمایت مالی و زمانی، در تقویت سبک زندگی ورزشی بانوان نقش مهمی دارند. ایجاد عادات سالم در کودکان از طریق فعالیت‌های ورزشی خانوادگی، به تربیت جسمی و روانی سالم فرزندان و تقویت پیوندهای خانوادگی کمک می‌کند. به عنوان مثال، شرکت در تیم‌های ورزشی خانوادگی یا انجام

1. Roberts
2. West
3. Petersen
4. Blinde

فعالیت‌هایی مانند دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی خانوادگی، انگیزه کودکان و بانوان برای ورزش را تقویت می‌کند. این فعالیت‌ها با ایجاد لحظات مشترک و خاطرات مثبت، ورزش را به بخشی طبیعی و لذت‌بخش از زندگی روزمره تبدیل می‌کنند. همچنین، انتخاب ورزش‌هایی که می‌توان با کودکان انجام داد، مانند شنا یا بازی‌های تیمی، به ایجاد عادات سالم و پایدار در خانواده‌ها کمک می‌کند.

حمایت خانواده از ورزش بانوان نقش مهمی در انگیزه‌بخشی به آن‌ها دارد. خانواده‌هایی که فعالیت‌های ورزشی مشترک ترتیب می‌دهند، فرهنگ ورزشی را تقویت کرده و با ارائه الگوهای مثبت، ورزش را در جامعه ترویج می‌کنند. همچنین، همراهی اعضای خانواده در فعالیت‌های ورزشی بانوان، به تقویت اعتماد به نفس و انگیزه آنان کمک می‌کند. حمایت‌های مالی و زمانی نیز می‌تواند به ترویج ورزش کمک کند، مانند ارائه امکانات ورزشی رایگان، انعطاف در زمان‌بندی فعالیت‌ها و برنامه‌های آموزشی که به رفع موانع مالی و زمانی کمک می‌کند (رابرتز و تریش، ۲۰۱۲). برای مثال، تسهیل دسترسی به مکان‌های ورزشی و ارائه تسهیلات مناسب، مانند سالن‌های ورزشی مجهز و پیست‌های پیاده‌روی، می‌تواند مشارکت بانوان در ورزش را افزایش دهد. همچنین، حمایت از ورزشکاران زن و الگوسازی آنان برای دیگر بانوان می‌تواند به ایجاد انگیزه و تشویق بیشتر برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی کمک کند (وست و همکاران، ۲۰۱۹). این اقدامات، با ایجاد یک محیط حمایتی و تشویقی، به بانوان این امکان را می‌دهد تا با اعتماد به نفس و انگیزه بیشتری به فعالیت‌های ورزشی بپردازند و در نتیجه، سلامت جسمی و روانی خود را بهبود بخشند (پترسن و جانسن، ۲۰۰۳).

راهنماهای آموزشی، شامل آگاهی از مشکلات، فواید و نهادهای آموزشی، نقش اساسی در تقویت سبک زندگی ورزشی بانوان دارند. آگاهی‌بخشی در زمینه‌های مختلف، از جمله مشکلات و فواید ورزش، می‌تواند به تغییر نگرش و افزایش مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی کمک کند. توجه به شاخص‌های سلامتی و حقوق مدنی بانوان، گام‌های اولیه در این مسیر هستند. به عنوان مثال، آگاهی پدران و مردان جامعه نسبت به ضرورت و حق بانوان برای ورزش، می‌تواند حمایت خانواده را جلب کرده و موانع فرهنگی را کاهش دهد. این آگاهی‌بخشی باید از طریق رسانه‌ها و برنامه‌های آموزشی جامع انجام شود تا کل جامعه از اهمیت ورزش برای سلامتی و

اعتماد به نفس آگاه شوند. اختصاص معنای مثبت به فعالیت بدنی و هدایت بانوان از تبلیغات غیر مفید می‌تواند به ایجاد نگرش صحیح درباره ورزش کمک کند. برای مثال، فعالیت‌های فرهنگی رسانه‌ای که بر فواید کلی ورزش تأکید دارند، می‌توانند در تغییر نگرش‌ها و رفتارهای جامعه نقش مهمی ایفا کنند.

اجرای برنامه‌های آموزشی متنوع مانند آموزش‌های برخط، کارگاه‌ها و وبینارها می‌تواند به افزایش دانش و مهارت‌های ورزشی بانوان کمک کند. این برنامه‌ها به افزایش مشارکت بانوان در ورزش و رفع موانع مربوط به عدم نیاز به ورزش کمک می‌کنند. به عنوان مثال، برگزاری کارگاه‌های آموزشی درباره فواید ورزش و نحوه صحیح تمرینات می‌تواند اعتماد به نفس بانوان را افزایش دهد و نگرانی‌های آن‌ها را کاهش دهد. همچنین، شروع آموزش‌های ورزشی از کودکی و در مدارس می‌تواند به ایجاد عادات سالم در نسل‌های آینده کمک کند. برنامه‌های آموزشی باید شامل شناخت مشکلات و ارائه راهکارهایی برای غلبه بر آن‌ها باشند، و فعالیت‌های ورزشی را به عنوان بخشی از زندگی روزمره معرفی کنند.

راهبردهای فنی و تخصصی شامل راهبردهای روانشناختی، تفاوت‌های فیزیولوژیکی، تنظیم برنامه منظم، مشاوره با متخصص و مقایسه با استانداردها بود. این یافته‌ها همسو با نتایج سوتوگینا^۱ (۲۰۱۱) بود. راهبردهای فنی و تخصصی در ورزش بانوان شامل روانشناسی ورزشی، توجه به تفاوت‌های فیزیولوژیکی، و مشاوره با متخصصان هستند. ایجاد و تقویت مهارت‌های روانی برای حفظ سلامت روان و مقابله با فشارها، و همچنین استفاده از تکنیک‌های روانشناختی مانند تمرکز ذهنی و انگیزه، برای ادامه فعالیت‌های ورزشی اهمیت دارد. به عنوان مثال، برنامه‌های تمرینی موفق شامل روزهای استراحت فعال و روش‌های آرام‌سازی مانند مدیتیشن و یوگا برای بهبود سلامت روان و کاهش استرس است.

شناخت تغییرات فیزیولوژیکی در دوره‌های مختلف زندگی بانوان، از جمله دوران بارداری و شیردهی، در طراحی برنامه‌های ورزشی بسیار مهم است. توجه به سطح هورمون‌ها، نیازهای غذایی، و نسبت عضلات به چربی باید در برنامه‌های ورزشی مدنظر قرار گیرد. به عنوان مثال، در دوران بارداری و پس از زایمان، برنامه‌های ورزشی باید به نیازهای خاص این دوره‌ها توجه داشته

1. Sutugina

باشند. تمرینات سبک و کم فشار که بر تقویت عضلات مرکزی بدن و بهبود انعطاف پذیری تمرکز دارند، می توانند به حفظ سلامت جسمانی بانوان در این دوره ها کمک کنند.

مشاوره با متخصصان ورزشی و تغذیه می تواند به بانوان کمک کند تا برنامه های تمرینی و رژیم های غذایی مناسبی مطابق با نیازهای فیزیولوژیکی و روانی خود انتخاب کنند. به عنوان مثال، مشاوره با یک متخصص تغذیه می تواند به بانوان کمک کند تا از مصرف فست فود و قندهای مصنوعی پرهیز کرده و تغذیه سالمی را دنبال کنند که انرژی لازم برای فعالیت های ورزشی را تأمین می کند. همچنین، مشاوره با یک مربی ورزشی می تواند به تنظیم تمرینات با توجه به استانداردهای ورزشی و سطح توانایی های فردی کمک کند، به طوری که از آسیب ها جلوگیری و بهره وری تمرینات افزایش یابد. این راهبردهای فنی و تخصصی، با ترکیب توجه به جنبه های روانشناختی و فیزیولوژیکی، به بانوان کمک می کنند تا به شیوه ای علمی و پایدار به فعالیت های ورزشی بپردازند و سلامت جسمی و روانی خود را بهبود بخشند.

راهبردهای ایدئولوژیکی و فرهنگی، شامل همکاری رسانه ها، فرهنگ ورزش، و ایدئولوژی اجتماعی، می توانند به نهادینه شدن سبک زندگی فعال و ورزشی در جوامع کمک کنند. ایجاد فضای مثبت و تشویق به ورزش در رسانه ها و جوامع، از جمله ترویج مفاهیم بهبود سلامت از طریق ورزش، پخش فیلم های آموزشی درباره ورزش برای افزایش آگاهی زنان، و همکاری فعال با رسانه ها به منظور نمایش اهمیت و ارزش بانوان در ورزش، از این راهبردها هستند.

ترویج فرهنگ ارتقاء مقام زن به عنوان نیروی کار فعال و مؤثر می تواند به نهادینه شدن سبک زندگی فعال ورزشی در جوامع کمک کند. این شامل برقراری ارتباط با جوامع ورزشی، فرهنگ اجتماعی فعال و حمایت اجتماعی، و ترویج فرهنگ ورزشی در جوامع است. تغییر نگرش های ایدئولوژیکی و جامعه ای نسبت به ورزش بانوان نیز اهمیت دارد. این شامل شکل گیری یک فرهنگ سالم از طریق ترویج فعالیت های ورزشی، تغییر نگرش های جامعه نسبت به ورزش بانوان، و ایجاد محیط های اجتماعی حمایت کننده از فعالیت های ورزشی بانوان است. راهبردها می توانند شامل برگزاری کمپین ها و رویدادهای ورزشی مخصوص زنان، نهادینه کردن سبک زندگی فعال در فضای خانوادگی، و ایجاد محیط های اجتماعی حمایت کننده از ورزش بانوان باشند.

در نتیجه تحلیل پیامدهای سبک زندگی فعال، فعالیت بدنی، شامل بازی‌ها، تمرینات و ورزش، نقش مهمی در حفظ سلامتی، بهبود ظرفیت ورزشی و پیشگیری از بیماری‌ها دارد. ترویج فرهنگ بدنی در میان بانوان برای ادامه رفتارهای سالم در بزرگسالی ضروری است، چرا که فعالیت بدنی نه تنها به وضعیت جسمی بلکه به وضعیت روانی نیز مرتبط است.

یکی از محدودیت‌های تحقیق، محدود بودن نمونه‌ها به مناطق جغرافیایی خاص است که ممکن است نتایج را به کل بانوان ایران تعمیم‌پذیر نکند. همچنین، تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی ممکن است بر دقت نتایج تأثیر بگذارد. محدودیت در دسترسی به اطلاعات جامع و تأثیر عوامل خارجی مانند تغییرات اقتصادی و اجتماعی، نیز از دیگر مشکلات تحقیق است. علاوه بر این، محدودیت‌های روش‌شناسی و تغییرات زمانی می‌توانند بر اعتبار و کاربرد نتایج تأثیر بگذارند و نیاز به تحقیقات بیشتر را ضروری سازند.

پیشنهاد می‌شود برای ارتقاء سبک زندگی ورزشی زنان، برنامه‌های آموزشی و آگاهی‌بخشی در زمینه فواید ورزش و فعالیت بدنی توسعه یابد. همچنین، ایجاد زیرساخت‌های مناسب، دسترسی آسان به امکانات ورزشی، و حمایت‌های مدیریتی و دولتی برای ارتقاء ورزش زنان ضروری است. برنامه‌های تنظیم زمان و مدیریت فعالیت‌های ورزشی می‌تواند به افزایش مشارکت زنان کمک کند. تشویق مشارکت خانوادگی و اجتماعی‌سازی ورزش از طریق راهبردهای فرهنگی و ایدئولوژیکی نیز می‌تواند به ایجاد یک فرهنگ پایدار ورزشی در جامعه زنان منجر شود.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

فهرست منابع

- Ahmadin M. Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches. **Journal Kajian Sosial Dan Budaya: Tebar Science**. 2022; 6(1):104-13.
- Alshahrani, A. M. (2020). Quality of life and social support: Perspectives of Saudi Arabian stroke survivors. **Science Progress**, 103(3), 0036850420947603.
- Amani, Khalaf, H, Alghamdi, Ali, Tared, N. Aldossari. (2022). Healthy lifestyle, physical education, and sports for Saudi women. **Physical education and sport pedagogy**, doi: 10.1080/17408989.2022.2123465.
- Asar, M. E., Saleh, E., & Ghaneapur, M. (2023). Innovative and motivational SDT-based approach to promote Iranian women's physical activity. **Journal of Advanced Pharmacy Education & Research**, Jan-Mar, 13(1), 63.
- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. In I. Ajzen (Ed.), *Social psychology* (Ch. 3, pp. 55-80). Tehran University Publications.
- Badri Azarin, Y., & Pashaie, S. (2021). Relationship between Social Factors with Promotion of Women to Management Position in Sports Organizations. **New Approaches in Exercise Physiology**, 3(5), 17-32.
- Boutilier, M., & SanGiovanni, L. (2022). Women and sports: reflections on health and policy. **Women, Health, and Healing**, 209-235.
- Brown, K. J., & Connolly, C. (2010). The role of law in promoting women in elite athletics: An examination of four nations. **International Review for the Sociology of Sport**, 45(1), 3-21.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. **British journal of sports medicine**, 54(24), 1451-1462.
- Park, B. K. (2005). The relationship between leisure sports participation and lifestyle of adult women. In *Proceedings. The 9th Russian-Korean International Symposium on Science and Technology*, 2005. KORUS 2005. (pp. 970-973). IEEE.
- Cheng, T., Zhang, B., Luo, L., & Guo, J. (2023). The influence of healthy lifestyle behaviors on cognitive function among older Chinese adults across age and gender: Evidence from panel data. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, 112, 105040.
- Colomer, J.Ú. (2019). L'activitat física de l'alumnat universitari amb discapacitat: correlats sociodemogràfics, psicosocials i de l'entorn/physical activity of university students with disabilities: sociodemographic, psychosocial and environmental correlates.
- Dass Win, W. (2008). Empowering girls and women through sport and physical activity. **Amsterdam: Women Win**, 6.
- Daud, M. S., Jailani, R., & Al-Assadi, H. M. (2013, August). The development of motor based leg orthosis for leg exercise. In **2013 IEEE 3rd International Conference on System Engineering and Technology** (pp. 400-405). IEEE.
- Dlugonski, D., Joyce, R. J., & Motl, R. W. (2012). Meanings, motivations, and strategies for engaging in physical activity among women with multiple sclerosis. **Disability and rehabilitation**, 34(25), 2148-2157.
- Dlugonski, D., Motl, R. W., Mohr, D. C., & Sandroff, B. M. (2012). Internet-delivered behavioral intervention to increase physical activity in persons with multiple sclerosis: sustainability and secondary outcomes. **Psychology, health & medicine**, 17(6), 636-651.
- Ekelund, U., Besson, H., Luan, J. A., May, A. M., Sharp, S. J., Brage, S., ... & Peeters, P. H. (2011). Physical activity and gain in abdominal adiposity and body weight: prospective

- cohort study in 288,498 men and women. **The American journal of clinical nutrition**, 93(4), 826-835.
- Forsyth, J. J., Jones, J., Duval, L., & Bambridge, A. (2019). Opportunities and barriers that females face for study and employment in sport. **Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education**, 24, 80-89.
- Fouladi, J., Gharaei, E., & Khaksar Boldaji, D. (2022). The Relationship between Physical Activity and Mental Health of AJA's Military Staff. **Journal of Military Medicine**, 22(4), 63-71.
- Giménez-Meseguer, J. Ferriz-Valero, A. Baena-Morales, S. (2022). Impact of Sport Education Model on Sports Lifestyle and Attitudes of Vocational Education Training Students. **Education**, 12, 896. <https://doi.org/10.3390/educsci12120896>.
- Gonzalez-Jaramillo, N., Wilhelm, M., Arango-Rivas, A. M., Gonzalez-Jaramillo, V., Mesa-Vieira, C., Minder, B., ... & Bano, A. (2022). Systematic review of physical activity trajectories and mortality in patients with coronary artery disease. **Journal of the American College of Cardiology**, 79(17), 1690-1700.
- Gritchina, V.M. & Khorkina, N.A. (2022). Does Physical Activity Make Russian Youth Happier? **Voprosy statistiki**.
- Hajebi, A., Nasserinejad, M., Azadnajafabad, S., Ghasemi, E., Rezaei, N., Yoosefi, M., ... & Farzadfar, F. (2023). Physical inactivity, inequalities, and disparities across districts of Iran: a STEPs survey-based analysis. **Journal of Physical Activity and Health**, 1(aop), 1-7.
- Hassan, A. M. (2021). Impact of physical activity and exercises on mental health. **Egyptian Journal of Psychiatry**, 42(3), 288-294.
- Jafari, M. Moradi, B. & HashemiJavaheri, S. A. (2022). Prevalence of physical inactivity in Iran: a systematic review and meta-analysis. **BMC Public Health**, 22(1), 1-15.
- Kilty, K. (2006). Women in coaching. **Sport Psychologist**, 20(2).
- Klausen, B., Toubro, S., & Astrup, A. (1997). Age and sex effects on energy expenditure. **The American journal of clinical nutrition**, 65(4), 895-907.
- Klein, M. L. (1993). Social-spatial conditions affecting women's sport: The case in the Ruhr area. **International Review for the Sociology of Sport**, 28(2-3), 145-155.
- Koca, C., Henderson, K. A., Asci, F. H., & Bulgu, N. (2009). Constraints to leisure-time physical activity and negotiation strategies in Turkish women. **Journal of Leisure Research**, 41(2), 225-251.
- Kotarska, K. Nowak, M. A. Nowak, L. Król, P. Sochacki, A. Sygit, K. & Sygit, M. (2021). Physical Activity and Quality of Life of University Students, Their Parents, and Grandparents in Poland—Selected Determinants. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 18(8), 3871.
- Lindgren, A. (2000). The importance of diverse and positive sport experiences for young women. **Journal of Sport Psychology**, 22(3), 255-270.
- Marcinkovsky, I. B. (2023). Participation of women in sports competitions and their organization for the Ukrainian people's republic. Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Series 15. **Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)**, (4 (163)), 132-135.
- Martinez-Gonzalez, M. A., Varo, J. J., Santos, J. L., Irala, J. D., Gibney, M. J., Kearney, J., & Martinez, J. A. (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union.
- McNeill, A. Somerville, M.J. & Dymock, D. (2001). Active Women: An Exploration of Women's Active Leisure Pursuits.

- Menheere, D., Lallemand, C., Faber, I., Pepping, J., Monkel, B., Xu, S., & Vos, S. (2019). Graceful interactions and social support as motivational design strategies to encourage women in exercising. **In Proceedings of the Halfway to the Future Symposium 2019** (pp. 1-10).
- Nejadghaderi, S. A., Ahmadi, N., Rashidi, M. M., Ghanbari, A., Noori, M., Abbasi-Kangevari, M., ... & Farzadfar, F. (2023). Physical activity pattern in Iran: findings from STEPS 2021. **Frontiers in Public Health**, 10, 1036219.
- Noriega Borge, M. J., Jaen Canser, P., Santamaria Pablos, A., Amigo Lanza, M. T., Antolin Guerra, O., Casuso Ruiz, I., ... & De-Rufino Rivas, P. M. (2015). Sedentary habits among adolescent students of Cantabria.
- Opdenacker, J., Boen, F., Auweele, Y. V., & Bourdeaudhuij, I. D. (2008). Effectiveness of a lifestyle physical activity intervention in a women's organization. **Journal of Women's Health**, 17(3), 413-421.
- Ortiz-Cárdenas, J. P., López-Mora, K. A., & Perdomo-Vargas, I. R. (2021). Análisis cualitativo del proceso competitivo en el para powerlifting femenino. **Arrancada**, 21(39), 109-124.
- Petersen, S. C., & Johnson, I. L. (2003). Using motivational strategies to promote female-friendly physical education. **Journal of physical education, recreation & dance**, 74(6), 19-21
- Roberts, G. C., & Treasure, D. (2012). Advances in motivation in sport and exercise. **Human Kinetics**.
- Saelens, B. E., Gehrman, C. A., Sallis, J. F., Calfas, K. J., Sarkin, J. A., & Caparosa, S. (2000). Use of self-management strategies in a 2-year cognitive-behavioral intervention to promote physical activity. **Behavior Therapy**, 31(2), 365-379
- Schuch, F. B., Stubbs, B., Meyer, J., Heissel, A., Zech, P., Vancampfort, D., ... & Hiles, S. A. (2019). Physical activity protects from incident anxiety: A meta analysis of prospective cohort studies. **Depression and anxiety**, 36(9), 846-858.
- Sharman, M. J., Nash, M., Moore, R., Waddingham, S., Oakley, A. L., Langenberg, H., & Cleland, V. J. (2024). The importance of family support to engage and retain girls in male dominated action sports. A qualitative study of young people's perspectives. **Health Promotion Journal of Australia**, 35(2), 410-422.
- Smith, W.R. (2019). Organizing participation of a lifestyle sport, Contents lists available at ScienceDirect. **Discourse, Context & Media**. journal homepage: www.elsevier.com/locate/dcm.
- Stemler, S. E. (2015). Content analysis. Emerging trends in the social and behavioral sciences: An Interdisciplinary, **Searchable, and Linkable Resource**, 1-14.
- Sutugina, L. N. (2011). Improving technical and tactical training in floorball. Scientific notes of the University named after. **PF Lesgafta**, 74(4), 186-189.
- Toft, B. S., & Uhrenfeldt, L. (2014). Facilitators and barriers to physical activity experienced among morbidly obese adults: A systematic review protocol of qualitative evidence. **JBIM Evidence Synthesis**, 12(6), 13-23.
- Vögtli, S., Buser, M., & Nagel, S. (2023). The promotion of women and girls in Swiss sports associations: Addressing, launching, and implementing decision-making structures and promotion programmes. **Current Issues in Sport Science (CISS)**, 8(2), 008-008.
- West, S., Naar, J. J., Son, J. S., & Liechty, T. (2019). Promoting team sport participation among older women. **Journal of Park & Recreation Administration**, 37(4).
- White, J., & McArdle, J. (2022). Analysis of Government Policy Relating to Women's Sport. In *The Routledge Handbook of Gender Politics in Sport and Physical Activity* (pp. 59-69). **Routledge**.

- Williams, P.T. Thompson, P.D. (2019). The Relationship of Walking to Mortality Among US Women With Diabetes. **Circulation**, 139(4), 470-471.
- Zahabi, G., Hossieni, S. M., & Souteh, F. Z. (2020). The Effect of Whey Protein and Creatine Supplementation on the Physical Fitness Indicators, Velocity and Muscle Hypertrophy of Untrained Women during a Resistance-Training Period. **J Biochem Tech (2020) Special**, 1, 64-70.

