

The Role of Security and Social Support in the Leisure Physical Activity of Adult Women in Tehran

Samaneh Saeidpour¹, Marjan Saffari², Rasool Norouzi Seyed Hossini³, Najaf Aghaei⁴

1. Department of Sports Science, Faculty of Humanities, University of Tarbiat Modares, Tehran, Iran. E-mail: Saeidpour_sp@yahoo.com
2. Department of Sports Science, Faculty of Humanities, University of Tarbiat Modares, Tehran, Iran. E-mail: Saffari.marjan@modares.ac.ir
3. Corresponding Author, Department of Sports Science, Faculty of Humanities, University of Tarbiat Modares, Tehran, Iran. E-mail: Rasool.norouzi@modares.ac.ir
4. Department of Sport Management, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Kharazmi, Tehran, Iran. E-mail: Najaf.aghaei@khu.ac.ir

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research Article	Introduction: The present study was conducted with the aim of determining the role of security and social support in the leisure physical activity of adult women in Tehran. Methods: An objective-based research approach is applied, utilizing descriptive nature and qualitative research. The statistical population included adult women (20-60 years old) of Tehran. The samples were selected from women who, according to "Sport Organization of Tehran Municipality" report, had engaged in physical activity at their leisure for at least a year. This was to meet the World Health Organization standard of 150 minutes of physical activity per week. The sampling method was first conducted randomly, followed by purposefully continuing until theoretical saturation was reached. Information was collected through 51 individual interviews and 5 focus groups in different areas of Tehran. Interviews were analyzed using Braun and Clarke's thematic analysis approach. Results: The results indicated that security factors are effective on the amount of leisure physical activity of women in Tehran. It was also found that the amount and type of effective security in women's leisure physical activity in each region is different from other regions. In addition, it was found that increasing the types of social support (emotional, financial, informational and instrumental) increases the amount of leisure physical activity of women. Conclusion: Therefore, it is suggested that the government and responsible organizations (such as the municipality and the police) improve the level of women's leisure physical activity by removing security barriers and strengthening various types of social support (such as reducing the tuition fees of sports complexes).
Article history: Received: 07 May 2024 Received in revised form: 16 February 2026 Accepted: 21 August 2024 Published online: 21 April 2026	
Keywords: assault, arime, social environment, thematic analysis.	

Cite this article: Saeidpour, S., Saffari, M., Norouzi Seyed Hossini, R., & Aghaei, N. (2026). The Role of Security and Social Support in the Leisure Physical Activity of Adult Women in Tehran. *Sport Management Journal*, 18(1), 113-133.

DOI: <http://doi.org/10.22059/jsm.2024.376247.3295>



Journal of Sport Management by [University of Tehran Press](http://www.ut.ac.ir) is licensed under [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
| website: <https://jsm.ut.ac.ir/> | Email: jsm@ut.ac.ir.

Extended Abstract

Introduction

Globally, women engage in leisure physical activity less frequently than men. Iranian women, comprising half of Iran's 85 million population, similarly face unequal opportunities for such activities. These disparities can contribute to the spread of harmful behaviors, such as drug use and smoking. Therefore, it is crucial to investigate the factors influencing the participation of Iranian women in leisure physical activities. Environmental factors are particularly significant in this context. Research indicates that security and social support are key environmental factors affecting women's participation in leisure physical activity. However, how these factors influence Iranian adult women remains unclear, leaving many questions unanswered. For instance, does the level and type of security and social support vary across different areas of Tehran? Additionally, a review of previous studies reveals that no research has specifically examined the role of security and social support in promoting women's leisure physical activity across various regions of Tehran. Moreover, similar studies have yielded contradictory results. Furthermore, most existing research has been quantitative, with fewer qualitative studies that could provide a deeper understanding of this relationship.

Methods

An objective-based research approach was employed, incorporating both descriptive and qualitative methods. The study focused on adult women in Tehran, aged 20-60. Participants were selected from women who, according to the "Sport Organization of Tehran Municipality," had engaged in leisure physical activity for at least one year, meeting the World Health Organization's standard of 150 minutes of physical activity per week. Sampling was initially conducted randomly, followed by purposeful selection until theoretical saturation was achieved. Data were collected through 51 individual interviews and 5 focus groups (totaling 29 participants) across five regions of Tehran: North, South, East, West, and Central. The interviews were analyzed using Braun and Clarke's (2006) six-step thematic analysis approach. This process identified 122 codes, 50 categories, and 25 sub-themes, including 14 related to security and 11 to social support. For clearer analysis, the 25 sub-themes were consolidated into six main themes—four concerning security and two related to social support.

One of the key strengths of this research is the use of reliable data from the "Sport Organization of Tehran Municipality" regarding women's participation in leisure physical activity. This contrasts with many studies that rely on self-report questionnaires, which can introduce bias (Liang et al., 2021; Huikari et al., 2021). Additionally, other studies have used pedometers, which do not provide information about the types of activities performed (Oyeyemi, 2016).

Results

The results revealed that security factors—such as police presence, crime rates in the area, and built environment characteristics like alleyway lighting—significantly impact the level of leisure physical activity among women in Tehran. It was also found that the type and degree of security influencing women's leisure physical activity vary

across different regions. Furthermore, the study indicated that increasing various forms of social support—emotional, financial, informational, and instrumental—from sources such as spouses, parents, and friends leads to higher levels of leisure physical activity among women.

Conclusion

Therefore, it is recommended that the government and relevant organizations, such as the municipality and the police, work to remove security barriers (e.g., addressing issues related to theft and drug dealing) and enhance various forms of social support (e.g., reducing the cost of registering at sports facilities) to promote greater participation in leisure physical activity among women.

Ethical Considerations

This study was reviewed and approved by the Ethics Committee of Tarbiat Modares University (on 2022 - 10 - 03), with ID IR.MODARES.REC.1401.150. So that it was announced that conducting the research is unimpeded under the condition of obtaining informed consent, confidentiality of information and voluntary participation of the subjects. This article has been done considering all ethical principles.

Funding: This article is taken from the doctoral dissertation of the first person.

Authors' contribution: All authors have participated in designing, implementing and writing all parts of the present study.

Conflict of interest: The authors declare that there are no conflicts of interest regarding the publication of this manuscript.

Acknowledgments: The current research was taken from the author's doctoral thesis entitled "Conceptualization of participation in leisure physical activity (case study: adult women in Tehran)". Therefore, I am very grateful to all the respected professors and participants who played an important role in advancing the research goals.

نقش امنیت و حمایت اجتماعی در فعالیت بدنی فراغتی زنان بزرگسال شهر تهران

سمانه سعیدپور^۱، مرجان صفاری^۲، رسول نوروزی سید حسینی^۳، نجف آقایی^۴

۱. گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران. رایانامه: Saeidpour_sp@yahoo.com

۲. گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران. رایانامه: Saffari.marjan@modares.ac.ir

۳. نویسنده مسئول، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران. رایانامه: Rasool.norouzi@modares.ac.ir

۴. گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. رایانامه: Najaf.aghaei@khu.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: پژوهشی	مقدمه: پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش امنیت و حمایت اجتماعی در فعالیت بدنی فراغتی زنان بزرگسال شهر تهران انجام شد.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۲/۱۸	روش پژوهش: پژوهش بر اساس هدف کاربردی، به لحاظ ماهیت توصیفی و از نوع پژوهش‌های کیفی بود. جامعه آماری شامل زنان بزرگسال (۲۰-۶۰ ساله) شهر تهران بود. نمونه‌ها از بین زنانی انتخاب شدند که طبق گزارش سازمان ورزش شهرداری تهران حداقل یک سال از فراغت خود را صرف فعالیت بدنی کرده بودند. این برای برآورده شدن استاندارد سازمان بهداشت جهانی (۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته) بود. روش نمونه‌گیری ابتدا به صورت تصادفی انجام شد؛ سپس به صورت هدفمند تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. اطلاعات از طریق ۵۱ مصاحبه فردی و پنج گروه متمرکز (در مجموع ۸۰ نفر) در مناطق مختلف تهران جمع‌آوری شد. مصاحبه‌ها با استفاده از رویکرد تحلیل مضمون براون و کلارک تجزیه و تحلیل شدند.
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۱/۲۷	یافته‌ها: نتایج حاکی از آن بود که عوامل امنیتی بر میزان فعالیت بدنی فراغتی زنان تهران مؤثر است. همچنین مشخص شد که میزان و نوع امنیت مؤثر در فعالیت بدنی فراغتی زنان در هر منطقه، با سایر مناطق متفاوت است. افزون بر این مشخص شد افزایش انواع حمایت اجتماعی (عاطفی، مالی، اطلاعاتی و ابزاری) میزان فعالیت بدنی فراغتی زنان را افزایش می‌دهد.
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۵/۳۱	نتیجه‌گیری: بنابراین، پیشنهاد می‌شود دولت و سازمان‌های مسئول (مانند شهرداری و نیروی انتظامی) با رفع موانع امنیتی و تقویت انواع حمایت اجتماعی (مانند کاهش شهریه مجموعه‌های ورزشی)، میزان فعالیت بدنی فراغتی زنان را ارتقا دهند.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۲/۰۱	

کلیدواژه‌ها:

تحلیل مضمون،

تعرض،

جرم و جنایت،

محیط اجتماعی.

استناد: سعیدپور، سمانه؛ صفاری، مرجان؛ نوروزی سیدحسینی، رسول؛ و آقایی، نجف. (۱۴۰۵). نقش امنیت و حمایت اجتماعی در فعالیت بدنی فراغتی زنان بزرگسال شهر تهران. نشریه مدیریت ورزشی، (۱۸(۱)، ۱۱۳-۱۳۳.

DOI: <http://doi.org/10.22059/jsm.2024.376247.3295>

این نشریه علمی رایگان است و حق مالکیت فکری خود را بر اساس لایسنس کپی‌تو کپی (CC BY-NC 4.0) به نویسندگان واگذار

کرده است. | آدرس نشریه: <https://jsm.ut.ac.ir> | ایمیل: jsm@ut.ac.ir

© نویسندگان.



ناشر: انتشارات دانشگاه تهران.

مقدمه

علی‌رغم مزایای فراوان فعالیت بدنی (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۰)، حدود ۱/۴ میلیارد بزرگسال در جهان (۲۷/۵ درصد) به سطح توصیه‌شده فعالیت بدنی توسط سازمان بهداشت جهانی دست نمی‌یابند (گوتولد^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). به‌طوری‌که علاوه بر افزایش بیماری‌های غیرواگیر و مرگ‌ومیر ناشی از آن، هزینه‌های اقتصادی بالایی را برای جوامع به‌همراه دارد (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۰؛ کاتزمرزیک و همکاران، ۲۰۲۲). البته فعالیت بدنی بزرگسالان، چهار حوزه شغلی، حمل‌ونقل، خانگی و فراغتی را در برمی‌گیرد (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۰؛ چنگ^۲ و همکاران، ۲۰۱۸). اما تنها در حوزه فراغت است که آزادانه انجام می‌شود (ایوازکی^۳ و همکاران، ۲۰۱۰)؛ برای آرامش لازم است (چنگ و همکاران، ۲۰۱۸) و به شادی (لیانگ^۴ و همکاران، ۲۰۲۱) و رفاه روانی منجر می‌شود (ککالاین^۵ و همکاران، ۲۰۲۰). فعالیت‌هایی مانند مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی از این قبیل هستند (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۲). با این حال، متأسفانه زنان در مقایسه با مردان (کروچمور-سیلوا^۶ و همکاران، ۲۰۲۰؛ حسن و پندی^۷، ۲۰۲۳)؛ به‌ویژه در کشورهای در حال توسعه و مسلمان، هنوز فعالیت بدنی فراغتی کافی ندارند (کاهان^۸، ۲۰۱۵؛ حسن و پندی، ۲۰۲۳). درحالی‌که دین اسلام نیز همیشه از فعالیت بدنی حمایت کرده است (کاهان، ۲۰۲۳)؛ اما گاهی مسائل مذهبی، هنجارهای اجتماعی و فرهنگی نامناسب، فرهنگ مردسالارانه و انتظارات جامعه و خانواده از زنان مشارکتشان در فعالیت بدنی فراغتی را محدود کرده است (موحد و همکاران، ۲۰۲۱؛ سلطانی و همکاران، ۲۰۲۱؛ ثورپ^۹ و همکاران، ۲۰۲۲؛ حسن و پندی، ۲۰۲۳؛ زارع‌زاده و رستگار، ۲۰۲۳).

زنان ایرانی نیز که تقریباً نیمی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند، مانند بیشتر زنان جهان از فرصت‌های برابر برای فعالیت بدنی فراغتی برخوردار نیستند (زارع‌زاده و رستگار، ۲۰۲۳)، به‌طوری‌که این نابرابری‌ها حتی ممکن است به گسترش رفتارهای مضر (مانند مصرف مواد مخدر و سیگار) منجر شود (صالحی، ۲۰۲۱). در یک مطالعه جهانی مشخص شد، بیش از ۴۰ درصد از زنان بزرگسال ایرانی فعالیت بدنی انجام نمی‌دهند (گوتولد، ۲۰۱۸). همچنین طبق گزارشی جامع از فعالیت بدنی مرتبط با سلامت در ایران، میزان شیوع فعالیت بدنی ناکافی زنان بزرگسال ایرانی از ۳۷ درصد در سال ۲۰۰۶ به ۶۳ درصد در ۲۰۱۶ افزایش یافته است (خسروی و همکاران، ۲۰۲۰: ۱۸). این میزان در میان زنان ساکن تهران بیشتر از سایر استان‌ها (۶۴/۹ درصد) بود. بیشترین میزان مرگ‌ومیر ناشی از نبود تحرک بدنی نیز به همین استان مربوط است و در صورت افزایش میزان فعالیت بدنی، میزان مرگ‌ومیر نیز بیش از سایر استان‌ها کاهش خواهد یافت؛ بنابراین اهمیت خاصی برای انجام مطالعات مرتبط با فعالیت بدنی دارد. جالب توجه است که از بین چهار حوزه فعالیت بدنی، میزان کم‌تحرکی مرتبط با فراغت زنان بزرگسال در سال ۲۰۱۶، در بیشترین میزان خود در مقایسه با سایر حوزه‌ها (۹۴/۱ درصد) و در مقایسه با مردان بزرگسال بوده است (خسروی و همکاران، ۲۰۲۰). متأسفانه آمار به‌روزی از میزان فعالیت بدنی فراغتی زنان ایرانی وجود ندارد، اما بر اساس آخرین گزارش مرکز آمار ایران (۲۰۱۵)، به‌طور متوسط روزانه ۱۰ دقیقه از فراغت زنان بالای ۱۵ سال، صرف فعالیت‌های ورزشی می‌شود که این میزان از فعالیت بدنی فراغتی زنان بزرگسال می‌تواند نگران‌کننده باشد و باید افزایش یابد؛ بنابراین شناسایی عواملی که می‌توانند نقش مؤثری در افزایش فعالیت بدنی فراغتی زنان ایرانی ایفا کنند، اهمیت دارد.

¹ Guthold

² Katzmarzyk

³ Cheng

⁴ Iwasaki

⁵ Liang

⁶ Kekäläinen

⁷ Crochemore-Silva

⁸ Hasan & Pandey

⁹ Kahan

¹⁰ Mohd

¹¹ Thorpe

در این زمینه استفاده از «نظریه‌های رفتاری تثبیت‌شده» مهم است (چوی و دافی^۱، ۲۰۱۷). از دیدگاه سالیس^۲ و همکاران (۲۰۰۶)، رفتار هر فرد بیانگر تعامل او با محیط است و مدل بوم‌شناختی^۳ یک چارچوب مفهومی است که توجه را علاوه بر رفتار و عوامل فردی، به عوامل محیطی نیز معطوف می‌کند (مکلروی^۴ و همکاران، ۱۹۸۸) و درک جامعی از رفتار فعالیت بدنی مرتبط با فراغت ارائه می‌دهد (باومن^۵ و همکاران، ۲۰۱۲). بنابراین، با توجه به مشارکت کم زنان در فعالیت بدنی فراغتی، شناخت عوامل محیطی مؤثر در میان آنان ضروری است (بار^۶ و همکاران، ۲۰۲۰).

مرور پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که امنیت از عوامل مهم محیطی است که می‌تواند مشارکت در فعالیت بدنی فراغتی زنان را تحت تأثیر قرار دهد. به‌طور مثال، در پژوهش دروز^۷ و همکاران (۲۰۱۹) مشخص شد که زنان درک بالاتری از عوامل امنیتی دارند. زنان نسبت به محیط اطرافشان حساس‌ترند (یو^۸ و همکاران، ۲۰۲۱a). زنان کانادایی نیز نگرانی در مورد ایمنی را به‌عنوان مانع مهمی برای حمل‌ونقل فعال (مانند پیاده‌روی در شب در مناطق تاریک) عنوان کردند که فعالیت بدنی فراغتی آنها را به‌شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین وجود لوازم مرتبط با مصرف سیگار و مواد مخدر (مثل وجود سوزن‌های کثیف) به محدودیت‌های آنها می‌افزود (مانسفیلد^۹ و همکاران، ۲۰۱۲). شریعتی و همکاران (۲۰۲۳) نیز در پژوهش خود عدم امنیت و ایمنی را یکی از مهم‌ترین چالش‌های محیطی برای فعالیت بدنی زنان ایرانی معرفی کردند. یک مرور نظام‌مند در عربستان هم تأیید کرد که زنان مکان امنی برای مشارکت در فعالیت بدنی فراغتی ندارند (الهازا^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۸). زنان نپالی تأکید کردند به دلایلی مثل وجود حیوانات ولگرد، سرقت و وجود افراد غریبه احساس ناامنی برای مشارکت در فعالیت بدنی فراغتی می‌کنند (پائودل^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۱). زنان در ایالت ویسکانسین آمریکا هم به موقعیت‌های تهدیدآمیز مانند شلیک گلوله یا خرابکاری یا نشانه‌های تهدید مانند حضور مکرر پلیس در محله‌شان اشاره کردند (کایزر و باومن^{۱۲}، ۲۰۱۱). نقش امنیت به اندازه‌ای مهم است که حتی از مهم‌ترین موانع (نرخ بالای جرم و جنایت) فعالیت بدنی فراغتی مردان هندی نیز گزارش شده است (سینگال و سیدو^{۱۳}، ۲۰۱۴). یک مطالعه چینی اشاره کرد که اگر افراد از ایمنی در برابر جرم و جنایت راضی باشند، تمایل بیشتری به مشارکت در فعالیت بدنی فراغتی خواهند داشت (لیو^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۱). بنابراین، ایمنی ادراک‌شده از عوامل مؤثر بر مشارکت در فعالیت بدنی فراغتی زنان محسوب می‌شود (کرچمر و دامیت^{۱۵}، ۲۰۲۰؛ جوزف و همکاران، ۲۰۲۱).

عامل مهم دیگری که میزان مشارکت در فعالیت بدنی فراغتی زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، حمایت اجتماعی است. از نگاه ویلز (۱۹۹۱) حمایت اجتماعی به‌عنوان ادراک یا تجربه‌ای تعریف می‌شود که شخص مورد محبت و مراقبت دیگران، مورد احترام و ارزش قرار می‌گیرد و بخشی از یک شبکه اجتماعی از کمک‌ها و تعهدات متقابل است (ویلز، ۱۹۹۱). حمایت اجتماعی ممکن است از طرف شریک زندگی، اقوام، دوستان، همکاران، جامعه و روابط اجتماعی و حتی یک حیوان خانگی فداکار باشد. حمایت اجتماعی را می‌توان به انواع حمایت اطلاعاتی (ارائه اطلاعات و توصیه)، ابزاری (ارائه کمک‌های ملموس مانند کمک‌های مالی)، عاطفی (مانند مهرورزی و مراقبت)، ساختاری (شامل تعداد روابط اجتماعی یک فرد) و عملکردی (ارزیابی توسط دیگران) طبقه‌بندی کرد (تیلور^{۱۶}، ۲۰۱۱). در زمینه فعالیت بدنی فراغتی و حمایت اجتماعی پژوهش‌های متعددی صورت گرفته است.

¹ Choi & Duffy

² Sallis

³ Ecological Model

⁴ McLeroy

⁵ Bauman

⁶ Barr

⁷ Deroose

⁸ Yu

⁹ Mansfield

¹⁰ Al-Hazzaa

¹¹ Paudel

¹² Kaiser & Baumann

¹³ Singhal & Siddhu

¹⁴ Liu

¹⁵ Kretschmer & Dumith

¹⁶ Joseph

¹⁷ Taylor

به‌طور مثال، [اوزتورک و کوکا](#) (۲۰۱۹) با بررسی تجارب فعالیت بدنی فراغتی سه نسل از زنان ترکیه، متوجه شدند عوامل مؤثر در مشارکت در فعالیت بدنی فراغتی زنان در میان هر سه نسل متفاوت است. اما حمایت یا عدم حمایت والدین عامل حیاتی برای مشارکت در فعالیت بدنی فراغتی برای هر سه نسل محسوب می‌شود. این نتیجه نشان از اهمیت بالای حمایت اجتماعی در فعالیت بدنی فراغتی زنان است. آنها بیان کردند که میزان و مرز حمایت والدین با عواملی مثل وضعیت اجتماعی-اقتصادی، سطح تحصیلات و سابقه ورزشی خانواده مرتبط است. همچنین آنها تأکید کردند که معلمان و مربیان ورزش، عامل تعیین‌کننده مهمی در حفظ مشارکت در فعالیت بدنی فراغتی دختران هستند و دختران فعال حمایت بیشتری از سوی این افراد دریافت می‌کنند. فقدان حمایت اجتماعی برای مشارکت در فعالیت بدنی فراغتی زنان در مقایسه با مردان عمانی نیز معنادار بود ([الغافری و همکاران](#)، ۲۰۱۷). در پژوهش [قربانی و گروسی](#) (۲۰۲۳)، نیز مشخص شد که حمایت اجتماعی یکی از مهم‌ترین متغیرهای مهمی است که نقش شایان توجهی در تغییرات مشارکت ورزشی زنان ایرانی دارد. گاهی ممکن است والدین یا شوهران به دلیل مسائلی مانند به خطر انداختن شرافت و حیا از مشارکت زنان در فعالیت بدنی فراغتی حمایت نکنند ([ثورپ و همکاران](#)، ۲۰۲۰). گاهی نیز عدم حمایت اعضای خانواده در تقسیم کار خانه و نبود شریک برای مشارکت در فعالیت بدنی فراغتی، مانع از فعالیت بدنی فراغتی زنان می‌شود ([سینگال و سیدو](#)، ۲۰۱۴؛ [پائودل](#)، ۲۰۲۱). یک مطالعه طولی دیگر در میان زنان مناطق محروم از نظر اجتماعی-اقتصادی نشان داد که حمایت اجتماعی خانواده، الگوهای فعالیت بدنی را پیش‌بینی می‌کند ([کلیند و همکاران](#)، ۲۰۲۰). [ایروین](#) (۲۰۲۲) معتقد است که حمایت اجتماعی از طرف خانواده و اعضای جامعه می‌تواند سایر محدودیت‌های اعمال شده از سمت محیط اجتماعی (مانند هنجارهای محدودکننده اجتماعی-فرهنگی) را کاهش دهد. [کیو و همکاران](#) (۲۰۱۸)، نیز فقدان هنجار اجتماعی حمایتی برای مشارکت در فعالیت بدنی زنان را مطرح کردند. با اینکه در بسیاری از تحقیقات، حمایت اجتماعی از سوی خانواده و دوستان به‌عنوان یکی از عوامل مهم افزایش مشارکت در فعالیت بدنی فراغتی در نظر گرفته شده است ([کرچمر و دامیت](#)، ۲۰۲۰؛ [کنجلو و همکاران](#)، ۲۰۲۰؛ [موریس و همکاران](#)، ۲۰۲۰). برخی دیگر هیچ ارتباطی بین حمایت اجتماعی (همسران و دوستان) و فعالیت بدنی فراغتی زنان گزارش نکردند که ممکن است به‌علت شرایط افراد مورد بررسی باشد ([مارتینز و همکاران](#)، ۲۰۱۲؛ [سوتو و همکاران](#)، ۲۰۱۸).

پس از بررسی تحقیقات پیشین، می‌توان نتیجه گرفت که عوامل امنیتی و حمایت اجتماعی از عوامل محیطی تحت کنترل افراد نیستند، اما میزان و نحوه مشارکت در فعالیت بدنی فراغتی زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. به‌طوری‌که حتی ممکن است در مناطق و شرایط مختلف، نتایج متفاوتی در پی داشته باشند، زیرا محیط پیوسته در حال تغییر است و رفتار فعالیت بدنی فراغتی نیز ممکن است متناسب با آن تغییر کند. بنابراین عوامل محیطی بر اساس مناطق و شرایط مختلف، به پیگیری مستمر نیاز دارند. همچنین مشخص شد پژوهشی که به‌طور خاص، نقش امنیت و حمایت اجتماعی را در ترویج فعالیت بدنی فراغتی زنان مناطق مختلف تهران بررسی کرده باشد تاکنون صورت نگرفته است. پژوهش‌های مشابه نیز نتایج متناقضی را گزارش کرده‌اند. از طرفی اکثر پژوهش‌های انجام‌شده به‌صورت کمی بوده‌اند و پژوهش کیفی که بتواند درک عمیق‌تری از این ارتباط ارائه کند، کمتر صورت گرفته است. البته واضح است که امنیت و حمایت اجتماعی در فعالیت بدنی فراغتی زنان ایفای نقش می‌کنند، اما چگونگی ایفای این نقش‌ها در میان زنان بزرگسال ساکن تهران هنوز مشخص نیست. به‌طوری‌که نپرداختن به این مسئله موجب غفلت بیشتر از شناسایی عوامل مؤثر بر فعالیت بدنی فراغتی زنان می‌شود؛ در نتیجه برنامه‌ریزی‌های صحیح نیز صورت نخواهد گرفت و میزان مشارکت زنان در فعالیت بدنی فراغتی روزبه‌روز کاهش خواهد یافت؛ در صورتی‌که توجه به این موضوع می‌تواند خلأ

¹ Öztürk & Koca

² Alghafri

³ Cleland

⁴ Irwin

⁵ Qiu

⁶ Congello

⁷ Morris

⁸ Martinez

⁹ Soto

پژوهشی موجود در این زمینه را تا حدودی رفع کند و دیدگاه مهمی از نقش امنیت و حمایت اجتماعی در فعالیت بدنی فراغتی زنان بزرگسال تهران به سازمان‌های تصمیم‌گیرنده ارائه دهد؛ به‌طوری‌که با تقویت هرچه بیشتر عوامل مثبت و رفع موانع موجود بتوانند میزان مشارکت زنان را ارتقا بخشند. به همین دلیل پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش امنیت و حمایت اجتماعی در فعالیت بدنی فراغتی زنان بزرگسال شهر تهران انجام شد.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر بر اساس هدف کاربردی، به لحاظ ماهیت توصیفی و از نوع پژوهش‌های کیفی بود.^۱

جمع‌آوری داده‌ها: جامعه آماری شامل زنان بزرگسال ۲۰ تا ۶۰ ساله ساکن شهر تهران بود. افرادی که بنا به گزارش «سازمان ورزش شهرداری تهران» حداقل یک سال در مجموعه‌های ورزشی این سازمان عضویت داشتند و به استاندارد سازمان بهداشت جهانی (حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته برای بزرگسالان) دست یافته بودند ([سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۰b](#)). از پنج نقطه شهرداری تهران، یک مجموعه برای انجام مصاحبه (تصادفی از نوع خوشه‌ای) انتخاب شد. سپس به‌صورت هدفمند (معیارمحور)، زنانی که معیارهای شمول را داشتند، به‌عنوان مشارکت‌کننده انتخاب شدند. اطلاعات از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی و گروه‌متمرکز گردآوری شد و تا اشیاع نظری ادامه یافت. مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته به مصاحبه‌شوندگان اجازه داد تا تجارب خود را بدون محدودیت مورد بحث قرار دهند و به محققان اجازه داد دیدگاه‌های شرکت‌کنندگان در مورد تجارب خود را درک کنند ([پاتون، ۲۰۰۲](#)). در گروه کانونی نیز امکان بحث و گفت‌وگو بین شرکت‌کنندگان ایجاد شد که امکان مقایسه نظرهای آنها فراهم شد ([کیتزینگر، ۲۰۰۵](#)؛ [شیلد و سینوت، ۲۰۱۶](#)). ترکیب این دو روش به عمق و وسعت موضوع کمک کرد ([مورگان، ۱۹۹۶](#)). جدول ۱ تعداد مشارکت‌کنندگان و مصاحبه‌های انجام‌شده در مناطق شهرداری تهران را نشان می‌دهد. در میان مصاحبه‌های فردی، بالاترین فراوانی مربوط به شمال تهران و کمترین فراوانی مربوط به جنوب تهران است. در میان گروه‌های متمرکز، مرکز تهران بیشترین و جنوب و غرب تهران کمترین مشارکت‌کنندگان را داشته‌اند.

جدول ۱. تعداد مشارکت‌کنندگان مناطق مختلف تهران

منطقه	مصاحبه‌های فردی	افراد گروه متمرکز
شمال منطقه ۱	۱۲	۶
جنوب منطقه ۱۸	۸	۵
مرکز منطقه ۶	۱۱	۷
شرق منطقه ۸	۱۰	۶
غرب منطقه ۲	۱۰	۵
جمع	۵۱	۲۹

در پژوهش‌های مختلف مرتبط با فعالیت بدنی فراغتی، معیارهای مختلفی برای انتخاب نمونه در نظر گرفته شده است. برای مثال، پژوهش‌هایی که از «پرسشنامه بین‌المللی فعالیت بدنی»^۶ ([ملو و همکاران، ۲۰۲۲](#)) و پرسشنامه فعالیت بدنی فراغتی «گودین و

۱. پژوهش حاضر در تاریخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۱، توسط کارگروه/کمیته اخلاق تربیت مدرس با شناسه IR.MODARES.REC.1401.150 بررسی و تأیید شد. به‌طوری‌که اعلام شد انجام پژوهش به‌شرط اخذ رضایت آگاهانه، محرمانه بودن اطلاعات و داوطلبانه بودن مشارکت توسط آزمودنی‌ها بلامانع است.

۲ Patton

۳ Kitzinger

۴ Shields & Synnot

۵ Morgan

۶ International physical activity Questionnaire (IPAQ)

۷ Mello

شفارد» (اسفندلا و هادریا؛ ۲۰۲۰) استفاده کرده بودند، معیار یک هفته گذشته را در نظر گرفتند. برخی دیگر نیز معیارهای یک ماه (لیانگ و همکاران، ۲۰۲۱؛ [آسونساو و کلارو](#)؛ ۲۰۲۲) و یا سه ماه اخیر را در نظر گرفتند ([سوارز و همکاران](#)، ۲۰۲۰؛ [ملیکه](#)^۴ و [همکاران](#)، ۲۰۲۲). اشاره شده است که معیارهای خودگزارشی فعالیت بدنی اغلب یک فاصله زمانی کوتاه را ارزیابی می‌کنند (برای مثال هفت یا ۱۴ روز گذشته) و مشخص نیست که این میزان چقدر از فعالیت بدنی افراد را در ماه یا سال نشان می‌دهد ([مارکوس](#)^۵ و [همکاران](#)، ۲۰۰۰). چندین تحقیق نیز در حالت سخت‌گیرانه معیار یک سال اخیر را استفاده یا توصیه کردند ([زوی و همکاران](#)، ۲۰۲۰؛ [هست و همکاران](#)، ۲۰۲۱). دلیل آنها بررسی دقیق موانع یا عوامل محرک محیطی مهم مانند آب‌وهوا در طول یک سال (تفاوت آب‌وهوای چهار فصل سال) بود ([مک اینس و شینوگل](#)؛ ۲۰۱۱). ما نیز در تحقیق خود ملاک حداقل یک سال را در نظر گرفتیم.

جدول ۲. سؤالات مصاحبه

متغیر	گویه‌ها
فعالیت بدنی فراغتی	آیا در طول یک سال اخیر از فراغت خود در این مجموعه ورزشی فعالیت بدنی داشته‌اید؟ چه نوع فعالیت/ فعالیت‌هایی و چند بار در هفته انجام می‌دهید؟ به‌طور معمول قدر زمان برای انجام این فعالیت (فعالیت‌ها) صرف می‌کنید؟
امنیت	آیا این منطقه برای اینکه شما به این مجموعه بیاید و ورزش کنید امن است؟ اگر بله، چگونه؟ اگر خیر، چه موانعی وجود دارد؟ میزان جرم، جنایت و خشونت در این محله (مانند احتمال سرقت، تعرض، حضور پلیس، اعتراضات مردمی و حضور افراد مبتلا به مواد مخدر، درگیری و...) چگونه است؟ آیا این موارد مشارکت ورزشی شما را تحت تأثیر قرار داده است؟ چگونه؟ چه نوع امنیتی؟
حمایت اجتماعی	آیا با دوستان یا اعضای خانواده خود ورزش می‌کنید؟ کدامیک و چگونه؟ آیا خانواده، دوستان و همکاران شما را تشویق به ورزش و حمایت می‌کنند؟ چه نوع حمایتی؟ کدامیک بیشتر؟

تجزیه و تحلیل داده‌ها: به‌طور کلی، ۵۱ مصاحبه فردی و پنج گروه متمرکز (۲۹ نفر) از مرداد ۱۴۰۲ تا مهر ۱۴۰۲ انجام شد (در مجموع ۸۰ نفر). همه مصاحبه‌ها به‌صورت صوتی ضبط و کلمه به کلمه رونویسی شدند. در نهایت مصاحبه‌ها با استفاده از رویکرد تحلیل موضوعی [براون و کلارک](#)^۶ (۲۰۰۶) که شامل شش مرحله ۱. آشنایی با داده‌ها، ۲. تولید کدهای اولیه، ۳. جست‌وجوی مضامین، ۴. بررسی مضامین، ۵. تعریف و نام‌گذاری مضامین و ۶. نوشتن نتایج است، تجزیه و تحلیل شدند. از رویکرد استقرایی استفاده شد. فرایند کدگذاری توسط نویسنده اصلی انجام شد و به تأیید تیم پژوهش رسید. در نهایت ۱۲۲ کد، ۵۰ مقوله و ۲۵ مضمون فرعی (۱۴ مضمون امنیت و ۱۱ مضمون حمایت اجتماعی) شناسایی شد. برای تحلیل بهتر ۲۵ مضامین فرعی، در قالب شش مضمون اصلی (چهار مضمون امنیت و دو مضمون حمایت اجتماعی) دسته‌بندی شدند.

یافته‌های پژوهش

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان نیز در جدول ۳ ارائه شده است. در هر دو نوع مصاحبه، بیشترین میزان مشارکت در میان گروه سنی ۵۰-۶۰ سال، متأهل‌ها و افراد خانه‌دار یا بازنشسته بوده است. در میان مصاحبه‌های فردی، افراد دارای

¹ Sfendla & Hadrya

² Assunção & Claro

³ Soares

⁴ Mielke

⁵ Marcus

⁶ Zou

⁷ Hassett

⁸ McInnes & Shinogle

⁹ Braun & Clarke

تحصیلات کارشناسی و در گروه متمرکز افراد دارای مدرک دیپلم بیشترین فراوانی را داشته‌اند.

جدول ۳. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مصاحبه‌های فردی و گروه متمرکز

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی	مصاحبه فردی	گروه متمرکز
سن	۲۹-۲۰ سال	۹
	۳۹-۳۰ سال	۱۱
	۴۹-۴۰ سال	۱۴
	۶۰-۵۰ سال	۱۷
تأهل	مجرد	۱۸
	متاهل	۳۳
	زیر دیپلم	۳
تحصیلات	دیپلم	۱۶
	کاردانی	۳
	کارشناسی	۲۱
شغل	کارشناسی‌ارشد و بالاتر	۸
	شاغل یا مشغول به تحصیل	۲۵
	خانه‌دار یا بازنشسته	۲۶
	جمع کل: ۸۰ نفر	۵۱

جدول ۴ انواع رشته‌های مشارکت‌کنندگان را نشان می‌دهد. بیشترین فراوانی مربوط به رشته پیلاتس و کمترین فراوانی مربوط به رشته والیبال بوده است. البته برخی از مشارکت‌کنندگان در دو یا سه رشته ورزشی فعالیت داشتند که رشته اصلی و دارای بیشترین میزان مشارکت لحاظ شده است. میزان مشارکت در فعالیت بدنی فراغتی مشارکت‌کنندگان از ۱۵۰ تا ۵۴۰ دقیقه در هفته متغیر بود.

جدول ۴. انواع رشته‌های مشارکت‌کنندگان

رشته	فراوانی	رشته	فراوانی
بدنسازي	۱۶	بادي بالانس	۶
شنا	۱۳	بدمینتون	۳
یوگا	۷	سی‌ایکس	۶
پیلاتس	۱۷	ایروبیک در آب	۳
تی‌آرایکس	۷	والیبال	۲
جمع کل: ۸۰ نفر			

امنیت و فعالیت بدنی فراغتی

همان‌طور که اشاره شد مقوله‌های مرتبط با امنیت در ۱۴ مضمون فرعی و چهار مضمون اصلی زیر تقسیم‌بندی شدند:

الف) نوع و میزان امنیت: نتایج یافته‌ها نشان می‌دهد که نوع و میزان امنیت در مناطق مختلف تهران، با یکدیگر متفاوت است، به‌طوری‌که از نگاه مصاحبه‌شوندگان، غرب تهران امن‌ترین منطقه برای فعالیت بدنی فراغتی محسوب می‌شود (۱۰ تکرار). سپس شمال و مرکز تهران (هر کدام هشت تکرار) در اولویت بعدی بودند. تنها ۱۰ درصد از زنان شرق تهران، منطقه را برای فعالیت بدنی فراغتی خود امن می‌دانستند. منطقه جنوب تهران نیز ناامن‌ترین منطقه برای فعالیت بدنی فراغتی تلقی می‌شد که تمام مصاحبه‌شوندگان بر این موضوع اتفاق نظر داشتند. البته برخی از زنان شمال، غرب و مرکز تهران اشاره کردند که مسئله امنیت به امر نسبی است و به‌طور مطلق نمی‌توان ادعا کرد چه منطقه‌ای کاملاً امن است، زیرا همواره احتمال خطر وجود دارد و

منطقه‌شان نسبت به جنوب یا شرق تهران امن تلقی می‌شود. بنابراین، آنها به اهمیت رعایت نکات امنیتی توسط خود زنان اشاره کردند. زمان نیز واژه مهمی بود که برخی از زنان شمال و شرق تهران بر آن تأکید داشتند. از نظر آنها منطقه‌شان در روزها (وقتی که هوا روشن است) امن تلقی می‌شود. اما شب‌ها ممکن است امنیت کافی را نداشته باشد.

نکته جالب توجه این است که ۹۰ درصد از مصاحبه‌شوندگان شرق تهران بیان کردند که هنگام رفت‌وآمد به مجموعه ورزشی دچار ترس و نگرانی هستند، درحالی‌که تاکنون هیچ مشکلی از بابت امنیت برای خود و اطرافیانشان ایجاد نشده است. پس از بررسی‌های عمیق این نتیجه حاصل شد که ادراک از امنیت مهم‌تر از خود امنیت است، زیرا بیشتر افراد با اینکه مشکلی برایشان پیش نیامده بود؛ همچنان منطقه را امن تلقی نمی‌کردند. مشخص شد اعتقاد دیگران مهم زندگی (همسر، والدین، دوستان و...) از امنیت، نقش بسزایی در شکل‌گیری این نوع از ادراک آن‌ها داشته است. البته این نتیجه مختص شرق تهران بود و در جنوب تهران عکس این موضوع وجود داشت. در منطقه جنوب تنها یک زن اشاره کرد که تاکنون مشکل امنیتی نداشته است (ایشان ساکن غرب بودند و محل کارشان جنوب تهران بود و با خودروی شخصی برای تردد استفاده می‌کرد) و مابقی مصاحبه‌شوندگان که ساکن جنوب بودند، به‌نوعی ناامنی را تجربه کرده بودند. بنابراین، می‌توان گفت معیار زنان از امنیت مناطق مختلف نیز، با یکدیگر متفاوت است. زنان شرق تهران، ادراک از امنیت و زنان جنوب تهران، تجربه از امنیت را ملاک ناامنی منطقه قرار داده بودند. افزون بر این به عقیده مصاحبه‌شوندگان، نوع امنیتی که فعالیت بدنی فراغتی را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ هم در مناطق مختلف، با یکدیگر تفاوت دارند که در ادامه بیشتر مورد بحث قرار می‌گیرد.

ب) میزان جرم و جنایت منطقه: طبق نتایج عامل مهمی که فعالیت بدنی فراغتی زنان پژوهش را تحت تأثیر قرار می‌دهد، میزان جرم و جنایت منطقه است. برای افزایش دقت و سهولت در بررسی، میزان جرم و جنایت منطقه به شش نوع زیر تقسیم شد:

۱. سرقت: زنان هر پنج منطقه تهران به موضوع سرقت و یا احتمال سرقت در منطقه زندگی خود اشاره کردند که می‌تواند در میزان مشارکت در فعالیت بدنی فراغتی آنها اثرگذار باشد. در هر منطقه حداقل دو زن بیان کردند که یا شاهد سرقت لوازم (تلفن همراه، کیف و...) دیگران بوده‌اند، یا احتمال می‌دهند هر لحظه برای خود یا اطرافیانشان سرقت اتفاق بیفتد. این مسئله نشان می‌دهد که هیچ منطقه‌ای از تهران از این جرم در امان نبوده و همچنان احتمال وجود خطر توسط افراد ناشناس وجود دارد. در این مورد زن شماره ۴۲ گفت «من از هشت سال پیش که در این منطقه شاغلم، همزمان در این مجموعه هم ورزش می‌کنم. مشکلی تاکنون برای خودم پیش نیامده ولی یک بار هفت صبح یک موتوری گوشی همکارم را در همین خیابان ویلا سرقت کرد...».

۲. میزان درگیری: عامل دیگری که نشان‌دهنده میزان امنیت منطقه و مؤثر بر فعالیت بدنی فراغتی زنان است، میزان درگیری و نزاع بین افراد آن منطقه است. در شمال و مرکز تهران هیچ‌گونه درگیری و خشونت گزارشی نشد. در غرب تهران نیز اشاره شد که گاهی بین همسایگان و افراد ساکن در منطقه درگیری ایجاد می‌شود، اما به‌طور معمول حل‌وفصل می‌شود. اما جنوب تهران و سپس شرق تهران بیشترین میزان درگیری را داشته‌اند. البته دو نفر از مصاحبه‌شوندگان ساکن شرق ادعا کردند که میزان این درگیری‌ها در گذشته بیشتر بوده است و روزبه‌روز کمتر می‌شود. اما سایرین معتقد بودند که همچنان میزان درگیری‌ها بالاست.

درصد زیادی از زنان همه مناطق به نوع دیگری از درگیری‌ها و اعتراضات که در سال ۱۴۰۱ کشور را تحت تأثیر قرار داده بود اشاره کردند (۴۱ تکرار). برخی گفتند که در زمان اعتراضات دچار ترس و اضطراب شده بودند و این نگرانی‌ها در روحیه‌شان اثرگذار بوده است. به‌طوری‌که در آن زمان کیفیت فعالیت بدنی فراغتی‌شان کاهش یافته بود. برخی نیز عنوان کردند بر کمیت فعالیت بدنی فراغتی‌شان اثر داشته است، زیرا در زمان فراخوان‌ها و تجمعات سعی می‌کردند که از محل سکونت خود خارج نشوند. به همین علت موفق به مشارکت در کلاس‌ها نمی‌شدند. چندین زن محجبه اعلام کردند که «ما از حمله معترضین به افراد باحجاب می‌ترسیدیم و به همین دلیل در کلاس‌ها شرکت نمی‌کردیم». برخی نیز اشاره کردند که بر هر طریقی در کلاس‌ها شرکت می‌کردند، اما ناچار بودند گاهی مسیر خود را تغییر دهند و از مسیر امن ولی دورتر تردد کنند. آنها خاطرنشان کردند که در

زمان درگیری‌ها کلاس‌هایشان خلوت شده بود. البته این میزان بر اساس زمان کلاس‌ها متفاوت بوده است، به‌طوری‌که تأثیر آن در کلاس‌های صبح کمتر و در کلاس‌های عصر بیشتر بوده است. برخی نیز به تأثیرات کوتاه‌مدت این تجمعات اشاره کردند و از پایان آن ابراز خوشحالی کردند. تعداد افراد کمی هم معتقد بودند این اعتراضات و درگیری‌ها در فعالیت بدنی فراغتی آنها اثرگذار نبوده است. آنچه مورد توجه است این است که این نوع ناامنی بیشتر در میان زنان مرکز تهران (۱۷ تکرار)، سپس غرب (۱۵ تکرار) و جنوب (هفت تکرار) بوده است. کمترین حس ناامنی از اعتراضات در میان زنان ساکن شمال و شرق (هر کدام ۵ تکرار) بوده است.

۳. وجود اراذل و اوباش و افراد ناشناس: برخی از زنان جنوب و شرق تهران به وجود افراد نامناسب و ناشناس در محل زندگیشان اشاره کردند که گاهی رفتارهای ناپسند از خود بروز می‌دهند و امنیت منطقه را تحت‌الشعاع قرار می‌دهند. از نگاه مصاحبه‌شوندگان هرچه تعداد این نوع افراد در منطقه کاهش یابد، آنها با اطمینان خاطر بیشتری به فعالیت‌های روزمره خود همچون فعالیت بدنی فراغتی می‌پردازند. در سه منطقه دیگر، نگرانی بابت وجود چنین افرادی گزارش نشد.

۴. مواد مخدر: یکی از موضوعات دیگری که برای زنان پژوهش حائز اهمیت بود، وجود افراد دارای اعتیاد به مواد مخدر به‌خصوص در فضاهای سبز است. از آنجایی که بسیاری از مجموعه‌های ورزشی نیز در داخل فضای سبز واقع شده‌اند، این مسئله اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. تقریباً در همه مناطق تهران (به‌جز غرب تهران) به وجود این‌گونه افراد اشاره شد. اما در جنوب و شرق از حساسیت بالاتری برخوردار بود. در این دو منطقه، علاوه بر مصرف مواد مخدر، به وجود لوازم مربوط به مصرف مواد مخدر (مثل سوزن‌های آلوده)، وجود فروشندگان و خریداران مواد مخدر نیز اشاره شد. به‌طوری‌که فضای سبز مجاور مجموعه را به محیطی ناامن و بلااستفاده برای زنان تبدیل کرده است و زنان با استرس تنها از مجموعه‌ها استفاده می‌کنند. در این مورد اعضای گروه متمرکز ۳ گفتند: «همان‌طور که خودتان هم می‌دانید اینجا نظام آباده (خنده تلخ). اینجا معروفه به ناامنی و خشونت. مواد فروش خیلی زیاده و توی پارک هم می‌بینی که خیلیا به‌راحتی مواد مصرف می‌کنند. از نظر ما اینجا اصلاً امنیت خوبی نداره...».

۵. انواع مزاحمت و تعرض: امروزه یکی از مسائل مهمی که فعالیت بدنی فراغتی زنان را نه‌تنها در ایران، بلکه در نقاط مختلفی از جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد، میزان مزاحمت و تعرضات است. نتایج پژوهش حاکی از آن است که این نوع از امنیت در مناطق مختلف تهران، تفاوت‌های زیادی با یکدیگر دارد. به‌طوری‌که از نگاه‌های نامناسب تا استفاده از الفاظ رکیک و مزاحمت‌های جسمی را شامل می‌شود. در شمال و غرب تهران هیچ نوع مزاحمتی توسط زنان گزارش نشد. در مرکز تهران نیز اکثریت بر اینکه هیچ مزاحمتی برایشان ایجاد نشده است، اتفاق نظر داشتند. اما چند مورد اشاره شد که گاهی هنگام دویدن یا ورزش در کردن فضای باز، با نگاه‌های نامناسب مردان مواجه شده‌اند. مورد دیگری که در مرکز گزارش شد، وجود روابط نامناسب و نامشروع بین دختران و پسران جوان در پارک مجاور مجموعه ورزشی بود. مسئله مزاحمت‌ها در شرق و جنوب تهران جدی‌تر بود. به‌طوری‌که چهار زن در جنوب و پنج زن در شرق بیان کردند که هنگام رفت‌وآمد به مجموعه ورزشی، علاوه بر نگاه‌های آزاردهنده، انواع مزاحمت‌های کلامی و جسمی را نیز تجربه کرده‌اند، به‌طوری‌که پس از گذشت مدت‌ها همچنان احساس ناخوشایند ناشی از آن پابرجاست.

۶. احتمال حمله حیوانات: تحلیل نتایج نشان می‌دهد که ترس از حمله حیواناتی همچون سگ یا گربه‌های خانگی (یا ولگرد) یکی دیگر از عامل امنیتی است که بر فعالیت بدنی فراغتی زنان مؤثر است. این تهدیدات تنها در شمال و مرکز تهران گزارش شد و سایر مناطق مشکلی در این خصوص نداشتند. این موضوع احتمالاً نشان از نگهداری بالای افراد ساکن در این مناطق از حیوانات خانگی باشد. البته ممکن است ارتباطی بین این موضوع و واقع شدن مجموعه ورزشی در فضای سبز نیز وجود داشته باشد.

ج) نقش پلیس و گشت ارشاد: به عقیده زنان مناطق شمال (۱۵ تکرار)، غرب (چهار تکرار) و مرکز تهران (سه تکرار) وجود پلیس و گشت ارشاد از عوامل امنیتی مؤثر بر فعالیت بدنی فراغتی‌شان محسوب می‌شوند. افرادی که از مترو یا پیاده‌روی برای حضور در مجموعه ورزشی استفاده می‌کردند، احساس ترس و نگرانی را با مشاهده گشت ارشاد تجربه کرده بودند. سایر

افرادی هم که از خودروی شخصی استفاده می‌کردند، نگران جرمه یا توقیف خودروی‌شان به‌علت بی‌حجابی بودند. درحالی‌که در مرکز تهران چندین زن بیان کردند که مشاهده حضور پلیس گشت‌زنی اثر مثبت بر احساس امنیت‌شان داشته است و موجب افزایش اطمینان خاطر آنها برای ادامه فعالیت‌هایشان از جمله فعالیت بدنی فراغتی شده است. بنابراین می‌توان گفت تأثیر پلیس گشت‌زنی و پلیس امنیت اخلاقی در فعالیت بدنی فراغتی زنان متفاوت بوده است.

(د) ویژگی‌های محیط ساخته‌شده: آخرین مضمون امنیت که مشارکت زنان تهران در فعالیت بدنی فراغتی را تعیین می‌کند، ویژگی‌های محیط ساخته‌شده اطراف آنهاست. به فضاها و ساختمان‌هایی که توسط انسان ایجاد یا اصلاح شده‌اند محیط ساخته‌شده می‌گویند (روف و اولرو، ۲۰۰۸). عواملی مانند حمل‌ونقل عمومی، طراحی ساختمان، مسائل زیبایی‌شناختی، امکانات تفریحی و پارک‌ها جزء محیط ساخته‌شده محسوب می‌شوند (باومن و همکاران، ۲۰۱۲). نتایج پژوهش نشان می‌دهد ویژگی‌های محیط ساخته‌شده با امنیت زنان جنوب و شرق تهران مرتبط است. این ارتباط ممکن است به‌دلیل مشکل در بافت این منطقه باشد. به‌طور مثال، برخی بیان کردند که مسیر تردد آنها به مجموعه ورزشی، از کوچه‌های باریک و خلوت است و این موضوع باعث ترس و احساس ناامنی آنها می‌شود. برخی دیگر اشاره کردند که در عصرهای زمستان که هوا زودتر تاریک می‌شود، برای بازگشت به محل سکونت خود دچار ترس می‌شوند، زیرا کوچه‌ها به‌علت تاریکی ناامن و ترسناک تلقی می‌شوند. چندین زن نیز به موضوع پرجمعیت بودن شرق و جنوب تهران و احتمال بالای انواع جرم و جنایت در این مناطق اشاره کردند. مورد آخر نیز مربوط به وجود مقررات امنیتی و سختگیرانه مجموعه‌های ورزشی (مثل عدم امکان استفاده از لباس‌های غیرپوشیده) برای فعالیت بدنی فراغتی زنان بود.

حمایت اجتماعی و فعالیت بدنی فراغتی

در پژوهش حاضر ۱۱ مضمون فرعی در زمینه حمایت اجتماعی شناسایی شدند که برای درک بهتر در دو مضمون اصلی منبع حمایت و نوع حمایت مورد بحث قرار می‌گیرند.

(الف) منبع حمایت: پس از تحلیل نتایج مشخص شد که زنان بزرگسال شهر تهران از هفت منبع متعدد می‌توانند مورد حمایت قرار گیرند که ۱. همسر و فرزندان، ۲. دوستان، ۳. والدین و خواهر و برادر، ۴. بستگان و سایر اطرافیان (مانند پزشک)، ۵. مربی، ۶. رسانه‌های اجتماعی و ۷. جامعه و دولت را شامل می‌شد. شایان ذکر است که میزان و نوع حمایت‌های هر منبع با سایر منابع متفاوت است. برای درک بهتر این موضوع، در بخش نوع حمایت بیشتر به آن پرداخته می‌شود.

(ب) نوع حمایت: ۱. حمایت عاطفی: در پژوهش حاضر حمایت عاطفی یا احساسی شامل تشویق زنان برای شروع یا استمرار فعالیت بدنی فراغتی است. مهم‌ترین منبع حمایت عاطفی برای زنان پژوهش حاضر همسر (۳۰ تکرار) بود. زنانی که از حمایت همسرشان برخوردار بودند، مشارکت بیشتری در فعالیت بدنی فراغتی داشتند. زنان شمال تهران، دو برابر بیشتر از زنان سایر مناطق از حمایت عاطفی همسرشان برخوردار بودند. شش زن با ناراحتی ابراز کردند که همسرشان مخالف فعالیت بدنی آنهاست. بیشترین مخالفت ابتدا مربوط به غرب، سپس مرکز و شرق تهران بود. هیچ مصاحبه‌شونده‌ای از شمال و جنوب تهران با مخالفت همسر خود برای فعالیت بدنی فراغتی مواجه نبود.

پس از حمایت عاطفی همسر، بیشترین منبع حمایت از زنان مربوط به دوستان (۱۹ تکرار) بود. در این میان بیشترین حمایت عاطفی دوستان، به غرب (هشت نفر) و کمترین به مرکز تهران (یک نفر) مربوط بود. زنان به نقش مهم دوستانشان برای فعالیت بدنی فراغتی اشاره کردند. به‌طوری‌که بیش از یک‌چهارم زنان ادعا کردند که در کنار دوستان خود به فعالیت بدنی فراغتی می‌پردازند و از این بابت احساس خرسندی کردند. حتی برخی اظهار کردند با اینکه مجموعه‌های ورزشی دیگری در نزدیکی محل زندگیشان وجود دارد؛ با این حال مسیرهای طولانی‌تری را طی می‌کنند که در کنار دوستان خود فعالیت بدنی داشته باشند. حمایت عاطفی دوستان یک تفاوت اساسی با حمایت همسر دارد. اینکه در حین فعالیت بدنی فراغتی نیز ارائه می‌شود و تأثیر بیشتری در استمرار فعالیت بدنی فراغتی زنان دارد. به عقیده زنان ارتباط بین دوستان و فعالیت بدنی فراغتی‌شان ارتباط دوسویه

¹ Roof & Oleru

است. همان‌طور که حمایت دوستان موجب افزایش فعالیت بدنی فراغتی می‌شود، مشارکت در فعالیت بدنی فراغتی نیز موجب ارتباط بهتر بین دوستان و حتی یافتن دوستان جدید می‌شود. گروه متمرکز ۲ توضیح دادند که «ما چند نفری که می‌بینید سال‌هاست باهم دوستیم. همین‌جا هم باهم دوست شدیم و الان هم به خاطر اینکه باهم باشیم می‌ایم استخر اینجا. ما یک روز هم بخواهیم که تبلی کنیم و نیایم، بقیه نمی‌دارن و تشویقش می‌کنند که حتماً بیاد». سومین منبع مهم حمایت عاطفی زنان برای فعالیت بدنی فراغتی، مختص فرزندان بود. ۱۴ زن از مناطق مختلف اشاره کردند که فرزندانشان نقش اثرگذاری در فعال بودن آنها (با افزایش انگیزه و اشتیاق) داشته‌اند. بیشترین حمایت عاطفی فرزند مربوط به غرب و کمترین مربوط به جنوب و شرق تهران بود.

حمایت عاطفی والدین نیز از عوامل مؤثری است که میزان مشارکت در فعالیت بدنی فراغتی زنان تحت تأثیر قرار می‌دهد. ۱۱ نفر از مصاحبه‌شوندگان بیان کردند که نوعی تشویق احساسی از سوی والدین خود دریافت می‌کنند. علاوه بر والدین، هفت نفر نیز اشاره کردند تشویق خواهر یا برادرشان در میزان فعالیت بدنی فراغتی‌شان نقش داشته است. واضح است که تشویق والدین برای افراد مجرد از اهمیت بیشتری برخوردار است. بیشترین حمایت عاطفی والدین، مربوط به شمال تهران و کمترین حمایت مربوط به جنوب تهران بود. زنان مجرد ساکن جنوب به نقش مهم والدین برای حمایت از فعالیت بدنی فراغتی فرزندشان اشاره کردند. تحلیل نتایج نشان می‌دهد زنان مجرد جنوب تهران به دلایلی همچون ترس از آسیب، عدم اهمیت فعالیت بدنی و دیدگاه‌های سنتی نسبت به زنان از حمایت عاطفی والدین خود محروم‌اند. آنها اذعان کردند که در صورت عدم حمایت والدین، از حمایت عاطفی دوستانشان بهره‌مندند که می‌تواند جایگزین عدم حمایت والدینشان باشد.

حامی دیگری که می‌تواند میزان مشارکت در فعالیت بدنی فراغتی زنان را افزایش دهد، مربی است. ۱۳ نفر از زنان در مصاحبه‌ها گفتند که از حمایت عاطفی بسیار خوب مربی‌شان بهره‌مندند. از نگاه آنها تشویق مربی موجب افزایش اعتمادبه‌نفس و انگیزه می‌شود. به‌طوری‌که زنان شرق تهران (شش زن) از بیشترین حمایت عاطفی مربی‌شان برخوردار بودند. پس از آن نیز جنوب (پنج زن) و مرکز تهران (دو زن) در اولویت‌های بعدی بودند. جالب است که هیچ‌یک از زنان شمال و غرب تهران به نقش مربی در این خصوص اشاره نکردند. بنابراین، زنان مناطق شرق و جنوب تهران وابستگی بیشتری به حمایت مربی خود دارند که ممکن است ناشی از حمایت کمتر همسر یا والدینشان باشد.

درصد زیادی از مشارکت‌کنندگان اشاره کردند که رسانه‌های اجتماعی اینستاگرام، تلگرام و واتس‌آپ در فعالیت بدنی فراغتی‌شان نقش انگیزشی (۳۹ تکرار) داشته است. رسانه‌های اجتماعی با نمایش مصادیق مرتبط با فعالیت بدنی فراغتی به‌طور غیرمستقیم موجب افزایش انگیزه زنان برای فعال بودن می‌شود. این نقش در اینستاگرام قوی‌تر از سایرین است. غیر از منابع حمایتی مهمی که ذکر شد، بستگان، همسایگان، همکاران و پزشک نیز می‌تواند میزان حمایت عاطفی زنان برای فعالیت بدنی فراغتی را تقویت کنند. ۹ نفر از مصاحبه‌شوندگان اشاره کردند که توسط یکی از این منابع تشویق و حمایت می‌شوند.

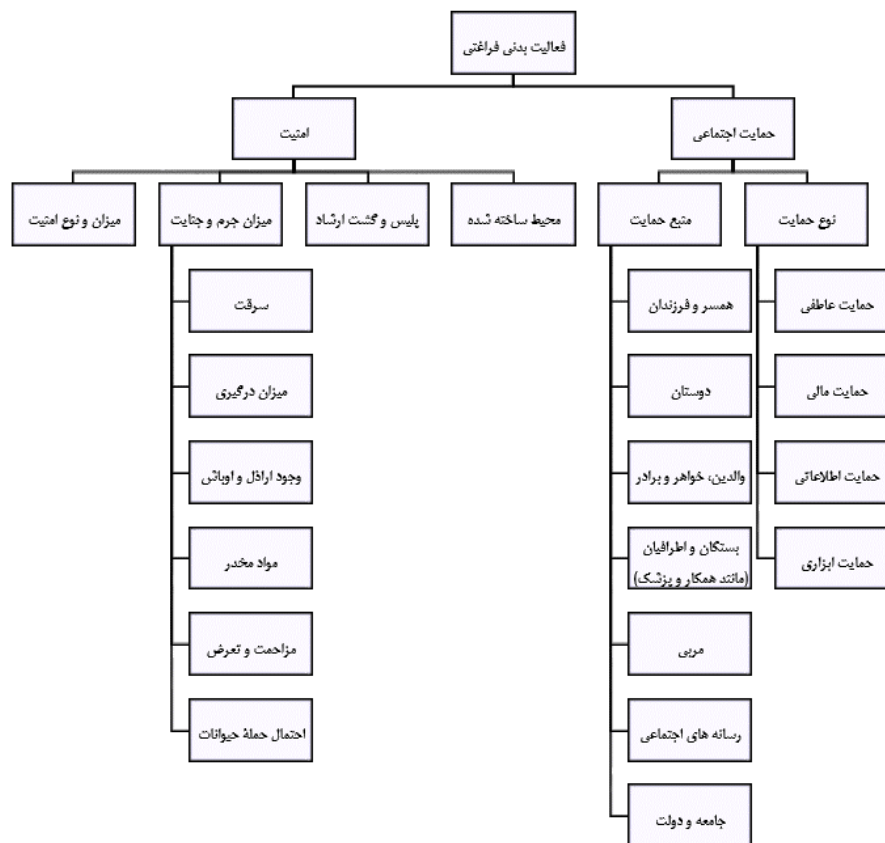
با وجود همه حمایت‌هایی که توسط منابع متعدد وجود داشت، ۱۵ نفر از زنان اشاره کردند که خودشان مهم‌ترین حامی برای فعالیت بدنی فراغتی خود و اطرافیانشان هستند و هیچ منبعی از آنها حمایت نمی‌کند. با بررسی سوابق فعالیت بدنی فراغتی آنها مشخص شد افرادی که به مدت طولانی و مستمر در حال فعالیت هستند (برای مثال بالای پنج سال)، وابستگی و نیاز کمتری به حمایت عاطفی دیگران دارند. حتی خود آنها به مهم‌ترین حامی برای فعالیت بدنی فراغتی دیگران تبدیل شده‌اند. بیشترین تعداد این‌گونه افراد در مرکز تهران گزارش شد که ممکن است بین اشتغال آنها و عدم نیاز به حمایت عاطفی دیگران ارتباط وجود داشته باشد، درحالی‌که در جنوب تهران تنها یک نفر اعلام کرد که هیچ‌گونه حمایت عاطفی دریافت نمی‌کند و بقیه حداقل از یک منبع حمایتی برخوردار بودند. این نتیجه احتمالاً نشان از وابستگی بیشتر زنان جنوب به حمایت دیگران باشد.

۲. حمایت مالی: این نوع حمایت شامل پرداخت انواع هزینه‌های مرتبط با فعالیت بدنی فراغتی زنان است که از طریق منابع متعدد تأمین می‌شود. هزینه‌هایی مانند پرداخت شهریه، تهیه تجهیزات و مکمل‌های ورزشی و هزینه حمل‌ونقل از این قبیل هستند. طبق نتایج حاصل، بیشترین حمایت مالی توسط همسر و مربوط به شمال تهران بوده است. البته ۱۸ نفر از مشارکت‌کنندگان نیز اعلام کردند که استقلال مالی دارند و هیچ نوع حمایت مالی بابت فعالیت بدنی فراغتی‌شان دریافت نمی‌کنند. مشخص شد که پس از همسر، والدین نیز هزینه‌های مرتبط با فعالیت بدنی فراغتی را تقبل می‌کنند، به‌طوری‌که در

شمال تهران بیشترین حمایت مالی والدین و در جنوب تهران کمترین حمایت صورت گرفته است. دلایل عدم حمایت والدین در جنوب تهران می‌تواند با دلایل عدم حمایت عاطفی والدین (مانند بی‌اهمیت بودن فعالیت بدنی برای خانواده‌ها) مرتبط باشد. یافته‌ها نشان می‌دهد فرزندان نیز در حمایت مالی زنان برای فعالیت بدنی فراغت‌ی مؤثر بوده‌اند. اما این نوع حمایت تنها مربوط به غرب تهران بوده است. افزون بر این دولت و سازمان‌های مربوط از منابع مهم و کلان حمایت مالی زنان برای افزایش فعالیت بدنی فراغت‌ی محسوب می‌شوند. درصد زیادی از زنان به کاهش حمایت مالی زنان از سمت سازمان ورزش شهرداری تهران اشاره کردند، چراکه افزایش یکباره و چندین برابری میزان شهریه‌ها در همه مناطق رخ داده است.

۳. حمایت اطلاعاتی: حمایت از زنان تنها به تشویق از سوی دیگران یا پرداخت هزینه‌ها محدود نمی‌شود. تحلیل نتایج نشان می‌دهد ارائه اطلاعات (مثل به اشتراک گذاشتن تجربیات خود)، دانش و آگاهی در مورد فعالیت بدنی فراغت‌ی به زنان، نوعی حمایت اطلاعاتی فراهم می‌کند و کیفیت فعالیت بدنی فراغت‌ی‌شان را افزایش می‌دهد. در پژوهش حاضر، مهم‌ترین حمایت اطلاعاتی مربوط به مربی و در مرکز تهران بود. البته منابع دیگری همچون فرزندان، همسر، دوستان و سایر اطرافیان نیز این نقش را ارائه کرده‌اند. اما نقش مربی پررنگ‌تر و ساختارمندتر بود. یک منبع مهم دیگری که می‌تواند حمایت اطلاعاتی برای زنان ایجاد کند، مربوط به رسانه‌های اجتماعی است. این منبع در همه مناطق تهران مؤثر بوده است. به‌طوری‌که درصد شایان توجهی از افراد اشاره کردند که رسانه‌های اجتماعی (به‌خصوص اینستاگرام، تلگرام و واتس‌آپ) به آنها آگاهی و اطلاعات مفید از فعالیت بدنی ارائه می‌کند و این موجب می‌شود آنها بهتر و بیشتر فعال باشند.

۴. حمایت ابزاری: نتایج پژوهش حاکی از آن است که حمایت ابزاری یکی از مؤثرترین حمایت‌ها برای افزایش فعالیت بدنی فراغت‌ی محسوب می‌شود. این نوع حمایت به روش‌های مختلف و توسط منابع متعددی می‌تواند ارائه شود. یکی از مصادیق آن تأثیر همراهی یکی از اعضای خانواده (مثل مادر، دختر و خواهر) در فعالیت بدنی فراغت‌ی است. به‌طوری‌که ۱۷ نفر از زنان همه مناطق اعلام کردند که حداقل به‌همراه یکی از اعضای خانواده خود فعالیت می‌کنند. بیشترین نوع این حمایت مربوط به شرق و کمترین مربوط به غرب تهران بوده است. همچنین ۱۶ نفر اعلام کردند که فعال بودن سایر اعضای خانواده (مثل پدر، پسر و برادر) بر فعال بودن آنها نیز مؤثر بوده است. این اثر در میان زنان شرق بیشترین و در میان زنان غرب تهران کمترین بوده است. از دو نتیجه حاصل می‌توان نتیجه گرفت که زنان ساکن شرق بیشترین تأثیر را از اعضای خانواده خود دریافت می‌کنند. درحالی‌که زنان غرب کمترین نوع این اثرپذیری را دارند. نوع دیگری از حمایت ابزاری، مربوط به همکاری و نوع رفتارهای دیگران مهم زندگی مشارکت‌کنندگان بود که در همه مناطق از آن یاد شد. برخی از آنها اشاره کردند که همسر یا والدینشان با رفتارهایی که انجام می‌دهند، از فعال بودن آنها حمایت می‌کنند.



شکل ۱. انواع حمایت اجتماعی و امنیت مؤثر بر فعالیت بدنی فراغتی

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش امنیت و حمایت اجتماعی در فعالیت بدنی فراغتی زنان بزرگسال تهران انجام شد. در مجموع، ۵۱ مصاحبه فردی و پنج گروه متمرکز از پنج منطقه (شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز) تهران انجام شد. تحلیل مصاحبه‌ها به شناسایی ۲۵ مضمون فرعی منجر شد. برای تحلیل بهتر، مضامین فرعی در شش مضمون اصلی دسته‌بندی شدند. به‌طوری‌که چهار مضمون اصلی (نوع و میزان امنیت، میزان جرم و جنایت منطقه، پلیس و گشت ارشاد و ویژگی‌های محیط ساخته‌شده) مربوط به امنیت و دو مضمون اصلی (نوع و منبع حمایت) مربوط به حمایت اجتماعی بود.

در خصوص متغیر امنیت، نتایج حاکی از آن است که نوع نگرانی در مورد امنیت در مناطق مختلف تهران با یکدیگر متفاوت است. به‌طور مثال، زنان جنوب شهر نگران درگیری، خشونت و مزاحمت هستند. اما در مرکز شهر زنان از حمله حیوانات یا وجود روابط نامناسب بین افراد جوان ناراضی‌اند. زنان شرق تهران به‌علت ویژگی‌های محیط ساخته‌شده مثل تاریکی، خلوتی مسیر و... احساس ناامنی می‌کنند. در منطقه شمال یا غرب زنان دغدغه جرمه و توقیف خودروی‌شان به‌علت نوع پوشش خود هستند. این نتایج با پژوهش‌های متعدد خارجی (دروز و همکاران، ۲۰۱۹؛ کرچمر و دامیت، ۲۰۲۰؛ پائودل و همکاران، ۲۰۲۱؛ جوزف و همکاران، ۲۰۲۱) و داخلی (مرادی سیاسری و همکاران، ۲۰۲۰؛ گودرزی و همکاران، ۲۰۲۲؛ شریعتی و همکاران، ۲۰۲۳) همخوانی دارد. این همسویی احتمالاً به‌دلیل اهمیت بالای عوامل امنیتی بر مشارکت در فعالیت بدنی فراغتی زنان در همه جوامع آماری است. طبق نتایج، پیشنهاد می‌شود برای رفع موانع امنیتی تهران باید بر اساس هر منطقه جداگانه تصمیم‌گیری و رفع مشکل شود. به‌طور مثال، در جنوب تهران نظارت امنیتی به‌خصوص در فضاهای سبز افزایش پیدا کند تا ارادل و اوباش و فروشنده‌های مواد مخدر به‌طور محسوس کاهش یابند. شهرداری شرق تهران به مسائل زیباشناختی توجه ویژه داشته باشد و با عواملی مثل افزایش نور مسیرها، کمک به ساخت‌وسازهای اصولی و... به افزایش امنیت منطقه کمک کند. همچنین در مرکز

تهران (به خصوص در فضاهای سبز) به وضعیت حیوانات ولگرد سامان دهد. در شمال و غرب تهران با مدیریت گشت ارشاد به کاهش تنش‌ها و افزایش فعالیت بدنی فراغتی زنان منجر شود. مسئله سرقت نیز از عوامل مهم امنیتی بود که نگرانی در مورد آن در همه مناطق تهران وجود داشت. بنابراین، پیشنهاد می‌شود نیروی انتظامی و مسئولین مربوطه به‌طور جدی با سارقان مقابله و نتایج را به مردم اطلاع‌رسانی کند، به‌طوری‌که کاهش سرقت در سطح شهر برای زنان مشهود باشد. بنابراین، برنامه‌های مرتبط با فعالیت بدنی فراغتی برای زنان باید در محیط امن و برابر ایجاد شود که شامل فرصت‌های بیشتر برای محله‌های دارای وضعیت اجتماعی-اقتصادی پایین‌تر باشد (اوزتورک و کوکا، ۲۰۱۹).

در خصوص متغیر حمایت اجتماعی، نتایج نشان می‌دهد که هرچه زنان از انواع حمایت‌های اجتماعی بیشتری بهره‌مند باشند، میزان مشارکت در فعالیت بدنی فراغتی‌شان نیز افزایش می‌یابد. این نتیجه با بیشتر پژوهش‌های داخلی (مثل نوروزی و همکاران، ۲۰۱۷؛ حسینی و فرزانه، ۲۰۱۸؛ فردوسی و همکاران، ۲۰۲۳؛ قربانی و گروسی، ۲۰۲۳) و خارجی (اوزتورک و کوکا، ۲۰۱۹؛ ثورب و همکاران، ۲۰۲۰؛ کلیند و همکاران، ۲۰۲۰؛ کرچمر و دامیت، ۲۰۲۰؛ کنجلو و همکاران، ۲۰۲۰؛ موریس و همکاران، ۲۰۲۰) همسو و با پژوهش‌هایی همچون [مارتینز و همکاران \(۲۰۱۲\)](#) و [سوتو و همکاران \(۲۰۱۸\)](#) ناهم‌سوست. این ناسازگاری ممکن است به علت تفاوت در منطقه انجام دو تحقیق (آمریکا)، تفاوت در فرهنگ‌ها و ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان باشد. همچنین مشخص شد که نوع و میزان حمایت اجتماعی از زنان، بر اساس شرایط و مناطق مختلف تهران با یکدیگر تفاوت دارد. به‌طور مثال، بیشترین حمایت عاطفی و مالی مربوط به شمال تهران بوده است که می‌تواند یکی از دلایل مشارکت بالای زنان شمال تهران در فعالیت بدنی فراغتی نسبت به زنان جنوب تهران باشد. حمایت مالی بالای والدین از زنان شمال تهران و عدم حمایت مالی از زنان جنوب را می‌توان با تفاوت در شرایط اجتماعی-اقتصادی و فرهنگی خانواده‌های دو منطقه توجیه کرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود شهریه مجموعه‌های ورزشی متناسب با هر منطقه تعیین شود. همچنین مشخص شد داشتن درآمد و اشتغال، در کاهش نیاز به حمایت مالی (افزایش استقلال مالی) و افزایش فعالیت بدنی فراغتی زنان مرتبط بوده است. بنابراین، پیشنهاد می‌شود زمینه اشتغال زنان به‌خصوص در جنوب تهران فراهم شود.

نتایج حاکی از آن است که جامعه و دولت می‌توانند نقش مهمی در ارائه هر چهار نوع حمایت (عاطفی، مالی، اطلاعاتی و ابزاری) ایفا کنند. اما گاهی این حمایت‌ها از زنان دریغ می‌شود. زنان برای فعالیت در فضاهای باز، نگران قضاوت‌ها و برچسب‌های افراد جامعه هستند که نیازمند فرهنگ‌سازی در خصوص آموزش به افراد جامعه است. دولت از طریق رسانه‌های جمعی و اجتماعی یا نصب بیلبردهای متعدد در سطح خیابان‌های تهران می‌تواند از زنان فعال و سبک زندگی سالم حمایت عاطفی داشته باشد. به‌طوری‌که نوعی هنجار اجتماعی ایجاد کند که ورزش حق و شایسته همه زنان است و با تابوهای جنسیتی و سنتی علیه زنان مبارزه کند. از طرف دیگر با ارائه تخفیف‌ها، کاهش شهریه مجموعه‌های دولتی، برگزاری کلاس‌های رایگان برای قشر کم‌درآمد جامعه، هم نوعی حمایت مالی ارائه دهد و هم به وظیفه ترویج ورزش برای همه و نقش مسئولیت اجتماعی خود عمل کند. همچنین با به‌کارگیری و آموزش افراد متخصص ورزشی در مجموعه‌های ورزشی، استفاده از متخصصان حوزه ورزش در رسانه‌های جمعی، رفع فیلترینگ شبکه‌های اجتماعی (اینستاگرام، تلگرام و واتس‌آپ) اطلاعات و آگاهی‌های لازم را به زنان آموزش دهد. افزون بر این از طریق فراهم کردن شرایط و امکانات لازم (مانند افزایش تعداد مجموعه‌های دولتی) و وضع قوانین حمایتی از حقوق زنان، به وظیفه حمایت ابزاری خود عمل کند و به‌نوعی موجب افزایش مشارکت در فعالیت بدنی فراغتی زنان و کاهش بیماری‌ها و مرگ‌ومیرهای ناشی از بی‌حرکتی شود.

پژوهش حاضر نیز مانند هر پژوهش دیگری از مزایا و محدودیت‌هایی برخوردار است. مزیت اول، مربوط به معیار انتخاب مشارکت‌کنندگان بود، زیرا درصد زیادی از مطالعات برای اندازه‌گیری فعالیت بدنی فراغتی از پرسشنامه بین‌المللی خودگزارشی فعالیت بدنی استفاده کردند. درحالی‌که این ابزار زمان صرف‌شده برای فعالیت بدنی فراغتی را بیش‌ازحد تخمین می‌زند و احتمال سوگیری خودگزارش‌دهی و یادآوری وجود دارد که ممکن است بر نتایج تحقیق تأثیر بگذارد (اوییمی و همکاران، ۲۰۱۶؛ [لینگ](#)

و همکاران، ۲۰۲۱؛ [هویکاری^۱ و همکاران](#)، ۲۰۲۱). به همین دلیل، برخی از محققان اقدامات عینی مانند شتاب‌سنج یا گام‌سنج را در نظر گرفته یا پیشنهاد کرده‌اند ([ریسور-اویر^۲ و همکاران](#)، ۲۰۲۱؛ [مک کورمک^۳ و همکاران](#)، ۲۰۲۲؛ [آروموگام^۴ و همکاران](#)، ۲۰۲۳). درحالی‌که دیگران بر این باورند که اندازه‌گیری عینی نیز محدودیت‌هایی دارد. برای مثال، اطلاعاتی در مورد نوع فعالیت انجام‌شده ارائه نمی‌دهد ([اویمی و همکاران](#)، ۲۰۱۶)، مقایسه بین نتایج را دشوار می‌کند ([میگلس^۵ و همکاران](#)، ۲۰۱۷) و ممکن است نتایج متفاوتی داشته باشد ([بلر^۶ و همکاران](#)، ۲۰۱۸). به‌منظور کاهش محدودیت‌های خودگزارشی و اندازه‌گیری عینی، در پژوهش حاضر از گزارش‌های موثق «سازمان ورزش شهرداری تهران» در مورد میزان فعالیت بدنی فراغتی زنان استفاده شد که می‌تواند نقطه قوت مهمی برای پژوهش باشد. مزیت دوم، مربوط به نوع جمع‌آوری اطلاعات بود. چراکه انجام ۵۱ مصاحبه فردی به‌همراه پنج گروه متمرکز در مناطق مختلف شهر تهران، به دریافت اطلاعات متنوع و عمیقی از مشارکت‌کنندگان منجر شد. مزیت سوم، استفاده از افراد با گروه سنی مختلف (۲۰ تا ۶۰ سال) با مناطق زندگی (شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز) و رشته‌های مختلف (۱۰ نوع رشته) بود که تنوع بهتری در توزیع اعضای نمونه ایجاد کرد.

محدودیت اول، مربوط به نوع پژوهش بود، چراکه به‌صورت کیفی انجام شد و ممکن است نتایج قابل تعمیم به همه زنان تهران نباشد. البته با توجه به اینکه مصاحبه‌ها در مناطق مختلف تهران انجام شد، قابلیت تعمیم را نسبتاً افزایش می‌دهد. اما پیشنهاد می‌شود پژوهش کمی نیز در این حوزه صورت گیرد تا بتوان نتایج پژوهش‌ها را مقایسه کرد. محدودیت دوم، مربوط به نوع مشارکت‌کنندگان بود، در پژوهش حاضر از زنانی که در زمان فراغتشان به فعالیت بدنی نمی‌پرداختند، مصاحبه صورت نگرفت و تنها نظرهای افرادی که فعال بودند، اعمال گردید. درحالی‌که ممکن است نوع تجارب امنیتی و حمایتی زنان غیرفعال متفاوت از مشارکت‌کنندگان فعال پژوهش حاضر باشد. محدودیت سوم، مربوط به گروه سنی پژوهش بود که افراد سالمند را دربر نمی‌گرفت. البته با چند نفر از زنان داوطلب بالای ۶۰ سال نیز مصاحبه انجام شد؛ به‌طوری‌که مشخص شد تجارب امنیتی و حمایتی آنها کاملاً متفاوت از گروه‌های سنی مدنظر پژوهش بود. به همین دلیل پیشنهاد می‌شود پژوهشگران آتی به نقش امنیت و حمایت اجتماعی در فعالیت بدنی فراغتی زنان سالمند به‌طور جداگانه و اختصاصی بپردازند. محدودیت آخر نیز، مربوط به نوع مکان جمع‌آوری اطلاعات بود، زیرا جمع‌آوری اطلاعات پژوهش حاضر، تنها از میان باشگاه‌های دولتی شهرداری تهران صورت گرفته است و نظرهای زنانی که در مجموعه‌های خصوصی فعالیت دارند اعمال نشده است، چراکه ممکن است دیدگاه‌های متفاوتی نسبت به موضوع پژوهش داشته باشند. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی مدنظر قرار گیرند، چراکه مقایسه نتایج آنها دید بهتری از نظرهای زنان تهران ارائه خواهد کرد.

تقدیر و تشکر

پژوهش حاضر، برگرفته از رساله دکتری نویسنده با عنوان «مفهوم‌پردازی مشارکت در فعالیت بدنی فراغتی (مورد مطالعه: زنان بزرگسال شهر تهران)» بود. از این‌رو از همه استادان، داوران و مشارکت‌کنندگان محترم که نقش مهمی در پیشبرد اهداف پژوهش داشتند، بسیار سپاسگزارم.

¹ Huikari

² Reesor-Oyer

³ McCormack

⁴ Arumugam

⁵ Migueles

⁶ Bélair

References

- Alghafri, T., Alharthi, S. M., Al Farsi, Y. M., Bannerman, E., Craigie, A. M., & Anderson, A. S. (2017). Perceived barriers to leisure time physical activity in adults with type 2 diabetes attending primary healthcare in Oman: a cross-sectional survey. *BMJ open*, 7(11), e016946.
- Al-Hazzaa, H. M. (2018). Physical inactivity in Saudi Arabia revisited: A systematic review of inactivity prevalence and perceived barriers to active living. *International journal of health sciences*, 12(6), 50. PMID: 30534044; PMCID: PMC6257875.
- Arumugam, A., Mohammad Zadeh, S. A., Zabin, Z. A., Hawarneh, T. M. E., Ahmed, H. I., Jauhari, F. S., ... & Häger, C. K. (2023). Sedentary and physical activity time differs between self-reported ATLS-2 physical activity questionnaire and accelerometer measurements in adolescents and young adults in the United Arab Emirates. *BMC Public Health*, 23(1), 1-11.
- Barr, A. L., Partap, U., Young, E. H., Agoudavi, K., Balde, N., Kagaruki, G. B., ... & Sandhu, M. S. (2020). Sociodemographic inequities associated with participation in leisure-time physical activity in sub-Saharan Africa: an individual participant data meta-analysis. *BMC public health*, 20(1), 1-13.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., Martin, B. W., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. *The lancet*, 380(9838), 258-271.
- Bélair, M. A., Kohen, D. E., Kingsbury, M., & Colman, I. (2018). Relationship between leisure time physical activity, sedentary behaviour and symptoms of depression and anxiety: evidence from a population-based sample of Canadian adolescents. *BMJ open*, 8(10), e021119.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cheng, W., Zhang, Z., Cheng, W., Yang, C., Diao, L., & Liu, W. (2018). Associations of leisure-time physical activity with cardiovascular mortality: a systematic review and meta-analysis of 44 prospective cohort studies. *European journal of preventive cardiology*, 25(17), 1864-1872.
- Choi, S. H., & Duffy, S. A. (2017). Analysis of health behavior theories for clustering of health behaviors. *Journal of Addictions Nursing*, 28(4), 203-209.
- Cleland, V., Cocker, F., Canary, J., Teychenne, M., Crawford, D., Timperio, A., & Ball, K. (2020). Social-ecological predictors of physical activity patterns: a longitudinal study of women from socioeconomically disadvantaged areas. *Preventive medicine*, 132, 105995.
- Congello, N. C., Koniak-Griffin, D., Brecht, M. L., Hays, R. D., Heilemann, M. S. V., & Nyamathi, A. M. (2020). Associations of partner support and acculturation with physical activity in Mexican American women. *Hispanic Health Care International*, 18(2), 98-104.
- Crochemore-Silva, I., Knuth, A. G., Wendt, A., Nunes, B. P., Hallal, P. C., Santos, L. P., ... & Pellegrini, D. D. C. P. (2020). Physical activity during the COVID-19 pandemic: a population-based cross-sectional study in a city of South Brazil. *Ciencia & saude coletiva*, 25, 4249-4258.
- Derose, K. P., Han, B., Park, S., Williamson, S., & Cohen, D. A. (2019). The mediating role of perceived crime in gender and built environment associations with park use and park-based physical activity among park users in high poverty neighborhoods. *Preventive medicine*, 129, 105846.
- Ferdowsi, M. H., nikbakhsh, B., & Zebarjad, S. (2023). The women's sport self-efficacy based on social support and socioeconomic status (mediating variable of motivation for sports participation). *Quarterly Journal of Woman and Society*, 14(54), 157-172. doi: 10.30495/jzv.2023.31507.3970. (In Persian)

- Godarzi, M., Hosseini, M., Bostaki, M., & Shahrian, R. (2022). Investigating the role of security in motivating women's participation in public sports activities, *Police Women*, 16(37), 89-114. (In Persian)
- Ghorbani, E., & Garousi, S. (2023). Sports Participation of Female Students and Social Factors Affecting It. *Journal of Iranian Social Studies*, 17(1), 73-95. doi: 10.22034/jss.2023.552837.1689
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The lancet global health*, 6(10), e1077-e1086.
- Hasan, M. M., & Pandey, D. (2023). A CRITICAL COMMENT ON ATTITUDE OF MUSLIM WOMEN TOWARDS SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION. *Journal of Clinical Otorhinolaryngology, Head, and Neck Surgery*, 27(1), 3420-3427.
- Hosseini, E., & Farzan, F. (2018). An Examination of the Role of Social Support in Women's Sport Commitment to Sports. *Sport Management Journal*, 10(1), 137-148. (In Persian)
- Huikari, S., Junttila, H., Ala-Mursula, L., Jämsä, T., Korpelainen, R., Miettunen, J., ... & Korhonen, M. (2021). Leisure-time physical activity is associated with socio-economic status beyond income—Cross-sectional survey of the Northern Finland Birth Cohort 1966 study. *Economics & Human Biology*, 41, 100969. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2020.100969>
- Irwin, P. M. (2022). Physical Activity Among Older Women Living in Rural Areas in Canada: A Scoping Review. *Journal of Population Ageing*, 1-47.
- Iwasaki, Y., Coyle, C. P., & Shank, J. W. (2010). Leisure as a context for active living, recovery, health and life quality for persons with mental illness in a global context. *Health Promotion International*, 25(4), 483–494.
- Joseph, R. P., Vega-López, S., & Han, S. (2021). Physical Activity Patterns and Neighborhood Characteristics of First-Generation Latina Immigrants Living in Arizona: Cross-sectional Study. *JMIR Formative Research*, 5(5), e25663.
- Kahan, D. (2015). Adult physical inactivity prevalence in the Muslim world: Analysis of 38 countries. *Preventive medicine reports*, 2, 71-75.
- Kahan, D. (2023). Islam and Youth Physical Activity in the United States: 20-Year Update and Implications for Physical Educators. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 94(5), 52-58.
- Kaiser, B. L., & Baumann, L. C. (2010). Perspectives on healthy behaviors among low-income Latino and non-Latino adults in two rural counties. *Public Health Nursing*, 27(6), 528-536.
- Katzmarzyk, P. T., Friedenreich, C., Shiroma, E. J., & Lee, I. M. (2022). Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-income countries. *British journal of sports medicine*, 56(2), 101-106.
- Kekäläinen, T., Freund, A. M., Sipilä, S., & Kokko, K. (2020). Cross-sectional and longitudinal associations between leisure time physical activity, mental well-being and subjective health in middle adulthood. *Applied Research in Quality of Life*, 15(4), 1099-1116.
- Khosravi, A., Selk Ghaffari, M., Hassanmirzaei, B., Kelishadi, R., Qorbani, M., Ahmadnezhad, E., & Kordi, R. (2020). *Health-enhancing physical activity monograph in the Islamic Republic of Iran*. The Sports Medicine Research Center, Iran University of Medical Sciences. (In Persian)
- Kretschmer, A. C., & Dumith, S. C. (2020). Physical activity in leisure-time and perceived environment: A population-based study with adults and the elderly from Southern Brazil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 23, e200043.
- Liang, C., Wu, P. L., Lee, P. F., & Ho, C. C. (2021). Association of Regular Leisure-Time Physical Activity with Happiness among Middle-Aged and Older Adults in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8175.

- Liu, Z., Kemperman, A., Timmermans, H., & Yang, D. (2021). Heterogeneity in physical activity participation of older adults: a latent class analysis. *Journal of transport geography*, 92, 102999.
- Mansfield, E. D., Ducharme, N., & Koski, K. G. (2012). Individual, social and environmental factors influencing physical activity levels and behaviours of multiethnic socio-economically disadvantaged urban mothers in Canada: a mixed methods approach. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 1-15.
- Martinez, S. M., Ayala, G. X., Patrick, K., Arredondo, E. M., Roesch, S., & Elder, J. (2012). Associated pathways between neighborhood environment, community resource factors, and leisure-time physical activity among Mexican-American adults in San Diego, California. *American Journal of Health Promotion*, 26(5), 281-288.
- McCormack, G. R., Spence, J. C., McHugh, T. L., & Mummery, W. K. (2022). The effect of neighborhood walkability on changes in physical activity and sedentary behavior during a 12-week pedometer-facilitated intervention. *PLoS one*, 17(12), e0278596.
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health education quarterly*, 15(4), 351-377.
- Miguelles, J. H., Cadenas-Sanchez, C., Ekelund, U., Delisle Nyström, C., Mora-Gonzalez, J., Löf, M., ... & Ortega, F. B. (2017). Accelerometer data collection and processing criteria to assess physical activity and other outcomes: a systematic review and practical considerations. *Sports medicine*, 47(9), 1821-1845.
- Mohammadi, M. (2021). Measuring the Influence of Social Support of Women in Selecting Women's and Public Parks for Sports Participation. *Urban Structure and Function Studies*, 8(27), 201-238. doi: 10.22080/usfs.2021.18922.1997. (In Persian)
- Mohd Yusof, I. N., Ahmad, M. R., Yusof, N. A., Yahya, M. F., Hussain, I. A., Raja Azidin, R. M. F., & Che Muhamed, A. M. (2021). Thermal comfort perception of hijab usage among young Muslim women for sports activity. *Research Journal of Textile and Apparel*, 25(2), 105-117.
- Moradi Siasari, Gholamreza, Kashgar, Sara, Salar, Roholah, & GHOBADI, ABBAS. (2020). Factors affecting the sense of security of women's sports activities in the parks of Tehran. *QUARTERLY OF ORDER AND SECURITY GUARDS*, 13(2 (50)), 101-122.
- Morris, K. A., Arundell, L., Cleland, V., & Teychenne, M. (2020). Social ecological factors associated with physical activity and screen time amongst mothers from disadvantaged neighbourhoods over three years. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 1-11.
- Norozi, A., Maleki, A., Parsamehr, M., & Ghasemi, H. (2017). Investigating the Role of Social Support and Sport Consumption in Explaining Sport Participation of Women in Ilam). *Journal of Iranian Social Studies*, 11(2), 120-145. (In Persian)
- Oyeyemi, A. L., Ishaku, C. M., Oyekola, J., Wakawa, H. D., Lawan, A., Yakubu, S., & Oyeyemi, A. Y. (2016). Patterns and associated factors of physical activity among adolescents in Nigeria. *PloS one*, 11(2), e0150142.
- Öztürk, P., & Koca, C. (2019). Generational analysis of leisure time physical activity participation of women in Turkey. *Leisure Studies*, 38(2), 232-244. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1569112>
- Paudel, S., Owen, A. J., & Smith, B. J. (2021). Socio-ecological influences of leisure-time physical activity among Nepalese adults: a qualitative study. *BMC public health*, 21(1), 1-11.
- Qiu, Y., Lin, Y., & Mowen, A. J. (2018). Constraints to Chinese women's leisure-time physical activity across different stages of participation. *World Leisure Journal*, 60(1), 29-44. 10.1080/16078055.2017.1340331
- Reesor-Oyer, L., Murillo, R., LaVoy, E. C., O'Connor, D. P., Liu, Y., & Hernandez, D. C. (2021). Evaluation of the Role of Leisure Time Physical Activity and Sedentary Behavior Simultaneously

- on the Income-Overweight/Obesity Relationship. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3127.
- Roof, K., & Oleru, N. (2008). Public health: Seattle and King County's push for the built environment. *Journal of environmental health*, 71(1), 24-27.
- Salehi, A., Whitehead, D., Sebar, B., Upadhyay, R., Coyne, E., & Harris, N. (2021). Young women living in Iran: gendered drivers influencing social participation and wellbeing. *Journal of Gender Studies*, 30(4), 478-495.
- Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annu. Rev. Public Health*, 27, 297-322.
- Singhal, N., & Siddhu, A. (2014). Barriers to leisure-time physical activity in Asian Indian men. *Public Health*, 128(8), 749-751.
- Shariati, J., Khosromanesh, R., & Asadolahi, A. (2023). Challenges of physical activity of Iranian women in different stages of life. *Sport Management Journal*, 14 (4), 117-133. (In Persian)
- Soltani, A. (2021). Hijab in the water! Muslim women and participation in aquatic leisure activities in New Zealand: an intersectional approach. *Leisure Studies*, 40(6), 810-825.
- Soto, S. H., Arredondo, E. M., Haughton, J., & Shakya, H. (2018). Leisure-time physical activity and characteristics of social network support for exercise among Latinas. *American Journal of Health Promotion*, 32(2), 432-439.
- Statistical Center of Iran. (2015). *Average hours spent and the percentage of people aged 15 years and older who are active, separated by active groups, spending time by gender: urban areas in 2014-2015*. (In Persian)
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. *The Oxford handbook of health psychology*, 1, 189-214.
- Thorpe, H., Ahmad, N., Marfell, A., & Richards, J. (2022). Muslim women's sporting spatialities: navigating culture, religion and moving bodies in Aotearoa New Zealand. *Gender, Place & Culture*, 29(1), 52-79.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022: country profiles*. World Health Organization.
- World Health Organization, T. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.
- Yu, J., Yang, C., Zhang, S., Zhai, D., Wang, A., & Li, J. (2021a). The Effect of the Built Environment on Older Men' s and Women' s Leisure-Time Physical Activity in the Mid-Scale City of Jinhua, China. *International journal of environmental research and public health*, 18(3), 1039.
- Zarezadeh, Z. Z., & Rastegar, R. (2023). Gender-leisure nexus through a social justice lens: The voice of women from Iran. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 54, 472-480.