

## Designing a Model of Physical Activities of Iranian Young Women

Ameneh Asadolahi<sup>1</sup> , Seyyed Hamid Sajadi Hazaveh<sup>2</sup> , Zinat Nikaeen<sup>3</sup> , Ali Zarei<sup>4</sup> 

1. Department of Sport Management, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: [m.asadolahi@ut.ac.ir](mailto:m.asadolahi@ut.ac.ir)
2. Corresponding Author, Department of Sport Management, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.  
Email: [hamidsadjadi@gmail.com](mailto:hamidsadjadi@gmail.com)
3. Department of Sport Management, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.  
Email: [z-nikaeen-sport@iiu.ac.ir](mailto:z-nikaeen-sport@iiu.ac.ir)
4. Department of Sport Management, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: [a-zarei-sport@iiu.ac.ir](mailto:a-zarei-sport@iiu.ac.ir)

### Article Info

**Article type:**  
Research Article

**Article history:**

Received:  
10 November 2020  
Received in revised form:  
18 February 2021  
Accepted:  
2 March 2021  
Published online:  
28 April 2023

**Keywords:**

*Body Beauty,  
Poor Culture,  
Safety & Security,  
Sports Addiction,  
Women's Sports,*

### ABSTRACT

**Introduction:** Although the physical activity of young women in Iran is very important, but this phenomenon is less known. Therefore, the purpose of this study was to design a conceptual model of physical activities of Iranian young women.

**Methods:** The methodology of the research was a qualitative method, Grounded Theory (systematic approach). The study population consisted of Iranian women aged 20 to 40 years' old who were participating in physical activities. Based on the methodology of research, sampling method was theoretical sampling method and theoretical saturation was obtained after conducting 27 Semi-structured interviews with Iranian young women participating in physical activities and review specialized texts (articles, books, websites and so on). The data analysis methods were continuous questions and comparisons.

**Results:** In the open coding stage, seven main categories in the process of participating sports activities of Iranian young women were identified: (1) Personal Motivations, (2) Promotional Measures, (3) Barriers, (4) Sports Facilities, (5) Trainer, (6) Safety & Security, and (7) physical activities Benefits. Findings also show that "personal motivations" and "promotional actions" are the primary motivators for young women to engage in physical activity, but "facilities", "barriers", "trainer" and "safety and security" play vital roles in decision-making and participation in physical activity, and if conditions are good, young women will continue to participate in physical activities.

**Conclusion:** Given that Iranian young women face many barriers, only those with very strong personal motivations participate in physical activities.

**Cite this article:** Asadolahi, A., Sajadi Hazaveh, H., Nikaeen, Z., & Zarei, A. (2023). Designing a model of physical activities of Iranian young women. *Sport Management Journal*, 15(1) 145-161. DOI:<http://doi.org/10.22059/JSM.2021.313431.2616>



Journal of Sport Management by University of Tehran Press is licensed under CC BY-NC 4.0  
| web site: <https://j-sm.ut.ac.ir/> | Email: [j-sm@ut.ac.ir](mailto:j-sm@ut.ac.ir).

## Extended Abstract

### Introduction

In recent decades, women's participation in physical activities has increased, and in some countries, such as Iran, this participation has been very impressive (Asadolahi et al., 2022). Of course, although the participation of women in physical activities in Iran has increased significantly, it is still not at the desired level (Shariati et al., 2023). According to the studies, the prevalence of insufficient physical activity in Iranian women is reported to be 62%, which is significantly low (Mohebi et al., 2019). The important point is that women's participation in physical activities is different from men's and this difference is significant in many aspects. Anyway, the physical activity of young women in Iran is very important, but this phenomenon is less known. Therefore, the purpose of this study was to design a conceptual model of physical activities of Iranian young women.

### Methods

The methodology of the research was a qualitative method, Grounded Theory (systematic approach). Grounded theory of systematic approach has three main stages: open coding, axial coding and selective coding. The study population consisted of Iranian women aged from 20 to 40 years old who were participating in physical activities. Based on the methodology of research, sampling method was theoretical sampling method and theoretical saturation was obtained after conducting 27 semi-structured interviews with Iranian young women who were participating in physical activities and review specialized texts (articles, books, websites and so on). The data analysis methods were continuous questions and comparisons.

### Results

In the open coding stage, seven main categories in the process of participating physical activities of Iranian young women were identified: (1) personal motivations, (2) promotional measures, (3) barriers, (4) sports facilities, (5) trainer, (6) safety & security, and (7) physical activities benefits. Findings also show that "personal motivations" and "promotional actions" are the primary motivators for young women to engage in physical activity, but "facilities", "barriers", "trainer" and "safety and security" play vital roles in decision-making and participation in physical activity, and if conditions are good, young women will continue to participate in physical activities. The most important perceived barriers were: childbearing and parenting, poor culture, hijab, lack of facilities, mismanagement, lack of security and safety, poor trainer, menstruation,

lack of time, laziness and high expense of exercise. The most important personal motivations were: body beauty, socializing, making friends, exercise addiction, awareness of the benefits of physical activity, seeking equality, seeking superiority, discharge of excess energy, discharge of mental pressure, leaving home, interest and talent. The most important benefits of physical activity for Iranian young women were: health, beauty, easier pregnancy, easier childbirth, improvement of marital relations, improvement of menstrual pains, prevention of diseases, reduction of treatment costs, employment and income generation, enrichment of leisure time, and self-efficacy. The findings also showed that in the process of physical activity of young Iranian women, there is an intense contrast between barriers and personal motivations. Giving that there are very strong barriers for the physical activity of young Iranian women, only those who have strong personal motivations engage in physical activity.

### Conclusion

Given that Iranian young women face many barriers, only those with very strong personal motivations participate in physical activities. According to the model that was designed, if Iran's sports managers and officials want to increase the participation of young women in physical activity by relying on the existing sports facilities and places and at the lowest cost, they should:

- Increase women's awareness of the benefits of physical activity, especially in "health", "skin and body beauty" and "easier pregnancy and childbirth"
- By holding sports competitions for women in different stages of life, especially childhood, adolescence and youth, increase their motivation to participate in physical activities, and with the continuation of this process, make Iranian girls addicted to exercise
- The culture of women's physical activity should be strengthened so that families and society encourage women's physical activity
- Security and safety for women's physical activity should be increased, and
- By educating and employing efficient and knowledgeable "managers" and "trainers"; barriers such as lack of trainers and mismanagement should be eliminated.

### Ethical Considerations

#### Compliance with ethical guidelines:

The authors undertake that they have followed the ethical guidelines.

#### Funding:

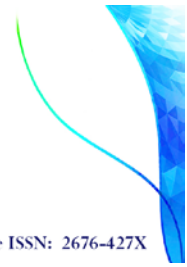
No funding has been received for this research.

#### Authors' contribution:



University of Tehran  
Faculty of  
Sport Sciences and Health

# Sport Management Journal



Online ISSN: 2676-427X

*Seyyed Hamid sajadi Hazaveh*: conceptualization, writing – original draft, Supervision, Methodology; *Zinat Nikaein*: Conceptualization, writing – original draft, Supervision, Methodology; *Ali Zarei*: Conceptualization, writing – original draft, Supervision, Methodology; *Ameneh Asadolahi*: Conceptualization, Writing – original draft, Methodology, Visualization, Investigation, Data curation.

**Conflict of interest:**

The authors have no conflicts of interest.

**Acknowledgments:**

The respected reviewers are thanked for providing structural and scientific comments.

## طراحی مدل فعالیت‌های بدنی زنان جوان ایرانی

آمنه اسداللهی<sup>۱</sup>، سید حمید سجادی هزاوه<sup>۲</sup>، زینت نیک‌آئین<sup>۳</sup>، علی زارعی<sup>۴</sup>

۱. گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: [m.asadolahi@ut.ac.ir](mailto:m.asadolahi@ut.ac.ir)

۲. نویسنده مسئول، گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: [hamidsadjadi@gmail.com](mailto:hamidsadjadi@gmail.com)

۳. گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: [z-nikaeeen-sport@iiiau.ac.ir](mailto:z-nikaeeen-sport@iiiau.ac.ir)

۴. گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: [a-zarei-sport@iiiau.ac.ir](mailto:a-zarei-sport@iiiau.ac.ir)

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: پژوهشی	<b>مقدمه:</b> چگونگی فعالیت‌های بدنی زنان جوان در ایران پدیده کمتر شناخته شده، اما بسیار مهم است. از همین رو هدف این تحقیق طراحی مدل فعالیت‌های بدنی زنان جوان ایرانی بود.
تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۸/۲۰	<b>روش پژوهش:</b> روش تحقیق، کیفی از نوع نظریه داده‌بنیاد رویکرد نظام‌مند بود. جامعه مورد بررسی زنان ۲۰-۴۰ ساله ایرانی مشارکت‌کننده در فعالیت‌های بدنی بود. روش نمونه‌گیری با توجه به روش تحقیق، نمونه‌گیری نظری بود و تا رسیدن به اشباع نظری، ضمن بررسی متون تخصصی، ۲۷ مصاحبه نیمه‌ساختاریافته انجام گرفت. روش تحلیل داده‌ها پرسش و مقایسه بود.
تاریخ بازنگری: ۱۳۹۹/۱۱/۳۰	<b>یافته‌ها:</b> در مرحله کدگذاری باز، هفت مقوله اصلی زیر در فرایند فعالیت‌های بدنی بانوان جوان ایرانی شناسایی شد: «انگیزه‌های شخصی»، «اقدامات ترویجی»، «چالش‌ها»، «امکان و امکانات ورزشی»، «مربی»، «ایمنی و امنیت» و «فواید ورزش». یافته‌ها همچنین نشان داد «انگیزه‌های شخصی» و «اقدامات ترویجی» محرک اولیه زنان جوان برای انجام فعالیت‌های بدنی هستند، اما برای تصمیم‌گیری و انجام فعالیت‌های بدنی «امکانات»، «چالش‌ها»، «مربی» و «ایمنی و امنیت» نیز نقشی تعیین‌کننده‌ای دارند و در صورتی که شرایط مساعد باشد مشارکت زنان جوان در فعالیت‌های بدنی ادامه پیدا خواهد کرد.
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۲/۱۲	<b>نتیجه‌گیری:</b> با توجه به اینکه زنان جوان ایرانی با چالش‌های بسیاری مواجهند، تنها آنهایی که انگیزه‌های شخصی بسیار قوی دارند، به ورزش می‌پردازند.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۲/۸	

**کلیدواژه‌ها:**  
اعتیاد ورزشی،  
ایمنی و امنیت،  
زیبایی اندام،  
فرهنگ ضعیف،  
ورزش زنان

**استناد:** اسداللهی، آمنه؛ سجادی هزاوه، سید حمید؛ نیک‌آئین، زینت؛ و زارعی، علی (۱۴۰۲). طراحی مدل فعالیت‌های بدنی زنان جوان ایرانی. نشریه مدیریت ورزشی،

(۱)، ۱۵-۱۶۱، ۱۴۵. DOI:<http://doi.org/10.22059/JSM.2021.313431.2616>

این نشریه علمی رایگان است و حق مالکیت فکری خود را بر اساس لایسنس کپی‌رایت (CC BY-NC 4.0) به نویسندگان واگذار کرده است. | آدرس نشریه: <https://jrm.ut.ac.ir/> | ایمیل: [jrm@ut.ac.ir](mailto:jrm@ut.ac.ir)



## مقدمه

در دهه‌های اخیر مشارکت زنان در فعالیتهای بدنی بیشتر شده و در برخی کشورها مثل ایران این مشارکت بسیار چشمگیر بوده است (اسداللهی و همکاران، ۲۰۲۲). البته اگرچه مشارکت زنان در فعالیتهای بدنی در ایران افزایش چشمگیری داشته است، اما هنوز در حد مطلوب نیست (شریعتی و همکاران، ۲۰۲۳). بر اساس مطالعات انجام شده، شیوع فعالیت بدنی «ناکافی» در زنان ایرانی ۶۲ درصد گزارش شده است که به طور چشمگیری پایین است (محبی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). نکته حائز اهمیت این است که مشارکت زنان در فعالیتهای بدنی با مردان متفاوت است و این تفاوتها از جنبه‌های بسیاری قابل بررسی است؛ اول از همه اینکه جنسیت زن با مرد متفاوت است و تفاوت‌های اندامی و هورمونی بسیار زیاد این دو با یکدیگر، در نحوه مشارکت آنها در فعالیتهای بدنی نیز تأثیرگذار است. برای مثال وارن و پرلروث<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) در این زمینه بیان کردند فعالیتهای بدنی شدید تحت شرایطی ممکن است موجب اختلال در قاعدگی، سیستم هورمون‌های زنانه و فرزندآوری آنها شود. البته فواید فعالیت بدنی برای زنان در مراحل مختلف زندگی بسیار زیاد و قابل توجه است و برای جامعه نیز پیامدهای مطلوبی به همراه خواهد داشت (خدادادکاشی و همکاران، ۲۰۲۳؛ شریعتی و همکاران، ۲۰۲۲). همان گونه که امیدعلی و ولی‌پور دهنو<sup>۳</sup> (۲۰۱۶) و ابراهیمی‌آزموده و همکاران (۲۰۱۹) بیان کردند، فواید فعالیت بدنی با شدت متوسط در بهبود سندروم پیش از قاعدگی بسیار مؤثر است و به کاهش علائم جسمی و روانی ناشی از آن منجر می‌شود. مسالک دیگر زنان جوان علاقه‌مند به مشارکت در فعالیتهای بدنی، فرزندآوری (بارداری، زایمان و شیردهی) است. همان گونه که نوحی و همکاران (۲۰۱۰) بیان کردند، آگاهی زنان ایرانی در مورد اهمیت و فواید ورزش ملایم در دوران بارداری بسیار کم است، در نتیجه میزان فعالیت بدنی آنها در این دوران نیز کم است. این در حالی است که نتایج تحقیقات مختلف از جمله تحقیقات مولر<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۵)، روسو<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۹) و اسکلاف<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۲۰) نشان داده است فعالیت بدنی ملایم و متناسب با دوران رشد جنین و نوزاد می‌تواند از یک طرف احتمال زایمان سزارین و زایمان زودرس را کاهش دهد و از طرف دیگر به بهبود سندروم افسردگی بعد از زایمان کمک کند. همچنین همان گونه که حاجی‌کاظمی و همکاران (۲۰۰۱) بیان کردند، نوزادانی که از مادران ورزشکار متولد می‌شوند وزن مناسب‌تری دارند.

همچنین دنر، بالیش و لومباردو<sup>۷</sup> (۲۰۱۶) بیان کردند به طور کلی علاقه و مشارکت مردان به ورزش بیش از زنان است. همچنین انگیزه‌های مردان و زنان در ورزش به خصوص در انتخاب میزان رقابت و ریسک، متفاوت است و مردان اغلب نسبت به زنان خواهان ریسک و رقابت بیشتری هستند. در همین زمینه یان و کاردینال<sup>۸</sup> (۲۰۱۲) بیان کردند «فرار از فشار روانی تحصیل و کار» مهم‌ترین انگیزه دختران چینی محصل در دانشگاه‌های آمریکا برای مشارکت در فعالیتهای بدنی است. همچنین آلدنر<sup>۹</sup> و همکاران (۲۰۰۶) «مدیریت وزن»، «تعامل اجتماعی» و «لذت بردن» را از جمله دلایل زنان بریتانیایی برای ورزش کردن شناسایی و بیان کردند «حفظ اندام زیبا» یک انگیزه مهم آنها برای مشارکت در فعالیتهای بدنی است.

عوامل محیطی نیز در مشارکت همه افراد جامعه از جمله زنان جوان در فعالیتهای بدنی مؤثر است (خسرومنش و همکاران، ۲۰۱۹؛ علیدوست قهفرخی و همکاران، ۲۰۲۲). حسینی و فرزنان (۲۰۱۸) عامل حمایت اجتماعی شامل «حمایت خانواده»، «حمایت دوستان» و «حمایت سایرین» را در تعهد زنان به ورزش کردن مؤثر می‌دانند. خطیبی و قلی‌پور (۲۰۱۹) «تجهیزات و فضای باشگاه»، «نحوه مدیریت باشگاه»، «رفتار مربی»، «دانش مربی» و «آشنایی مربی با رشته ورزشی موردنظر» در کنار «انگیزه‌های شخصی» را به عنوان مهم‌ترین ملاک‌ها و شاخص‌های مدنظر بانوان معرفی کردند. چپری و همکاران (۲۰۲۲) نیز «رفتار مربی» را در خودکارآمدی بازیکنان

1. Mhebi
2. Wren & Perlroth
3. Miller
4. Russo
5. Schlaff
6. Dener
7. Yan & Cardinal
8. Alender

فوتبال زنان مهم شناسایی کردند. حسینی، فرزانه و حسینی‌نیا (۲۰۱۹) «عوامل روان‌شناختی»، «خانواده»، «دسترسی به اماکن ورزشی»، «فرهنگ حاکم» و «تبلیغات» را در مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی مهم می‌دانند. خدادادکاشی و همکاران (۲۰۲۲) بر الگوسازی تأکید و بیان کردند ورزشکاران حرفه‌ای زن مسلمان می‌توانند به مانند یک الگو، موجب ترویج فعالیت‌های بدنی در بین زنان جامعه شوند. کوکی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۶) بیان کردند در مونته‌نگرو نیز «خانواده» و «مربی» بر فعالیت بدنی زنان جوان خیلی تأثیر گذارند.

برخی محققان نیز به چالش‌های زنان برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی پرداخته‌اند. افتخاری و همکاران (۲۰۱۹) «معضلات فرهنگی» را مهم‌ترین چالش زنان ایرانی برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی معرفی می‌کنند. احسانی و عزب‌دفتران (۲۰۰۳) «امکانات»، «روابط اجتماعی»، «وسایل نقلیه»، «ناآگاهی»، «وقت»، «پول»، «توانایی و مهارت»، «علاقه» و «آمادگی و سلامتی» را به‌عنوان مهم‌ترین عوامل بازدارنده برای مشارکت دختران دانشجو در فعالیت‌های ورزشی شناسایی کردند. موتمی و همکاران (۲۰۱۴) «بی‌توجهی مسئولان به ورزش زنان»، «وجود فرهنگ مردمحوری»، «کمبود وقت و زمان»، «وضعیت اقتصادی» و «عدم سرمایه‌گذاری لازم در توسعه اماکن ورزشی زنان» را مهم‌ترین موانع پیش روی بانوان ایرانی در انجام فعالیت‌های ورزشی معرفی کردند. میرغفوری و همکاران (۲۰۰۹) نیز شش دسته موانع «اجتماعی»، «فرهنگی»، «شخصی»، «خانوادگی» و «امکاناتی-اقتصادی» را به‌عنوان موانع مشارکت دختران دانشجوی یزدی در فعالیت‌های ورزشی شناسایی کردند. فراهانی و همکاران (۲۰۱۷) نیز عوامل بازدارنده مشارکت ورزشی زنان کارمند در استان البرز را در شش حوزه «فرهنگی و اجتماعی»، «اقتصادی»، «نیروی متخصص»، «نگرش خانواده»، «تجهیزات و امکانات»، «تبلیغات» و «رسانه‌ها» دسته‌بندی کردند که از بین آنها، عوامل «اقتصادی» و «تجهیزات و امکانات» را به‌عنوان مهم‌ترین و «نگرش خانواده» را به‌عنوان اولویت آخر شناسایی کردند. رنجبری، آقازاده و چمن‌گلی (۲۰۱۸) «خانواده»، «فرهنگ بد»، «بی‌توجهی مسئولان ارشد کشوری به مناطق محروم و عدم تخصیص بودجه مناسب» را به‌عنوان موانع اصلی مشارکت تمامی اقشار (به‌خصوص زنان) در فعالیت‌های بدنی شناسایی کردند. نتایج تحقیق کشر و احسانی (۲۰۰۷) نیز نشان داد عوامل بازدارنده ساختاری (هزینه، وقت، امکانات و تجهیزات، تفکیک، فقدان مهارت و توانایی) مهم‌تر از عوامل بازدارنده فردی (نگرش، تصورات، و حالات روانی فرد) و بین فردی (نبود همراه و روابط اجتماعی) در مشارکت ورزشی زنان تهرانی است. حسینی، فرزانه و حسینی‌نیا (۲۰۲۰) «عوامل فردی» را به‌عنوان علت اصلی کناره‌گیری بانوان از ورزش شناسایی کردند، اما در ادامه بیان می‌کنند عوامل فردی تحت تأثیر عوامل مدیریتی و محیطی‌اند.

برخی محققان نیز در پی راهکارهایی برای توسعه مشارکت زنان در فعالیت‌های بدنی بوده‌اند؛ از آن جمله می‌توان به افتخاری و همکاران (۲۰۱۷) و قدرت‌نما، حیدری‌نژاد و شتاب‌بوشهری (۲۰۲۰) اشاره کرد که بر «استفاده بهینه از پارک‌ها»، «پوشش رسانه‌ای بیشتر»، «فرهنگ‌سازی» و «استعدادیابی» تأکید دارند. منظمی و همکاران (۲۰۱۱) نیز عوامل «مالی و امکاناتی»، «انسانی و تخصصی»، «ساختاری و مدیریتی» و «فرهنگی و اجتماعی» را به‌ترتیب به‌عنوان مؤثرترین عوامل برای توسعه ورزش بانوان در ایران شناسایی کردند.

مرادی سیاسری و همکاران (۲۰۲۰) نیز به اهمیت امنیت (در ابعاد جانی، اخلاقی، اجتماعی و مالی) برای مشارکت بانوان تهرانی در فعالیت‌های بدنی در پارک‌ها پرداختند و بیان کردند امنیت جانی مهم‌ترین دغدغه بانوان تهرانی برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی در پارک‌های تهران است، اگرچه امنیت اخلاقی و اجتماعی نیز برای آنها مهم شناسایی شد. آنها همچنین به این نتیجه رسیدند که زنان برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در پارک‌های تهران امنیت جانی قابل قبولی ندارند.

مقوله بسیار مهم دیگر در مورد مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی موضوع «مراحل و چرخه زندگی» است و همان‌گونه که اسداللهی و همکاران (۲۰۲۲) بیان می‌کنند، زنان در هر مرحله از زندگی با شرایط ویژه‌ای مواجهند.

1. Cöky

به‌منظور تحول و افزایش مشارکت بانوان در فعالیت‌های بدنی تا حد مطلوب باید از اصول مدیریت راهبردی بهره گرفته شود و تفکر مدلی یکی از الزامات مدیریت راهبردی است، بنابراین لازم و ضروری است محققان مدیریت ورزشی به‌منظور شناخت دقیق پدیده مشارکت زنان جوان ایرانی در فعالیت‌های بدنی مدل طراحی کنند. همان‌گونه که بررسی شد تحقیقات گذشته هر کدام به جنبه‌ای از مشارکت زنان ایرانی در فعالیت‌های بدنی پرداخته بودند و مدلی در این خصوص طراحی نشده بود، از همین رو سؤال اصلی این تحقیق این بود که «مدل مفهومی فعالیت‌های بدنی زنان جوان ایرانی چگونه است؟». به‌عبارت دیگر، چگونگی ارتباط مقولات مختلف مرتبط با فعالیت‌های بدنی زنان جوان ایرانی مسئله اصلی تحقیق بود. بنابراین مدل طراحی شده در تحقیق حاضر می‌تواند به مدیران ورزشی و سایر محققان در مورد چگونگی مشارکت زنان جوان ایرانی در فعالیت‌های بدنی در شرایط موجود درک بهتری بدهد.

### روش‌شناسی پژوهش

این تحقیق از نوع تحقیقات کیفی است و از روش تحقیق نظریه داده‌بنیاد رویکرد نظام‌مند (کوربین و استراوس) استفاده شده است. در روش تحقیق نظریه داده‌بنیاد سه مرحله اصلی (۱) کدگذاری باز، (۲) کدگذاری محوری و (۳) کدگذاری گزینشی وجود دارد. در روش تحقیق نظریه داده‌بنیاد همه چیز داده محسوب می‌شود؛ از جمله مصاحبه‌ها و متن‌ها (کتاب‌ها، مقالات، مصاحبه‌های منتشر شده و ...). نمونه‌گیری در روش تحقیق نظریه داده‌بنیاد از نوع نمونه‌گیری نظری است و جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها همزمان انجام می‌گیرد و تا جایی ادامه پیدا می‌کند که محقق به اشباع نظری برسد. با توجه به اینکه از روش تحقیق نظریه داده‌بنیاد استفاده شده است روش تحلیل داده‌ها نیز «پرسش» و «مقایسه» مستمر بود. همچنین شایان ذکر است در مدل‌هایی که با روش تحقیق نظریه داده‌بنیاد طراحی می‌شوند، پایایی مدنظر نیست، چون درباره یک پدیده خاص در یک زمان خاص طراحی مدل انجام می‌شود و این مدل فقط تبیین‌کننده پدیده موردنظر در زمان تحقیق است و لزوماً نمی‌توان آن را به زمان‌ها و مکان‌های دیگر تعمیم داد، اگرچه ممکن است مدل طراحی شده این پتانسیل را داشته باشد. روایی مدل طراحی شده نیز با از طریق نظرسنجی از مصاحبه‌شوندگان، یا داوری توسط نخبگان و یا استناد محقق به داده‌ها تأیید می‌شود (کوربین و استراوس؛ ۲۰۱۴). در تحقیق حاضر نیز پس از مصاحبه‌های عمیق با ۲۷ خانم ۲۰-۴۰ ساله (مرحله جوانی) که به‌طور مستمر در فعالیت‌های بدنی مشارکت داشتند و همچنین بررسی حدود ۱۰۰ مقاله علمی و پژوهشی داخلی و خارجی مرتبط، اشباع نظری حاصل شد. سؤالات اصلی در روش تحقیق نظریه داده‌بنیاد رویکرد نظام‌مند، مربوط به شرایط علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، عمل/تعامل‌ها، پیامدها و چگونگی روابط بین مقولات کشف‌شده در پدیده موردنظرند، به‌طوری که در مرحله کدگذاری محوری، مقولات شناسایی شده بر همین اساس دسته‌بندی می‌شوند و به‌طور معمول با ترسیم شکل الگوی پارادایمی گزارش می‌شوند. توضیح بیشتر در این خصوص اینکه مشخص بودن کلیات سؤالات در رویکرد نظام‌مند، موضوع مورد اختلاف گلیرز و استراوس بود و این سؤالات از مشخصات منحصربه‌فرد رویکرد نظام‌مند است. افرادی که با آنها مصاحبه انجام گرفته است، ساکن شهرهای بزرگ و کوچک در نقاط مختلف ایران بوده‌اند. ویژگی‌های توصیفی افرادی که مورد مصاحبه قرار گرفتند، در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. آمار توصیفی زنان مصاحبه‌شونده

تأهل		سن		تحصیلات				تعداد فرزند		
متاهل	مجرد	۲۱-۳۰	۳۱-۴۰	دیپلم و کمتر	لیسانس	فوق لیسانس	دیگری	بدون تحصیلات	۱-۳	۴-۶
۱۹	۸	۷	۲۰	۶	۹	۱۰	۲	۱۱	۱۲	۲

## یافته‌های پژوهش

مرحله اول تحقیق در روش نظریه داده‌بنیاد رویکرد نظام‌مند، مرحله کدگذاری باز است که شامل مفهوم‌سازی و مقوله‌سازی است. پس از مدتی مرحله دوم نظریه داده‌بنیاد که کدگذاری محوری است نیز شروع می‌شود، ضمن اینکه مرحله اول نیز ادامه می‌یابد. لازمه کدگذاری محوری این است که تحلیلگر به تعدادی مقوله رسیده باشد و آنها را در دست داشته باشید، این دو (کدگذاری باز و کدگذاری محوری) ضرورتاً یکی پس از دیگری رخ نمی‌دهند. اینها خیلی طبیعی با هم پیش می‌روند. سپس مرحله سوم که کدگذاری گزینشی است، انجام می‌گیرد. در مرحله کدگذاری گزینشی تعداد مقولات کمتر می‌شود تا پس از این مرحله بتوان نظریه‌پردازی بهتر و قابل‌فهم‌تری انجام داد. محققانی که با استفاده از این روش تحقیق به دنبال طراحی مدل هستند، پس از طی این سه مرحله، مدل طراحی می‌کنند. هر سه مرحله کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری گزینشی تا جایی ادامه پیدا می‌کنند که اشباع نظری حاصل شود (کوربین و استراوس، ۲۰۱۴). در این تحقیق در پایان مرحله کدگذاری باز و کدگذاری گزینشی هفت مقوله اصلی شناسایی شد که فعالیت بدنی زنان ۲۰-۴۰ ساله ایرانی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. جدول ۲ مفاهیم و مقولات اصلی شناسایی شده را نشان می‌دهد.

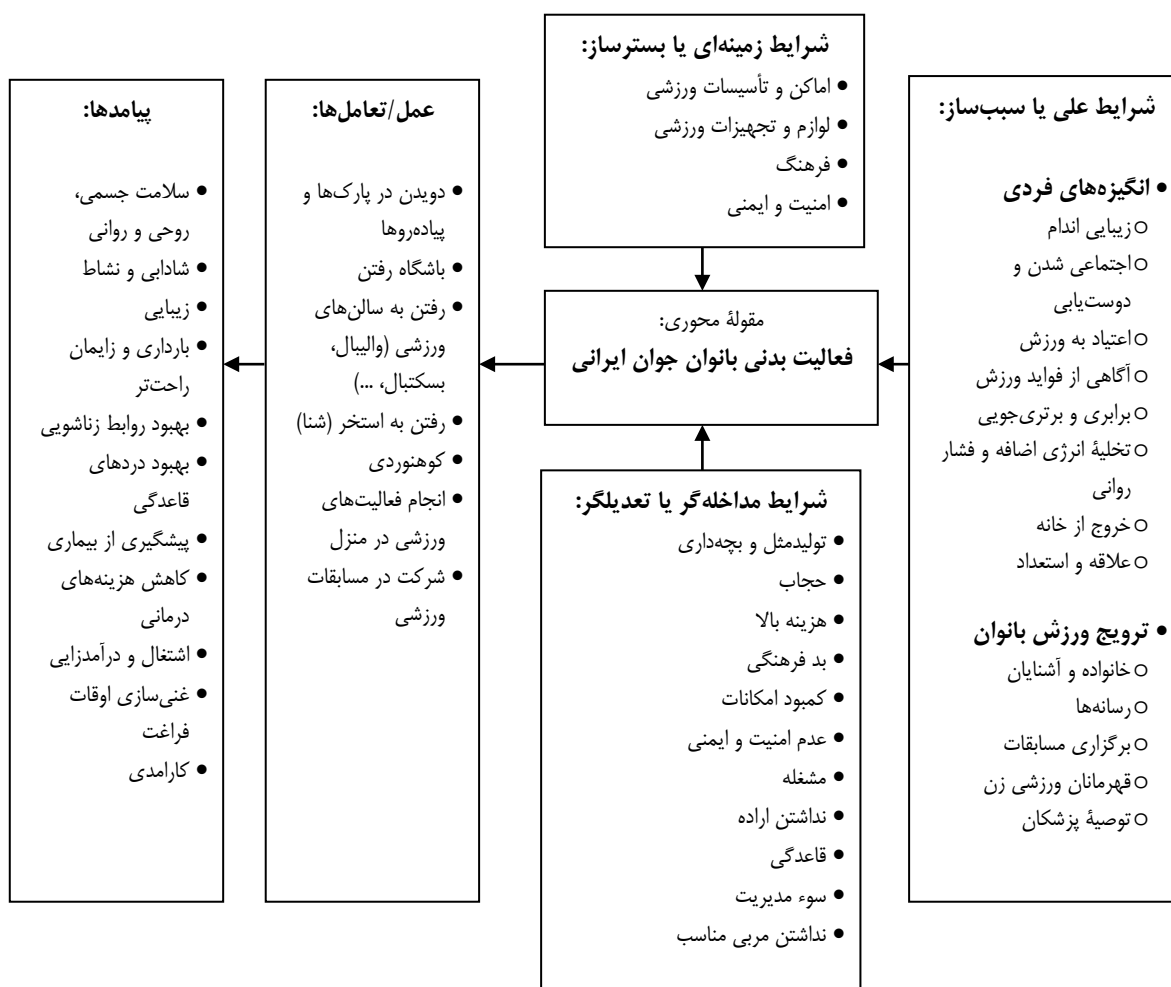
جدول ۲. کدگذاری باز، مقولات اصلی و مفاهیم مربوطه به ورزش زنان ۲۰-۴۰ ساله ایرانی

مقولات اصلی	زیر مقولات	مفاهیم
۱ انگیزه‌های فردی	زیبایی اندام	زیبایی اندام، زیبایی هیكل، تناسب اندام با لباس‌ها، تصویر بدنی مناسب، تناسب اندام، کاهش وزن
	اجتماعی شدن و دوست‌یابی	دوست‌یابی، اجتماعی شدن، بهبود کار گروهی، تعامل داشتن، یادگیری کار گروهی
	اعتیاد به ورزش	اعتیاد به ورزش، پرستش ورزش
	آگاهی از فواید ورزش	آگاهی از فواید ورزش
	برابری و برتری‌جویی	برابری جویی مرد و زن، برتر بودن بین زنان
	تخلیه انرژی و فشار روانی	تخلیه انرژی اضافه، تخلیه فشار روانی، هیجان بالا، فرار از درگیری ذهنی، فرار از فشار از زندگی
	خروج از خانه	از خانه بیرون رفتن
۲ ترویج ورزش بانوان	علاقه و استعداد	استعداد داشتن، علاقه به ورزش
	خانواده و آشنایان	تشویق پدر، تشویق مادر، تشویق برادر، تشویق خواهر، تشویق همسر، تشویق فامیل، تشویق دوستان، عبرت‌آموزی
	رسانه‌ها	رسانه‌های نوین (شبکه‌های اجتماعی، موبایل و اپلیکیشن‌های آن، وبسایت‌ها، خبرگزاری‌ها و...)، رسانه‌های سنتی (تلویزیون، رادیو، مجله‌ها، روزنامه‌ها، بیلوردها...)، فیلم‌های سینمایی، سریال‌ها، اخبار ورزشی و ...
	برگزاری مسابقات	مسابقات ورزشی دانشگاهی، مسابقات درون‌شهری، مسابقات استانی، مسابقات منطقه‌ای، مسابقات کشوری، قهرمانان زن
۳ اماکن و امکانات ورزشی	پزشکان	توصیه پزشکان
	اماکن و تأسیسات ورزشی	مجموعه‌های ورزشی (استادیوم‌های ورزشی، زمین‌های تمرینی، سالن‌های ورزشی، استخرهای ورزشی، مجموعه‌های ورزشی)، اماکن ورزشی طبیعی (کوه‌ها، پیست‌های اسکی، سواحل دریاها و دریاچه‌ها، دریاچه‌های مصنوعی)، اماکن ورزشی عمومی (پارک‌های عمومی ورزشی، زمین‌های ورزشی آسفالت، زمین‌های ورزشی خاکی)، پیست‌های سواری (پیست‌های اسب‌دوانی، پیست‌های ماشین‌سواری، پیست‌های موتورسواری)
	کالاها و تجهیزات ورزشی	پوشاک ورزشی، توپ ورزشی، کفش ورزشی، تجهیزات بدنسازی و ژیمناستیک، لوازم اسکی، لوازم کوهنوردی، لوازم رشته‌های راکتی، لوازم رشته‌های رزمی، لوازم اتومبیل‌رانی و موتورسواری، لوازم ورزش‌های آبی و ساحلی، لوازم ورزش‌های تفریحی
۴ چالش‌ها	فرزندآوری و فرزندپروری	بارداری، زایمان، شیردهی، بچه‌داری
	بد فرهنگی	فرهنگ بد جامعه، سیاست‌های نامناسب سازمان‌ها، فرهنگ بد خانواده، اولویت‌دهی به ورزش کردن، علاقه شوهر به زن چاق، رایج بودن قلیان بین زنان
	حجاب	حجاب اجباری، محدودیت رشته‌های متناسب با حجاب



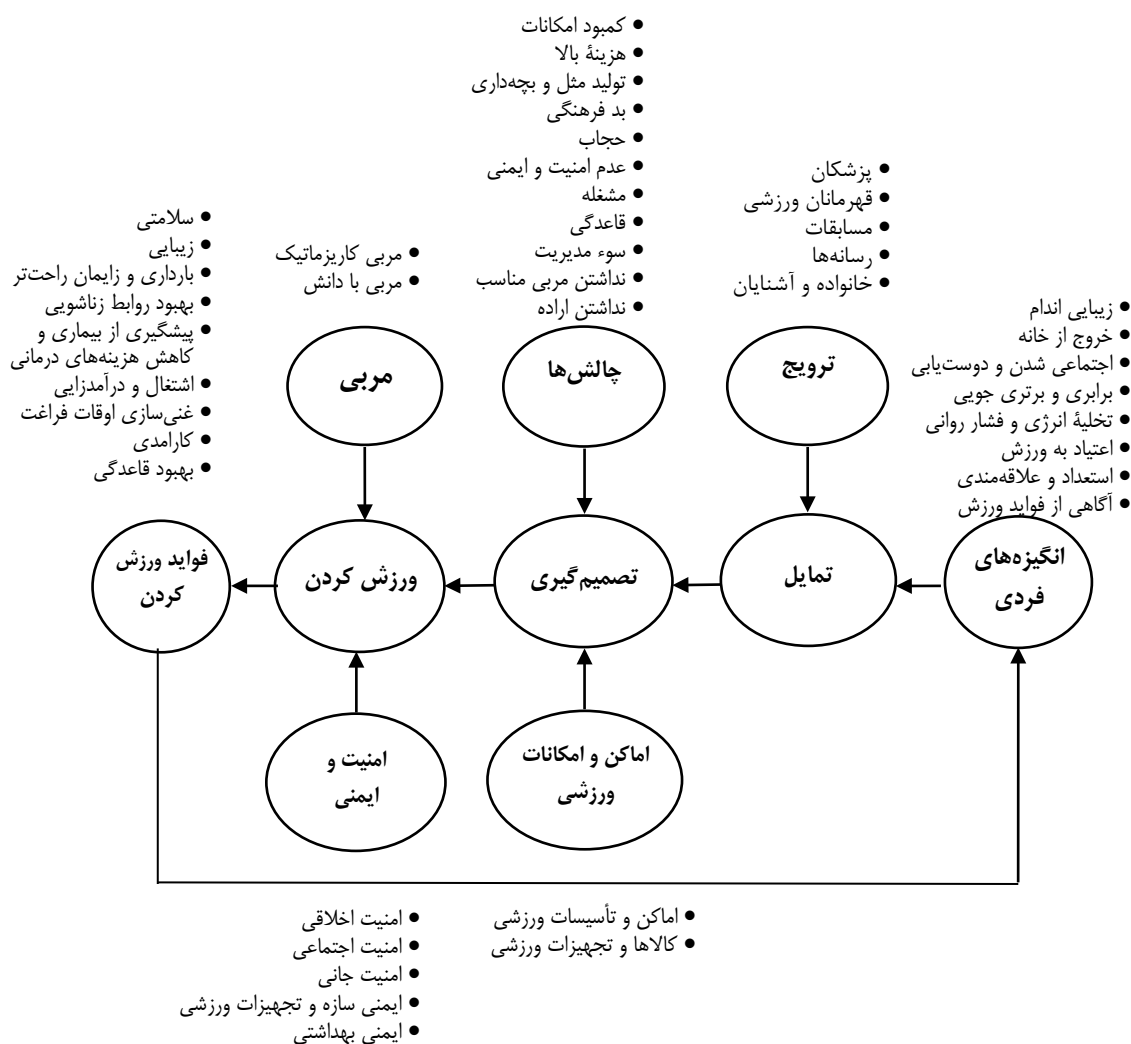
	کمبود امکانات	نبود امکانات، کمبود اماکن ورزشی، دسترسی نامناسب به اماکن ورزشی، ترافیک، کمبود اماکن ورزشی مخصوص زنان	
	سوء مدیریت	دیده نشدن در شهرستان‌ها، عدم امکان پیشرفت در شهرستان‌ها، رها شدن ورزشکار در باشگاه، بهانه ندادن به ورزش زنان، سوء مدیریت در اماکن ورزشی (در زمان بندی و انتخاب رشته‌ها و مربیان)، عدم اعزام به مسابقات استانی، کمبود اسپانسر، عدم تخصیص منابع مالی کافی، اقدامات نمادین مدیران	
	عدم امنیت و ایمنی	فیلم برداری مشکل ساز، عدم ایمنی سازه در مکان ورزشی، عدم رعایت بهداشت، عدم رعایت نظافت، آلودگی هوا،	
	نداشتن مربی مناسب	نداشتن مربی، مربی کار نابلد، کمبود مربی با دانش	
	قاعدگی	روزهای اول قاعدگی	
	مشغله	مشغله کاری، مشغله تحصیلی، همسر داری، کمبود وقت	
	نداشتن اراده	نداشتن اراده	
	هزینه بالا	هزینه بالای لوازم ورزشی، هزینه بالای استفاده از مکان ورزش، هزینه بالای مربی، چشم روی هم چسبی (در مورد لوازم و پوشش ورزشی)	
۵	مربی	دانش مربی	مربی با دانش
		کاریزم‌ای مربی	جذابیت مربی
۶	امنیت و ایمنی	امنیت اخلاقی	عدم امکان فیلم برداری غیرمجاز
		امنیت اجتماعی	عدم مزاحمت‌های خیابانی
		امنیت جانی	امنیت جانی
		ایمنی سازه و تجهیزات ورزشی	ایمنی سازه ورزشی، تجهیزات ورزشی ایمن، وسایل ورزشی استاندارد
	ایمنی بهداشتی	رعایت نظافت، رعایت بهداشت، هوای پاک	
۷	فواید ورزش کردن	سلامتی	سلامت جسمانی، سلامت روانی، سلامت روحی، درمان افسردگی، شادابی، نشاط، مدیریت و کنترل مراحل رشد، اعتماد به نفس، عزت نفس، رفع اضطراب، بهبود درد، سرحالی، بالا رفتن قدرت ذهن، جلوگیری از پیری، تأخیر در یائسگی، تنظیم هورمون‌های زنانه، افزایش خلاقیت
		زیبایی	تناسب اندام، هیکل و استایل زیبا، پوست زیبا
		بارداری و زایمان راحت	بارداری راحت‌تر، زایمان طبیعی، زایمان راحت‌تر
		بهبود روابط زناشویی	رضایت زن از اندامش، رضایت شوهر از اندام همسر
		بهبود قاعدگی	بهبود حالات خلقی پیش از قاعدگی، بهبود دردهای قاعدگی
		پیشگیری از بیماری و کاهش هزینه درمانی	پیشگیری از بیمار شدن، کاهش هزینه‌های درمانی
		اشتغال و درآمدزایی	اشتغال، درآمدزایی، گرفتن پست و مقام ورزشی
		غنی‌سازی اوقات فراقت	سرگرمی، پر کردن اوقات فراقت
		کارآمدی	انجام بهتر کارهای خانه، انجام بهتر کارهای روزانه

شکل ۱ نتایج مرحله دوم تحقیق یعنی کدگذاری محوری را در قالب الگوی پارادایمی نشان می‌دهد. در روش تحقیق نظریه داده‌بنیاد رویکرد نظام‌مند، یک الگوی پارادایمی پیش‌بینی شده است تا محققان مقوله محوری را حول شرایط سبب‌ساز، بسترساز و تعدیلگر بررسی کنند و عمل تعامل‌ها یا رفتارهای (راهبردهای) جامعه مورد بررسی (پدیده مورد بررسی) و پیامدهای این رفتارها را شناسایی و مشخص کنند (مجموعه این شرایط و رفتارها را پارادایم می‌گویند).



شکل ۱. کدگذاری محوری، الگوی پارادایمی ورزش زنان جوان ایرانی

شکل ۲ مدلی است که پس از انجام سه مرحله تحقیق؛ یعنی کدگذاری باز، محوری و گزینشی، طراحی شده است که هدف اصلی تحقیق بود. در مدل طراحی شده، انگیزه‌های شخصی و اقدامات ترویجی روی «تمایل» زنان جوان (۲۰-۴۰ ساله) ایرانی به شرکت در فعالیت‌های ورزشی تأثیر می‌گذارد اما آنها امکانات و چالش‌ها را نیز بررسی می‌کنند و اگر به‌طور کلی عوامل سوق‌دهنده از موانع قوی‌تر باشند، فرد «تصمیم» به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی می‌گیرد. برای زنان جوانی (۲۰-۴۰ ساله) که به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند «مربی» و «ایمنی و امنیت» در حین فعالیت بدنی بسیار مهم است و اگر مشکل بزرگی در این خصوص نباشد، فرد با توجه به پیامدهای بسیار مطلوبی که فعالیت‌های ورزشی به دنبال خود دارند، این فعالیت را ادامه خواهد داد و در صورت استمرار بلندمدت، به ورزش کردن اعتیاد پیدا خواهد کرد.



شکل ۲. مدل مفهومی فعالیت بدنی زنان جوان ایرانی

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف این تحقیق طراحی مدل مفهومی فعالیت‌های ورزشی زنان جوان (۲۰-۴۰ ساله) ایرانی بود. روش تحقیق مورد استفاده به‌منظور رسیدن به هدف تحقیق نیز نظریه داده‌بنیاد رویکرد نظام‌مند بود. بر همین اساس در مدلی مفهومی که در مورد مشارکت زنان ۲۰-۴۰ ساله ایرانی در فعالیت‌های ورزشی تهیه شد، مشخص شد دو مقوله اصلی ۱. انگیزه‌های شخصی و ۲. اقدامات ترویجی روی تمایل زنان جوان ایرانی به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی تأثیر گذارند. انگیزه‌های فردی خود شامل زیرمقولات و مفاهیم بسیاری است که نقش بسیار مهمی در مشارکت زنان جوان ایرانی در فعالیت‌های ورزشی دارند. مهم‌ترین انگیزه‌های شخصی زنان جوان ایرانی برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی عبارت بودند از: «زیبایی اندام»، «خروج از خانه»، «اجتماعی شدن و دوست‌یابی»، «برابری و برتری‌جویی»، «تخلیه انرژی اضافه و همچنین تخلیه فشار روانی»، «اعتیاد به ورزش»، «استعداد و علاقه به ورزش»، «آگاهی از فواید ورزش». البته فواید ورزش خود شامل موارد بسیاری می‌شود و همان‌گونه که امیدعلی و ولی‌پور دهنو (۲۰۱۶)، ابراهیمی‌آزموده و همکاران (۲۰۱۹)، مولر و همکاران (۲۰۱۵)، روسو و همکاران (۲۰۱۹)، اسکاف و همکاران (۲۰۲۰) و خدادادکاشی و همکاران (۲۰۲۳) بیان کردند فعالیت‌های

ورزشی زنان سبب کاهش دردهای حین قاعدگی، بهبود سندروم پیش از قاعدگی، بارداری و زایمان به‌موقع و راحت، و بهبود سندروم افسردگی پس از زیمان می‌شوند. همان‌گونه که آندر و همکاران (۲۰۰۶) بیان کردند که «حفظ اندام زیبا» مهم‌ترین انگیزه زنان بریتانیایی برای ورزش کردن است، در این تحقیق نیز مشخص شد زیبایی اندام و داشتن هیكل مناسب از مهم‌ترین دغدغه‌های مهم بانوان جوان ایرانی است و این انگیزه از چند حیث برای آنها مهم بود. یک دغدغه مهم آنها در این زمینه داشتن اندام زیبا به‌طور مطلق بود، دغدغه دیگر این بود که با حفظ تناسب اندام بتوانند لباس‌های قبلی خود را استفاده کنند و همچنین هنگامی که برای خرید لباس جدید به بازار می‌روند، حق انتخاب بیشتری داشته باشند. البته داشتن اندام و هیكل مناسب در رقابت با سایر زنان و همچنین جلب توجه همسر نیز از دیگر موارد مطرح‌شده در خصوص زیبایی اندام است. دو نفر از مصاحبه‌شوندگان در این خصوص بیان کردند:

«توی جامعه ما بدن و زیبایی خیلی مهم‌تر از فاکتورهای دیگه مثل تحصیلات و نخبه بودن هست پس زن‌ها برای اینکه

عزت‌نفس بیشتری داشته باشن می‌تونند از این فاکتور استفاده کنند»

«وقتی با ورزش کردن اندامم متناسب می‌شه دیگه لازم نیست تو بازار زیاد بگردم چون به راحتی می‌تونم لباس مناسبم

رو پیدا کنم»

«اعتیاد به ورزش» نیز که در تحقیقات قبلی به آن کمتر تأکید شده بود، در یافته‌های تحقیق حاضر به‌عنوان یک عامل مهم شناسایی شد. برخی از زنان جوانی ایرانی که به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند، به ورزش اعتیاد پیدا کرده‌اند و همان‌گونه که تیموریان و خسرومنش (۲۰۲۲) بیان کردند، این اعتیاد مثبت است و ریشه در مراحل قبلی زندگی دارد. دو مورد از جملات مطرح‌شده در همین زمینه در ادامه آورده می‌شود:

«اگر کمتر از ۳ روز در هفته ورزش کنم دچار عذاب وجدان می‌شم»

«من ورزش نمی‌کنم که حال خوب بشه، من ورزش می‌کنم که حالم بد نشه»

برتری‌جویی یکی دیگر از انگیزه‌های زنان جوانی است که در فعالیت‌های ورزشی مشارکت دارند. یکی از مصاحبه‌شوندگان در این زمینه بیان کرد:

«توی جامعه مدرن الان گند شدن و ایستادن، یکجور شکست محسوب می‌شه باید لیست داشته باشی، مثلاً هشت لیوان

آب بخورم در روز، به پوستم رسیدگی کنم ... ورزش هم جزء این لیست باید باشه، چون احساس می‌کنی این جوروی یک

قدم از بقیه جلوتری»

«خانواده و آشنایان»، «رسانه‌ها»، «مسابقات»، «قهرمانان ورزشی زن» و «توصیه پزشکان» زیر مقولاتی بودند که در مقوله اصلی اقدامات ترویجی ورزش زنان قرار گرفتند. در گذشته محققان بسیاری از جمله حسینی و فرزانه (۲۰۱۸)، حسینی و همکاران (۲۰۱۹)، کوکی و همکاران (۲۰۱۶) روی تأثیر زیاد خانواده و آشنایان و همچنین قدرت‌نما و همکاران (۲۰۲۰) و فراهانی و همکاران (۲۰۱۷) روی تأثیر رسانه‌ها در ترویج فعالیت‌های ورزشی تأکید داشته‌اند. خدادادکاشی و همکاران (۲۰۲۲) نیز بر تأثیر ترویجی ورزشکاران زن قهرمان تأکید داشتند. در خصوص تأثیر قهرمانان ورزشی زن یکی از مصاحبه‌شوندگان بیان کرد:

«دیدن خانم‌های جذاب ورزشکار و هیكل ورزشی‌شون برام جذابه و روم تأثیر مثبت می‌ذاره»

اما عاملی که کمتر به آن پرداخته شده است «برگزاری مسابقات» است. برگزاری مسابقات برای بانوان در سطوح مختلف از روستا و شهرهای کوچک گرفته تا دانشگاه‌ها و شهرهای بزرگ در ترویج فعالیت‌های ورزشی بین زنان بسیار تأثیرگذار است. یکی از مصاحبه‌شوندگان در این زمینه بیان کرد:

«برگزاری مسابقات انگیزه‌ام رو برای ورزش کردن بالا می‌بره»

انگیزه‌های شخصی و اقدامات ترویجی موجب می‌شوند زنان جوان به ورزش کردن تمایل پیدا کنند، اما برای اینکه تصمیم بگیرند عملاً در فعالیت‌های ورزشی مشارکت داشته باشند، «چالش‌های» پیش رو و همچنین «امکانات و اماکن ورزشی» موجود را از جنبه‌های مختلف بررسی می‌کنند. اگر شرایط مهیا باشد و انگیزه‌های شخصی قوی‌تر از آن باشند که چالش‌های موجود بتوانند سد راه شوند، فرد تصمیم می‌گیرد در فعالیت‌های ورزشی شرکت کند. همان‌گونه که خطیبی و قلی‌پور (۲۰۱۹) و حسینی و همکاران (۲۰۱۹) بیان کردند، وجود اماکن و امکانات ورزشی پیش‌شرط ضروری برای پرداختن زنان به فعالیت‌های ورزشی است و بحثی در این مورد وجود ندارد. اما در شرایط کنونی چالش‌های پیش‌روی بانوان بسیار زیاد است و محققان بسیاری نیز در گذشته به آن پرداخته‌اند و زنان جوان ایرانی برای اینکه با وجود این همه مشکلات در فعالیت‌های ورزشی مشارکت کنند، باید انگیزه‌های شخصی قوی داشته باشند و از حمایت کافی برخوردار باشند. به عبارتی چالش‌ها و مشکلات آنقدر قدرتمندند که درصد کمی از زنان جوان ایرانی در فعالیت‌های ورزشی مشارکت پیدا می‌کنند و آنهایی که مشارکت دارند از انگیزه‌های شخصی بسیار قوی برخوردارند.

«بدهنگی»، «کمبود امکانات»، «سوء مدیریت»، «مشغله و کمبود وقت»، «نداشتن مربی» و «هزینه بالا» از جمله چالش‌هایی هستند که تحقیقات بسیاری از جمله افتخاری و همکاران (۲۰۱۹)، احسانی و عزب‌دفتران (۲۰۰۳)، موتمنی و همکاران (۲۰۱۴)، میرغفوری و همکاران (۲۰۰۹)، فراهانی و همکاران (۲۰۱۷)، رنجبری و همکاران (۲۰۱۸) و کشر و احسانی (۲۰۰۷) روی آنها تأکید داشته‌اند. در این تحقیق علاوه بر این موارد، روی چالش‌های دیگری هم تأکید شده است، از جمله قاعدگی، فرزندآوری و فرزندپروری، حجاب، عدم امنیت و عدم ایمنی و نداشتن اراده. همان‌گونه که مرادی سیاسری و همکاران (۲۰۲۰) بیان کردند، زنان شهر تهران برای انجام فعالیت‌های ورزشی در پارک‌های سطح شهر از امنیت خوبی برخوردار نیستند. وقتی در پایتخت و مهم‌ترین شهر ایران زنان جوان از امنیت کافی برای پرداختن به فعالیت‌های ورزشی در اماکن عمومی برخوردار نیستند، پس این چالش بسیار مهمی برای زنان جوان ایرانی محسوب می‌شود و عرصه را برای آنها محدود می‌کند. در نتیجه آنها حق انتخاب کمتری در انتخاب مکانی برای ورزش کردن نسبت به مردان دارند. قاعدگی یک چالش چندروزه در هر ماه برای بیشتر زنان در چندین مرحله از زندگی (بلوغ تا یائسگی) است که در تحقیقات گذشته کمتر به آن پرداخته شده است. «حجاب» و «فرزندآوری و فرزندپروری» از مهم‌ترین چالش‌های زنان جوان ایرانی برای پرداختن به فعالیت‌های ورزشی‌اند.

همان‌گونه که نوحی و همکاران (۲۰۱۰) بیان کردند، آگاهی زنان ایرانی از فواید پرداختن به فعالیت‌های ورزشی (بر اساس دستورالعمل‌های بهداشتی) در دوران بارداری و پس از زایمان بسیار کم است و همین موضوع سبب شده است فرزندآوری (شامل بارداری، زایمان و شیردهی) و فرزندپروری موجب وقفه در فعالیت‌های ورزشی زنان جوان (۲۰-۴۰ ساله) ایرانی شود. این چالش از جمله چالش‌های ویژه این مرحله از زندگی زنان جوان است، درحالی‌که زنان بالای ۴۰ سال و دختران کمتر از ۲۰ سال خیلی کمتر با این چالش روبه‌رو هستند. در این زمینه سه نفر از مصاحبه‌شوندگان بیان کردند:

«از دوران بارداری تا ۳ سالگی بچه‌م نتونستم ورزش کنم»

«بچه‌داری یک مانع مهم برای ورزش کردن زن‌هایی هست که بچه کوچک دارند. باید در اماکن ورزشی مکانی برای

نگهداری بچه وجود داشته باشه تا مادر بتونه ورزش کنه ...»

«بعد از زایمان تا وقتی بچه رو از شیر گرفتم ۲۰ کیلو وزن کم کردم، شده بودم پوست و استخوان... بچه اینقدر شیر

می‌خورد جونی برام نمونده بود که بخوام ورزش کنم ...»

حجاب نیز مسئله مهم دیگری است که زنان جوان ایرانی دو دیدگاه به آن دارند، ولی هر دو دیدگاه تأیید می‌کنند رعایت حجاب (چه اجباری چه با اعتقاد) فعالیت‌های ورزشی آنان را محدود می‌کند. عده‌ای معتقدند حجاب اجباری انتخاب‌های آنها را برای ورزش کردن محدود کرده است و عده‌ای دیگر که اکثریت هستند، به حفظ حجاب اعتقاد داشته و دوست دارند حجابشان را رعایت کنند و معتقدند برای اینکه مسائل شرعی رعایت شود، باید به اماکن خاصی برای ورزش کردن مراجعه کنیم و چون اماکن مخصوص زنان کم است،

بنابراین رعایت حجاب محدودیت‌هایی را برای آنها در این خصوص ایجاد کرده است. در این زمینه دو نفر از مصاحبه‌شوندگان بیان کردند:

«حجاب برام مهمه واسه همین خیلی از رشته‌های ورزشی رو نمی‌تونم پیگیری کنم و انجام بدم این خودش موجب

دلسردی من نسبت به ورزش می‌شه»

«ورزشکار زن نمی‌تونه به راحتی در پارک ورزش کنه ولی یک مرد می‌تونه به راحتی در پارک عمومی ورزش کنه،

حجاب مانعی برای ورزش کردن هست»

زمانی که زنان جوان ایرانی به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند دو مقوله «مربی» و «امنیت و ایمنی» برای آنها بسیار حائز اهمیت است. در تحقیقات گذشته خطیبی و قلی‌پور (۲۰۱۹)، چیری و همکاران (۲۰۲۰) و کوکی و همکاران (۲۰۱۶) نیز به خوبی به اهمیت داشتن مربی بادانش و کاربزماتیک برای زنان پرداخته‌اند که همسو با یافته‌های این تحقیق است. همان‌گونه که مرادی سیاسری و همکاران (۲۰۲۰) بیان کردند امنیت ابعاد گوناگونی (جانی، اخلاقی، اجتماعی و مالی) دارد و برای مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی بسیار مهم است. در تحقیق حاضر ایمنی و امنیت در یک مقوله کلی قرار گرفت که شامل ابعاد گوناگونی می‌شود و همه این ابعاد به شدت مورد توجه زنان جوان ایرانی مشارکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی‌اند. فرهنگ‌سازی ورزش زنان و عدم مزاحمت برای آنان نیازمند عزم جدی مسئولان دولتی، غیردولتی و انتظامی در سطوح بالا و میانی است (خسرومنش و همکاران، ۲۰۱۸).

فواید مشارکت در فعالیت‌های ورزشی سبب بالا رفتن آگاهی، علاقه و اعتیاد زنان جوان به فعالیت‌های ورزشی می‌شود و روی انگیزه‌های شخصی آنها برای پرداختن به ورزش تأثیر می‌گذارد. «سلامتی»، «زیبایی»، «بارداری و زایمان راحت‌تر»، «بهبود روابط زناشویی»، «پیشگیری از بیماری و کاهش هزینه‌های درمانی»، «اشتغال و درآمدزایی»، «غنی‌سازی اوقات فراغت»، «کارآمدی» و «بهبود قاعدگی» مهم‌ترین فواید ورزش برای زنان جوان ایرانی بودند که روی آنها تأکید داشتند.

به‌طور کلی در این تحقیق مشخص شد چالش‌های فراوان و مهمی برای مشارکت زنان جوان ایرانی در فعالیت‌های ورزشی وجود دارد، اما انگیزه‌های شخصی آنهاست که در فعالیت‌های ورزشی مشارکت دارند، قوی‌تر از این موانع است. به‌عبارت دیگر، انگیزه‌های شخصی مهم‌ترین عاملی است که بسیاری از زنان جوان ایرانی؛ با وجود این همه مشکلات و موانع، به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند. در پایان با توجه به مدلی که طراحی شد اگر مدیران و مسئولان ورزشی بخواهند با تکیه بر امکانات و اماکن ورزشی موجود و با کمترین هزینه، مشارکت زنان جوان را در فعالیت‌های ورزشی افزایش دهند باید:

- «آگاهی زنان از فواید ورزش» به‌خصوص بر «سلامتی»، «زیبایی اندام و پوست» و «بارداری و زایمان بهتر» را افزایش دهند؛
- با «برگزاری مسابقات ورزشی» برای زنان در مراحل مختلف زندگی به‌خصوص دوران کودکی، نوجوانی و جوانی انگیزه آنان را برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بالا ببرند و با استمرار این فرایند سبب «اعتیاد دختران ایرانی به ورزش» شوند؛
- «فرهنگ‌سازی» شود تا خانواده‌ها و جامعه مشوق فعالیت ورزشی زنان باشند؛
- «امنیت و ایمنی» را برای فعالیت بدنی زنان افزایش داد؛
- با پرورش و به‌کارگیری «مدیران» و «مربی‌ان» کارآمد و بادانش معضلات موجود در این زمینه را برطرف کنند.

## تقدیر و تشکر

از داوران محترم به‌سبب ارائه نظرات سازنده و علمی سپاسگزاری می‌شود.

## References

- Alidoust Ghahfarokhi, E., Khosromanesh, R., Asadolahi, A., & Heidari, A. (2022). Investigating the impact of supporting sections on the main sector of Iran's sports industry using a holistic conceptual model. *Contemporary Studies On Sport Management*, 12(23), 35-48. (In Persian) <https://doi.org/10.22084/SMMS.2020.21853.2637>
- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health education research*, 21(6), 826-835. <https://doi.org/10.1093/her/cyl063>
- Asadolahi, A., Khosromanesh, R., & Seifpanahi Shabani, J. (2022). Identifying and investigating the drivers of Iranian women's physical activity. *Sport Management Studies*, 14(73). (In Persian) <https://doi.org/10.22089/smrj.2022.11350.3491>
- Asadolahi, A., Sajjadi, S. H., Nikaeen, Z., & Zarei, A. (2022). Designing a model of physical activity of Iranian women in leisure time at different stages of life. *Strategic Studies on Youth ans Sports*. (In Persian) <https://doi.org/10.22034/SSYS.2022.1999.2416>
- Chapari, L., Yoosefy, B., & Zardoshtian, S. (2020). The effect of coaching behavior on self-Efficacy and team performance in Iranian women football Pro League. *Journal of Sport Management*, 12(1), 19-33. (In Persian) <https://doi.org/10.22059/jsm.2020.227251.1781>
- Cooky, C., Begovic, M., Sabo, D., Oglesby, C. A., & Snyder, M. (2016). Gender and sport participation in Montenegro. *International review for the sociology of sport*, 51(8), 917-939. <https://doi.org/10.1177/1012690214559109>
- Corbin, J., & Strauss, A. (2014). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (E. Afshar, Trans.). Nashre Nei. (In Persian) <https://us.sagepub.com/en-us/nam/basics-of-qualitative-research/book235578>
- de Andrade Müller, W., Mielke, G. I., da Silva, I. C. M., Silveira, M. F., & Domingues, M. R. (2020). Physical activity during pregnancy and preterm birth: findings from the 2015 Pelotas (Brazil) birth cohort study. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(11), 1065-1074. <https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0604>
- Deaner, R. O., Balish, S. M., & Lombardo, M. P. (2016). Sex differences in sports interest and motivation: An evolutionary perspective. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 10(2), 73. <https://doi.org/10.1037/ebs0000049>
- Ebrahimi Azmoudeh, B., Habibian, M., & Askari, B. (2019). The Effectiveness of the Combination of Cinnamon and Ginger with Exercise Training in the Treatment of Dysmenorrhea and Premenstrual Syndrome. *Iran Journal of Nursing*, 32(121), 68-81. (In Persian) <https://doi.org/10.29252/ijn.32.121.68>
- Eftekhari, O., Benar, N., Emami, M., & Mansor Sadeghi, M. (2017). Presenting a Measurement Model for Barriers to Development of Iran Women's Volleyball at the Macro, Middle and Micro Levels. *Sport Management Studies*, 8(40), 40-60. (In Persian) <https://doi.org/10.22089/smrj.2017.904>
- Eftekhari, O., Gohar Rostami, H. R., & Darvishi, A. (2019). Analysis of Affecting Factors on the Development of Successful Talent in the First and Second Divisions of Iranian Women's Futsal League. *Sport Management Studies*, 11(55), 117-142. (In Persian) <https://doi.org/10.22089/smrj.2018.6015.2206>
- Ehsani, M., & Ezb Daftaran, M. (2003). Investigating the factors hindering the participation of female students in sports activities in Islamic Azad University, Khorasgan Branch. *Olympic*, 11(24), 29-39. (In Persian) <https://www.sid.ir/paper/417861/fa>
- Farahani, A., Hosseini, M., & Moradi, R. (2017). Prioritization of deterrents to women's participation in sport activities in Alborz Province, Iran. *Journal of School of Public Health & Institute of Public Health Research*, 15(1), 23-34. (In Persian) <http://sjsph.tums.ac.ir/article-1-5476-en.html>
- Hajikazemi, E., Heydari, M., Feizi, Z., & Haghani, H. (2001). Effect of physical exercise on pregnancy outcome. *Iran Journal of Nursing*, 13(25), 15-22. (In Persian) <http://ijn.iums.ac.ir/article-1-247-en.html>
- Hosseini, E., & Farzan, F. (2018). An examination of the role of social support in women's sport commitment to sports. *Journal of Sport Management*, 10(1), 137-148. (In Persian) <https://doi.org/10.22059/jsm.2018.203847.1606>

Hosseini, E., Farzan, F., & Hosseini Nia, S. R. (2020). Providing a Model of Factors Influencing Women Dropping Out of Sport Activities by DEMATEL Technique. *Journal of Sport Management*, 12(2), 369-384. (In Persian) <https://doi.org/10.22059/jsm.2019.262744.2124>

Keshkar, S., & Ehsani, M. (2007). Constraints inhibiting women from participating in recreational sports in Tehran focusing on personal attributes. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 5(2), 113-134. (In Persian) <https://jwsp.s.alzahra.ac.ir/?action=article&au=46513&au=Sara++Keshkar&lang=en>

Khatibi, A., & Gholi Poor, M. (2019). Identification Factors Affecting the Market Demand of Women's Taekwondo Clubs. *Sport Management Studies*, 11(54), 153-170. (In Persian) <https://doi.org/10.22089/smrj.2018.5169.2014>

Khodadad Kashi, S., Khosromanesh, R., & Asadolahi, A. (2022). Investigating the Physical Activity of Iranian Girls Aged 7-12 Years: Designing a Qualitative Model. *Research in Sport Management and Motor Behavior*, 12(24), 190-208. (In Persian) <http://jrsm.khu.ac.ir/article-1-3167-en.html>

Khodadad Kashi, S., Ranjbar, N., Khosromanesh, R., & Asadolahi, A. (2023). Benefits of physical activity for Iranian women: A qualitative study emphasizing the benefits experienced. *Research in Sport Management and Motor Behavior*, 0-0. (In Persian) [https://jrsm.khu.ac.ir/browse.php?a\\_id=3221&sid=1&slc\\_lang=en](https://jrsm.khu.ac.ir/browse.php?a_id=3221&sid=1&slc_lang=en)

Khosromanesh, R., Khabiri, M., Alidoust Ghahfarokhi, E., Khanifar, H., & Zaree Matin, H. (2018). Factor Analysis the Culture Makers in Promoting Culture of Sport in Iran. *Scientific Journal Of Organizational Behavior Management in Sport Studies*, 5(1), 63-73. (In Persian) [https://fmss.journals.pnu.ac.ir/article\\_4491.html](https://fmss.journals.pnu.ac.ir/article_4491.html)

Khosromanesh, R., Khabiri, M., Khanifar, H., Alidoust Ghahfarokhi, E., & Zarei Matin, H. (2019). Designing the Conceptual Model of Iran's Sports Industry. *Sport Management Studies*, 11(57), 17-38. (In Persian) <https://doi.org/10.22089/smrj.2017.4384.1843>

Mirghafoori, S. H. A., Sayyadi Touranlou, H., & Mirfakhreddini, S. (2009). The analysis of factors affecting women's participation in sport (female students of Yazd university). *Journal of Sport Management*, 1(1), 83-100. (In Persian) [https://jsm.ut.ac.ir/article\\_22135.html?lang=en](https://jsm.ut.ac.ir/article_22135.html?lang=en)

Mohebi, F., Mohajer, B., Yoosefi, M., Sheidaei, A., Zokaei, H., Damerchilu, B., Mehregan, A., Shahbal, N., Rezaee, K., & Khezrian, M. (2019). Physical activity profile of the Iranian population: STEPS survey, 2016. *BMC public health*, 19(1), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7592-5>

Monazami, M., Alam, S., & Shetab Boushehri, N. (2011). The identification of effective factors in the development of women's physical education and sport in Islamic Republic of Iran. *Journal of Sport Management*, 3(10). (In Persian) [https://jsm.ut.ac.ir/article\\_23799.html?lang=en](https://jsm.ut.ac.ir/article_23799.html?lang=en)

Moradi Siasari, G., Keshkar, S., Salar, R., & Ghobadi, A. (2020). Factors affecting the sense of security of women's sports activities in the parks of Tehran. *Quarterly of Order & Security Guards*, 13(50), 101-122. (In Persian) <https://www.sid.ir/paper/379158/en>

Motameni, A., Hemati, A., & Moradi, H. (2014). Identifying and prioritizing the barriers for women's sports activities. *Sport Management Studies*, 6(24), 111-130. (In Persian) [https://smrj.ssrc.ac.ir/article\\_145.html?lang=enSport](https://smrj.ssrc.ac.ir/article_145.html?lang=enSport)

Noohi, E., Nazemzadeh, M., & Nakhei, N. (2010). The study of knowledge, attitude and practice of puerperal women about exercise during pregnancy. *Iran Journal of Nursing*, 23(66), 64-72. (In Persian) <http://ijn.iuums.ac.ir/article-1-872-en.html>

Omidali, F., & Valipour Dehnou, V. (2016). The Effect of a Selected Intermittent Training on Symptoms of Pre Menstrual Syndrome. *Iran Journal of Nursing*, 29(103), 24-32. (In Persian) <https://doi.org/10.29252/ijn.29.103.24>

Qodratnama, A., Heydarinejad, S., & Shetab Booshri, N. (2020). Developing a Model of Factors Affecting Physical Activity (Case Study: Visitors to the Parks). *Journal of Sport Management*, 12(2), 461-477. (In Persian) <https://doi.org/10.22059/jsm.2019.235175.1862>

Ranjbari, S., Agha Zadeh, A., & Chamangoli, A. (2018). Study of the Barriers Sports Poverty Reduction in Iran. *Sport Management Studies*, 10(50), 63-86. (In Persian) <https://doi.org/10.22089/smrj.2018.5292.2039>



Russo, L. M., Harvey, M. W., Pekow, P., & Chasan-Taber, L. (2019). Physical activity and risk of cesarean delivery in hispanic women. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(2), 116-124. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0072>

Schlaff, R. A., Baruth, M., LaFramboise, F. C., & Deere, S. J. (2020). Examining the impact of BODY satisfaction and physical activity change on postpartum depressive symptoms. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(2), 141-148. <https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0340>

Shariati, J. A.-D., Khosromanesh, R., & Asadolahi, A. (2023). Challenges of physical activity of Iranian women in different stages of life. *Sport Management Journal*, 14(4), 116-133. (In Persian) <https://doi.org/10.22059/jsm.2021.325936.2748>

Shariati, J. a.-D., Seifpanahi Shabani, J., & Khosromanesh, R. (2022). Identify and study the status of trustees and the desired consequences of sports in Iran. *Sport Management Journal*, 14(2), 149-161. (In Persian) <https://doi.org/10.22059/jsm.2021.320478.2696>

Teymourian, M., & Khosromanesh, R. (2022). A qualitative study of exercise addiction among Iranian women. *Journal of Sport Management*, 0-0. (In Persian) <https://doi.org/10.22059/jsm.2022.338113.2895>

Warren, M. P., & Perloth, N. (2001). Hormones and sport-the effects of intense exercise on the female reproductive system. *Journal of endocrinology*, 170(1), 3-12. <https://doi.org/10.1677/joe.0.1700003>

Yan, Z., & Cardinal, B. J. (2013). Perception of physical activity participation of Chinese female graduate students: A case study. *Research quarterly for exercise and sport*, 84(3), 384-396. <https://doi.org/10.1080/02701367.2013.813895>