

ارائه مدل نهاده‌سازی ورزش در میان زنان خانه‌دار و شاغل شهر تهران

ابراهیم علی‌دوست قهفرخی^۱

مهدی غفوری یزدی^۲

علی امانی سامانی^۳



[10.22034/ssys.2024.3341.3437](https://doi.org/10.22034/ssys.2024.3341.3437)

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۵/۰۳

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۸/۰۷

هدف از پژوهش حاضر، ارائه مدل نهاده‌سازی ورزش در میان زنان خانه‌دار و شاغل شهر تهران بود. این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش اکتشافی است که به صورت کیفی با استفاده از روش نظریه داده‌بنیاد با رویکرد اشتراوس و کوربین و به روش نظام‌مند صورت پذیرفت. جامعه آماری تحقیق شامل متخصصان و صاحب‌نظران حوزه ورزش بانوان، مسئولان ورزش در حوزه بانوان و همچنین زنان شاغل و خانه‌دار در مناطق مختلف شهر تهران بود. روش نمونه‌گیری به صورت غیرتصادفی و هدفمند با استفاده از روش گلوله برفی بود و مصاحبه‌های عمیق تا رسیدن به اشباع نظری (پس از ۳۶ مصاحبه) ادامه یافت. برای تجزیه و تحلیل داده‌های کیفی از روش کدگذاری باز، محوری و گزینشی بهره گرفته شد. در نتیجه تجزیه و تحلیل داده‌ها، ۷۱۴ کد باز شناسایی شد که پس از بررسی و تجزیه و تحلیل کدها، ۱۶۱ مفهوم در ۲۲ مقوله دسته‌بندی گردید.

بر این اساس، به نهادها و سازمان‌های متولی در زمینه ترویج و توسعه ورزش و فعالیت بدنی پیشنهاد می‌شود با استفاده از نتایج این تحقیق و با آگاهی از شرایط علی، ایجاد شرایط زمینه‌ای، تقویت عوامل مداخله‌گر مثبت و کنترل عوامل مداخله‌گر منفی و اجرای راهبردها، مدل نهاده‌سازی ورزش در میان زنان خانه‌دار و شاغل شهر تهران را عملیاتی کنند تا ورزش و بانوان شهر تهران از دستاوردهای آن بهره‌مند شوند.

واژگان کلیدی: زنان خانه‌دار، زنان شاغل، شبکه‌های مجازی، فقر حرکتی، مشارکت ورزشی.

^۱ استاد، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

^۲ استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

E-mail: M_ghafoori89@ut.ac.ir

^۳ دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

مقدمه

با توجه به تغییرات در سبک زندگی، اغلب افراد امروزه تمایل به داشتن زندگی طولانی و سالم دارند. رعایت اصولی مانند مصرف منظم میوه‌ها و سبزیجات، فعالیت فیزیکی مناسب و دوری از مصرف الکل و دخانیات می‌تواند به‌طور موثری طول عمر افراد را افزایش دهد و حتی تا ۱۳ سال بیشتر کند (فدنس و همکاران، ۲۰۲۲). یافته‌های علمی نشان می‌دهد فعالیت بدنی و ورزش آثار مثبتی بر سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی افراد در تمامی دوره‌های زندگی دارد و ابزاری کارآمد در ارتقای کیفیت زندگی اقشار مختلف مردم است (رمضانی‌نژاد و همکاران، ۱۳۸۸: ۵).

برای تحلیل مشارکت ورزشی در میان گروه‌های مختلف اجتماعی، بررسی عوامل کلیدی از جمله ویژگی‌ها و باورهای فردی، اهداف و انگیزه‌های شخصی و تأثیر رفتارهای محیطی و اجتماعی ضروری است (هاپکینز و همکاران، ۲۰۲۲). از بین این سه عامل، شناخت انگیزه‌ها از اجزای ضروری و پیش‌نیاز فعالیت ورزشی و یکی از محورهای اساسی در توجیه رفتار افراد برای شرکت در فعالیت‌های مختلف است که میزان تلاش یا استقامت و تعهد فرد را در رسیدن به اهداف نشان می‌دهد. به‌طور کلی، انگیزش، فرایند روی‌آوری به فعالیتی خاص و ادامه آن است. این فرایند فرد را برانگیخته و رفتار او را جهت می‌دهد، تمایلات و سوق‌دهنده‌های درونی و محرک‌های بیرونی را در برمی‌گیرد و نقشی قدرتمند در مشارکت افراد در فعالیت جسمانی دارد (امامی و همکاران، ۱۳۹۲: ۳۱). انگیزه‌ها کلید انجام هرگونه فعالیت به شمار می‌روند و می‌توانند رفتارهای افراد را تحریک، تقویت و هدایت کنند یا باعث کنترل و توقف آن شوند (قدرت‌نما و همکاران، ۱۳۹۲: ۱).

کم‌تحرکی یکی از مشکلات بزرگ قرن حاضر است. سبک زندگی بی‌تحرک با بیماری‌های قلبی عروقی، پوکی استخوان، کاهش عملکرد بدنی و افزایش خطر مرگ‌ومیر مرتبط است (شه‌بازی و همکاران، ۱۳۹۲: ۶۹). طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO) در سال ۲۰۲۲، حدود ۳۱ درصد از بزرگسالان در ایران میزان توصیه شده فعالیت بدنی را ندارند. این روند به‌ویژه در میان زنان نگران‌کننده است، چراکه که میزان بی‌تحرکی این قشر از جامعه به‌طور قابل توجهی بالاتر است. به‌طور کلی، کم‌تحرکی یک موضوع رو به رشد است که به افزایش شیوع بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و برخی سرطان‌ها کمک می‌کند (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۲).

داشتن فعالیت بدنی و ورزش منظم راه‌حلی مطلوب برای پاسخگویی به مسئله یادشده است. بررسی‌ها حاکی از آن است که رابطه معکوس میان میزان فعالیت بدنی و دلایل مرگ وجود دارد (صفاری، ۱۳۹۲: ۷۰). دراین‌بین آنچه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، داشتن فعالیت بدنی منظم و مستمر می‌باشد، چراکه در مقایسه با فعالیت ورزشی نامنظم و مقطعی، اثرات بیشتری بر روی سلامتی فرد دارد (غفوری و همکاران، ۱۳۹۰: ۱). کمبود حضور

منظم و مستمر افراد در فعالیت‌های ورزشی، جوامع را بر آن داشته است تا راهکارهایی برای ترغیب مردم به ورزش و کاهش بی‌حرکی بیابند.

در گزارش جدید موسسه مکنزی با عنوان «بازنگری در سلامت کارکنان: فراتر از فرسودگی به سوی سلامت جامع» تأکید شده است که ورزش و فعالیت‌های بدنی برای کارکنان، فراتر از کاهش خستگی و فرسودگی شغلی عمل می‌کند و با تأثیر مثبت بر سلامت روان و جسم باعث افزایش بهره‌وری و بهبود کیفیت زندگی آنان می‌شود. از دیدگاه این پژوهش، توجه به سلامت جامع، از جمله ورزش منظم می‌تواند بهبود قابل توجهی در عملکرد و روحیه کارکنان داشته باشد و محیط کار را به فضایی سالم‌تر و پویاتر تبدیل کند (براسی و همکاران، ۲۰۲۳). بی‌توجهی به فعالیت بدنی و افزایش کم‌حرکی در محیط کار می‌تواند منجر به پیامدهای منفی مختلفی هم برای کارکنان و هم برای سازمان‌ها شود. تحقیقات نشان می‌دهد که حمایت ناکافی از رفاه^۱ کارکنان در محل کار به افزایش غیبت، نرخ ترک خدمت و استرس روانی کمک می‌کند. کارکنانی که کمبود فعالیت بدنی در محل کار را تجربه می‌کنند، بیشتر در معرض فرسودگی شغلی، کاهش رضایت شغلی و تعارضات بین فردی هستند. علاوه بر این، این شرایط می‌تواند منجر به کاهش بهره‌وری و مشارکت کارکنان شود و بر عملکرد سازمانی تأثیر منفی بگذارد (ووردت و جنسن، ۲۰۲۳). یافته‌های مطالعات مختلف نشان می‌دهد اجرای برنامه‌های ورزشی در محیط کار موجب کاهش میزان شکایت کارکنان، کاهش نرخ غیبت از کار، کاهش میزان اعمال مقررات انضباطی، افزایش سلامت جسمانی و روانی آنان و همچنین احساس مفید بودن، کارا و مؤثر بودن در محیط کار که خود یکی از نیازهای انسان می‌باشد، شده است (ممتازبخش و فکور، ۱۳۸۶: ۵۳). امروزه حضور بیشتر و گسترده‌تر بانوان در ورزش و فعالیت‌های بدنی بنا بر دلایل مختلفی همچون تندرستی، شادابی، ارتقای کیفیت زندگی و غیره لازم و ضروری به نظر می‌رسد. از جمله این دلایل، می‌توان به افزایش امید به زندگی و در نتیجه افزایش تعداد افراد سالمند اشاره نمود که موجب افزایش بیماری‌ها و به تبع آن، افزایش هزینه‌های درمانی برای کشور خواهد شد (آجرلو و همکاران، ۱۴۰۰). ورزش همگانی یا ورزش برای همه، بخش عمده‌ای از ورزش است که با سلامتی و نشاط جامعه ارتباط نزدیک دارد. برخی از کشورهای توسعه‌یافته نیز به این رویکرد از ورزش به طور برابر و یا حتی بیشتر از رویکردهای ورزش حرفه‌ای و قهرمانی با هدف کسب مدال توجه نموده‌اند (مهدی‌زاده و اندام، ۱۳۹۳: ۱۵).

بنابراین، ضرورت مشارکت بیشتر زنان در ورزش بیش‌ازپیش احساس می‌شود، اما مشارکت در ورزش نمی‌تواند به‌تنهایی معضل حال حاضر جامعه را حل کند. برای برطرف کردن این مشکل، یک دید چندجانبه و کل‌نگر لازم است. اولین موضوع در فرایند مشارکت ورزشی بانوان، استمرار و تداوم مشارکت ورزشی است که معمولاً با مفهوم نهادینه کردن سنجیده می‌شود.

¹ well-being

در پژوهش نقدی و همکاران (۱۳۹۰) با عنوان «موانع فرهنگی - اجتماعی مشارکت زنان در ورزش» نتایج نشان داد پایگاه اقتصادی اجتماعی، میزان سرمایه فرهنگی، تمایل فردی و حمایت اجتماعی زنان ورزشکار نسبت به زنان غیر ورزشکار بیشتر است. نگرش خانواده زنان ورزشکار، مثبت تر و میزان پذیرش باورهای قالبی در بین ایشان به طور معنی داری کمتر از زنان غیر ورزشکار است - اما از نظر سودمندی ادراک شده تفاوت معنی داری بین دو گروه وجود ندارد.

در پژوهش فراهانی و همکاران (۱۳۹۶) با عنوان «اولویت بندی موانع پیش روی بانوان شاغل در انجام فعالیت های ورزشی استان البرز» نتایج نشان داد که به ترتیب عوامل اقتصادی، تجهیزات و امکانات، کمبود نیروی متخصص، تبلیغات و رسانه، موانع فرهنگی و اجتماعی و در نهایت نگرش خانواده جزو مهم ترین عوامل بازدارنده مشارکت در فعالیت های ورزشی زنان شاغل استان البرز می باشد.

حسینی، فرزانه و حسینی نیا (۱۳۹۸) دریافتند عوامل روان شناختی، خانواده، دسترسی به اماکن ورزشی، فرهنگ حاکم و تبلیغات تاثیرات مهمی بر ورزش کردن یا ورزش نکردن بانوان بالای ۱۸ سال دارد. آنها بیان می کنند شاید بتوان با تاکید بر مزایای انجام فعالیت های ورزشی و برنامه ریزی های آموزشی در جهت افزایش اطلاعات بانوان از تاثیرات ورزش بر سلامتی، آگاهی عموم جامعه در جهت تقسیم وظایف و مسوولیت دوران تاهل، ساخت و ساز باشگاه ها با امکانات کامل و استاندارد مطابق با نیاز و خواست بانوان، از میزان کناره گیری بانوان از فعالیت های ورزشی کم کرد.

خطیبی و قلی پور (۱۳۹۸) نیز در تحقیق خود اظهار داشتند تجهیزات و فضای باشگاه، نحوه مدیریت باشگاه، رفتار مربی، دانش مربی، آشنایی مربی با رشته ورزشی مورد نظر در کنار انگیزه های شخصی، مهمترین ملاک ها و شاخص ها مدنظر بانوان برای مراجعه به باشگاه ورزشی و انجام فعالیت های ورزشی در رشته مورد نظر هستند. مرادی سیاسری و همکاران (۱۳۹۹) بیان کردند احساس امنیت جانی، احساس امنیت اجتماعی و احساس امنیت اخلاقی در فعالیت های ورزشی بانوان در پارک های شهر تهران تاثیر بسیار بالایی دارند، ولی احساس امنیت مالی تاثیر معناداری ندارد. همچنین برای بانوانی که در فعالیت های ورزشی در پارک های تهران شرکت داشتند، امنیت جانی مهمتر از امنیت اخلاقی است.

در تحقیقی که کوماری^۱ (۲۰۱۷) در ایالت هیرانا هند انجام داد مشخص شد اکثر ورزشکاران زن در این ایالت از قشر متوسط به پایین جامعه هستند. خانواده و مربی مهمترین انگیزاننده های دختران ورزشکار هندی بودند و در مرتبه بعدی دوستان و آشنایان قرار داشتند. مهمترین مانع مشارکت زنان در فعالیت های ورزشی در هند این است

¹ Kumari

که از زن یک تصویر ضعیفی در ذهن جامعه وجود دارد و مردم فکر می کنند زن از لحاظ جسمی و عاطفی ضعیف است.

کالور، کرفت، دین و کایر^۱ (۲۰۱۹) بیان می کنند اگرچه مشارکت زنان کانادایی در فعالیت های ورزشی به شدت در حال افزایش است و جمعیت قابل توجه از زنان کانادایی در فعالیت های ورزشی مشارکت می کنند، اما سیستم مدیریتی ورزش کانادا نتوانسته متناسب با این متقاضیان مشارکت در فعالیت های ورزشی، برای آنها مربی زن تربیت کند و پیشنهاد می کنند باید با برنامه های مدون و قوی تعداد مربیان زن برای جمعیت بالای زنان مشارکت کننده در فعالیت های ورزشی در کانادا را افزایش داد. در این میان، واقعیت نحوه مصرف فراغت توسط زنان، مسئله دیرپایی است که گریبان نیمی از جمعیت کشور، یعنی زنان، را گرفته است. اهمیت این مسئله از آن روست که معلوم می شود سهم زنان در اوقات فراغت بسیار کمتر از مردان است و امکانات تفریحی، ورزشی و فراغتی آنها، نسبت به مردان بسیار کمتر و محدودتر است، اما عامل برجستگی تحقیق حاضر نسبت به ادبیات موجود، توجه به مصرف فراغتی زنان برحسب اشتغال و خانه داری است که مطالعات بسیار نادری پیرامون آن انجام شده است. نکته شایان ذکر در حوزه مصرف فراغتی زنان خانه دار و شاغل، نگرش های سنتی و محدود حاکم بر جامعه در مورد چگونگی گذران این اوقات است. بنابراین، مطالعه حاضر در پی پاسخ به این سؤال است:

چه راهکارهایی برای نهادینه سازی ورزش در میان زنان خانه دار و شاغل وجود دارد و مدل مطلوب برای نهادینه سازی این امر چگونه است؟

روش شناسی پژوهش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش اکتشافی بود که به صورت کیفی با استفاده از روش نظریه داده بنیاد با رویکرد اشتراوس و کوربین (نسخه ۱۹۹۸) و به شیوه نظام مند انجام شد. روش نظام مند خود دارای سه مرحله اصلی کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی^۲ است (دیواندری، کرمانشاه و اخلاصی، ۱۳۹۱: ۲۷). پژوهش کیفی در واقع هر نوع پژوهشی است که یافته های آن با شیوه هایی غیر از روش های آماری یا کمی کردن به دست می آید. به بیان دیگر، داده ها در پژوهش کیفی به صورت واژه یا تصویر (و نه به صورت عدد) به توصیف پدیده می پردازند (خنیفر و مسلمی، ۱۳۹۶). دلیل انتخاب روش کیفی در این پژوهش، در درجه اول ماهیت موضوع، نوع سؤالات پژوهش و تجربه و ترجیح پژوهشگر بود. از سوی دیگر، به دلیل فقدان تحقیقات مبنایی و جامع در حوزه نهادینه کردن ورزش در بین زنان شاغل و خانه دار، اتخاذ رویکردی اکتشافی در این پژوهش برای کشف ابعاد پدیده ورزش در بین این قشر از جامعه ضروری به نظر می رسید. بنابراین استفاده از روش کیفی که بتواند با اتخاذ رویکردی

¹ Culver, Kraft, Din, Cayer

² Open Coding, Axial Coding, Selective Coding

اکتشافی و توجه به تفاسیر مصاحبه‌شوندگان، از لایه‌های پنهان پدیده پرده بردارد، به نظر انتخابی منطقی بود. در پژوهش حاضر به‌منظور جمع‌آوری اطلاعات جهت بررسی عوامل مؤثر در نهادینه کردن ورزش در بین زنان شاغل و خانه‌دار، به مطالعه و جستجو در منابع علمی ازجمله مقالات، کتاب‌های معتبر، سایت‌های علمی و خبری معتبر پرداخته شد. همچنین از مصاحبه‌های عمیق و باز با افراد متخصص و صاحب‌نظر در حوزه موضوع پژوهش و افراد مرتبط با موضوع تحقیق به‌ویژه زنان خانه‌دار و شاغل استفاده گردید. جامعه آماری تحقیق شامل متخصصان و صاحب‌نظران (زنان و مردان) حوزه ورزش بانوان کشور (حدود ۲۰ نفر)، مسئولان ورزش در حوزه بانوان مانند ادارات کل مناطق استان تهران، سازمان ورزش شهرداری و نهادهای مرتبط با موضوع (حدود ۴۰ نفر) و همچنین زنان شاغل و خانه‌دار در سطوح مختلف (حدود ۳ میلیون نفر به صورت برآوردی) بود.

نمونه‌گیری هم‌زمان با گردآوری و تحلیل داده‌ها به‌صورت غیرتصادفی و هدفمند با استفاده از روش گلوله برفی انجام گرفت و با توجه به ناهمگن بودن افراد جامعه سعی شد از هر گروه تا زمان رسیدن به اشباع نظری داده‌ها نمونه‌گیری ادامه پیدا کند. نمونه‌گیری افراد متخصصان و کارشناس به صورت هدفمند و با هماهنگی قبلی با این افراد انجام شد. در مورد زنان شاغل و خانه‌دار نیز افراد نمونه به صورت تصادفی و از طریق مراجعه میدانی در معابر شهری، بوستان‌ها و ایستگاه‌های مترو انتخاب گردیدند و پس از ارائه توضیحاتی پیرامون موضوع پژوهش، سوالات مطرح و نظرات ایشان گردآوری شد. در مجموع، با ۳۶ نفر (۹ نفر از متخصصان و ۲۷ نفر از زنان شاغل و خانه‌دار) مصاحبه شد که از مصاحبه ۲۷ به بعد تکرار در اطلاعات دریافتی مشاهده شد و از مصاحبه ۳۱ به بعد داده‌ها کاملاً تکراری و به اشباع نظری رسیده بود، اما برای اطمینان، مصاحبه تا نفر ۳۶ ادامه یافت. مصاحبه‌ها با طرح سؤالاتی عمیق در مورد موانع ورزش در بین زنان شاغل و خانه‌دار آغاز می‌شد و بقیه سوالات بر اساس پاسخ‌های مصاحبه‌شونده طرح می‌شد. گزارش توصیفی از افرادی که با آنها مصاحبه انجام شد، در جداول ۱ و ۲ آمده است:

جدول ۱: گزارش توصیفی نمونه‌های پژوهش (مسئولان و مدیران)

ردیف	عنوان مسئولیت	سابقه کار	تحصیلات
۱	از مسئولان نظارت بر اماکن ورزشی استان تهران	۱۷ سال	دکترای مدیریت ورزشی
۲	از معاونان اداره کل استان تهران	۲۵ سال	دکترای مدیریت ورزشی
۳	از روسای گروه اداره کل استان تهران	۲۵ سال	کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی
۴	از معاونان سازمان ورزش شهرداری تهران	۲۷ سال	کارشناسی ارشد برنامه‌ریزی فرهنگی
۵	از معاونان اداره کل استان تهران	۲۹ سال	کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی
۶	از مدیران هیئت ورزش همگانی استان تهران	۲۵ سال	کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی
۷	از مدیران حوزه بانوان اداره کل استان تهران	۲۳ سال	کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی
۸	از روسای گروه حوزه بانوان اداره کل استان تهران	۱۹ سال	دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی
۹	از مدیران حوزه بهداشت و سلامت شهرداری منطقه ۹ تهران	۱۵ سال	دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی

جدول ۲: گزارش توصیفی نمونه‌های پژوهش (زنان شاغل و خانه‌دار)

ردیف	وضعیت اشتغال	سن	منطقه	وضعیت تاهل
۱	شاغل	۲۶	۱۱	مجرد
۲	شاغل	۳۱	۶	مجرد
۳	شاغل	۲۸	۶	مجرد
۴	شاغل	۳۱	۱۹	متاهل
۵	خانه‌دار	۵۴	۱۴	متاهل
۶	خانه‌دار	۲۲	۱۵	متاهل
۷	شاغل	۳۲	۴	متاهل
۸	شاغل	۲۹	۲۰	متاهل
۹	خانه‌دار	۵۲	۱۲	متاهل
۱۰	خانه‌دار	۴۹	۷	متاهل
۱۱	خانه‌دار	۵۱	۱۶	متاهل
۱۲	خانه‌دار	۳۰	۱۳	متاهل
۱۳	شاغل	۴۵	۱۴	متاهل
۱۴	خانه‌دار	۵۳	۵	متاهل
۱۵	خانه‌دار	۵۷	۴	متاهل
۱۶	خانه‌دار	۴۳	۴	متاهل
۱۷	شاغل	۵۱	۱۴	متاهل
۱۸	بازنشسته و خانه‌دار	۶۷	۸	متاهل
۱۹	شاغل	۳۵	۱	متاهل
۲۰	شاغل	۴۰	۱	متاهل
۲۱	شاغل	۴۵	۱۰	مجرد
۲۲	شاغل	۴۱	۱۱	متاهل
۲۳	شاغل	۴۸	۱۱	مجرد
۲۴	شاغل	۳۷	۱۸	متاهل
۲۵	شاغل	۳۷	۲	متاهل
۲۶	شاغل	۳۶	۳	مجرد
۲۷	شاغل	۳۹	۱۸	متاهل

علاوه بر مصاحبه‌های انجام‌شده، تمامی مقالات، متون علمی و مصاحبه‌های موجود در سامانه‌ها و پایگاه‌های اینترنتی جمع‌آوری گردید و پس از غربال اولیه مقالات (حدود ۳۷ متن)، تعداد ۱۷ عدد از این مقالات که بیشترین قرابت موضوعی را با موضوع این پژوهش داشتند، انتخاب و کار کدگذاری روی این متون نیز انجام شد. فهرست مقالات مورداستفاده در این زمینه در جدول ۳ آمده است:

جدول ۳: عناوین مقالات مورداستفاده در رویکرد مثلث‌سازی

عنوان مقاله	محققان (سال)
نگرشی جامعه‌شناختی به موانع مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی	خان محمدی، سمیرا (۱۳۹۶)
تبیین الگوی تعهد به مشارکت بانوان استان مازندران در ورزش همگانی	ابراهیمی‌پور، طاهره؛ رمضانی‌نژاد، رحیم؛ امیرنژاد، سعید (۱۳۹۶)
نقش برنامه‌های شبکه ورزش در ارتقای فرهنگ ورزشی زنان خانه‌دار منطقه پنج تهران	قلی‌زاده، آذر؛ سیدصالحی، سپیده (۱۳۹۴)
اولویت‌بندی موانع پیش روی بانوان شاغل در انجام فعالیت‌های ورزشی استان البرز	فراهانی، ابوالفضل؛ حسینی، معصومه؛ مرادی، راضیه (۱۳۹۵)
پای ورزش بانوان می‌لنگد (روزنامه جام جم)	شیرازی، پونه (۱۳۹۱)
ورزش زنان و دلالت‌های معنای آن	قادرزاده، امید؛ حسینی، سید چیمین (۱۳۹۴)
بررسی عوامل مؤثر بر موانع مشارکت زنان سالمند در فعالیت‌های ورزشی تفریحی استان البرز	روزبهرانی، محبوبه؛ کامکاری، کتایون؛ میرزاپور، علی اکبر (۱۳۹۳)
تحلیل انسان‌شناختی ورزش زنان: مطالعه‌ای بر فعالیت‌های ورزشی در پارک‌های بانوان تهران	نادری، احمد؛ شهبازی، مهدی؛ اکبری، الهام (۱۳۹۳)
ارتباط بین ورزش و سلامت روان بانوان فرهنگی شاغل	سلمان، زهرا (۱۳۹۳)
شناسایی و اولویت‌بندی موانع پیش روی بانوان در انجام فعالیت‌های ورزشی	موتمنی، علیرضا؛ همتی، امین؛ مرادی، هادی (۱۳۹۳)
بررسی مشکلات ورزش قهرمانی زنان استان گیلان	بنار، نوشین؛ احمدی، نسرین؛ کریمی، فریبا (۱۳۹۲)
مقایسه کیفیت زندگی زنان شرکت‌کننده در ورزش‌های همگانی و زنان غیرفعال در این زمینه (منطقه ۳ تهران)	ازکیا، مصطفی؛ ساروخانی، باقر؛ بیک وردی، حسن (۱۳۹۱)

حبیب پور گتایی، کرم؛ نازک تبار، حسین؛ فرج
تبار، رضا (۱۳۹۱)

مقایسه مصرف فراغت در بین زنان شاغل و خانه‌دار
در شهر ساری
میرغفوری، سید حبیب‌الله؛ صیادی تورانلو،
حسین؛ میرفخرالدینی، سید حیدر (۱۳۸۸)

نقدی، اسداله؛ بلالی، اسماعیل؛ ایمانی، پروین
(۱۳۹۰)

سیاری، احمد (۱۳۹۶)
نوروزی، علی؛ ملکی، امیر؛ پارسا مهر، مهربان؛
واکاوی مشکلات عدیده ورزش بانوان در کشور
تبیین جامعه‌شناختی مشارکت ورزشی زنان با تاکید بر
هنجارهای جنسیتی (مورد مطالعه: زنان استان ایلام)
قاسمی، حمید (۱۳۹۶)

در این پژوهش به منظور بررسی روایی، ابتدا در انتخاب افراد نمونه سعی شد با استفاده از نمونه‌گیری
ناهمگن، افراد از اقشار مختلف و از مناطق مختلف شهری انتخاب شوند. همچنین، یافته‌های پژوهش برای
مشارکت‌کنندگان ارائه شد و مدل پیشنهادی توسط آنان مطالعه و نقطه نظرات آن‌ها اعمال گردید. در پایان، این پژوهش
توسط اساتید مدیریت ورزشی مورد مطالعه و بازبینی قرار گرفت و مواردی جهت اصلاح یا تغییر مدل نهایی بیان شد.
پایایی به گستره تکرارپذیری یافته‌های پژوهش اشاره دارد. یکی از راه‌های نشان دادن پایایی، روش حسابرسی فرآیند
است. یافته‌ها زمانی قابل حسابرسی هستند که محقق دیگر بتواند مسیر تصمیم به کار رفته توسط محقق در طول
مصاحبه را با روشنی و وضوح پیگیری کند و سازگاری مطالعه را نشان دهد. بنابراین در تحقیق حاضر، پایایی داده‌ها
از طریق نشان دادن مسیر تصمیمات خود و همچنین قرار دادن تمامی داده‌های خام، تحلیل شده، کدها، مقوله‌ها، فرآیند
مطالعه، اهداف اولیه و سوال‌ها در اختیار اساتید و حسابرسی دقیق صاحب‌نظران، مورد تایید قرار گرفت. علاوه بر
این، بر اساس رویکرد مبتنی بر روش مثلث‌سازی تلاش شد تا پیشینه و مقالات مرتبط با موضوع تحقیق بررسی و
یافته‌های پژوهش و کدهای برآمده از مصاحبه‌ها با مطالب این مقالات تطبیق داده شوند.

یافته‌های پژوهش

در پژوهش حاضر، ۷۱۴ کد اولیه استخراج شده از ۳۶ مصاحبه با متخصصان و صاحب‌نظران حوزه تحقیق
و همچنین زنان شاغل و خانه‌دار، به ۱۶۱ مفهوم انتزاعی‌تر تبدیل شدند. سپس این مفاهیم بر اساس مشابهت موضوعی
در ۲۲ مقوله، طبقه‌بندی گردیدند و به هر یک از این طبقه‌ها، عنوانی اختصاص یافت که انتزاعی‌تر از مفاهیمی است که
مجموعه آن طبقه را تشکیل می‌دهند. بنابراین مقوله‌ها نیز در پنج دسته عوامل علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، پیامدها و
راهبردها دسته‌بندی شدند (جدول ۴):

جدول ۴: عوامل علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، پیامدها و راهبردها در مدل نهاده‌کننده ورزش در بانوان شاغل و خانه‌دار

عوامل علی	
مقوله فرعی	کدهای باز
تسهیل‌کننده‌های محیطی	محیط ورزشی ارزان و در دسترس؛ دسترسی زیاد و کافی به فضای سبز؛ محیط خوب و سالم باشگاه؛ مربی خوب؛ جو شاد و مفرح کلاس ورزش؛ در نظر گرفتن پاداش برای بانوان شاغلی که مرتب ورزش می‌کنند در محل کار؛ بهبود اوضاع اقتصادی و معیشتی جامعه؛ افزایش امنیت اجتماعی برای ورزش بانوان
	توصیه پزشک؛ ورزشی بودن خانواده؛ همراه بودن همسر؛ تشویق همسر؛ فعالیت بدنی مشترک با همسر؛ مشارکت همسران در کار منزل؛ پایه و همراه داشتن؛ مشوق داشتن توانایی اجرای خوب حرکات ورزشی؛ توانایی مدیریت زمان؛ داشتن بیماری نیازمند ورزش و فعالیت بدنی؛ ترس از چاقی؛ آگاهی از برنامه‌ریزی فردی
انگیزاننده‌های شخصی	ترویج برنامه‌های ورزشی بانوان در رسانه ملی؛ پخش برنامه‌های ورزشی شاد و مفرح در رسانه ملی؛ آموزش چگونه ورزش کردن در رسانه ملی متناسب با افراد مختلف و فرهنگ‌سازی ورزش بانوان در رسانه ملی به طرق مختلف
رسانه	
عوامل زمینه‌ای	
عوامل رفتاری	تبدیل به عادت رفتاری شدن ورزش؛ از بچگی به ورزش پرداختن؛ ارتقای آگاهی همسران و خانواده دختران و بانوان؛ عزم و اراده برای ورزش؛ پذیرش جامعه برای پرداختن بانوان به انواع ورزش‌ها؛
	تغییر نگرش نسبت به ورزش بانوان؛ میل به تناسب‌اندام و زیبایی؛ ادراک مزایای جسمی و روانی ورزش در زندگی؛ درک وجوب ورزش برای بانوان با توجه به جنسیت و فرزندآوری؛ آگاهی از منافع ورزش؛ ارزش برای خود و سلامتی قائل شدن
عوامل بینشی	
عوامل مداخله‌گر	
موانع فردی	فقدان آمادگی و احساس عدم تناسب با اطرافیان در محیط ورزشی؛ یکنواختی و تکراری شدن ورزش؛ تنبلی؛ فقدان انگیزه؛ بی‌حوصلگی؛ شیوع بیشتر افسردگی و بی‌حوصلگی بین بانوان؛ خودکم‌بینی و عدم حضور در جمع‌های ورزشی؛ اعتیاد به تلویزیون و فضای مجازی؛ تجارب منفی گذشته فرد در ورزش؛ خستگی حاصل از ورزش و کار؛ خود را وقف خانواده کردن؛ رعایت شئون اسلامی و حفظ حجاب

خانه‌داری؛ بچه داری؛ اولویت بودن کار خانه در نگاه همسران بانوان؛ ورزشی نبودن همسر؛ مخالفت همسر؛ غر زدن همسر؛ دخالت خانواده همسر؛ تنها ماندن فرزندان؛ ورزشی نبودن اعضای خانواده؛ بارداری

موانع خانوادگی

نپرداختن رسانه‌های جمعی به ورزش بانوان؛ وجود حواشی و مد بازی در باشگاه‌های ورزشی بانوان؛ نبود بستری مناسب جهت جمعی ورزشی کردن بانوان؛ نگاه منفی جامعه برای پرداختن بانوان به برخی ورزش‌ها؛ نگاه مالی و ابزاری به ورزش آموزان در برخی باشگاه‌های بانوان؛ جو چشم و هم‌چشمی در باشگاه‌های بانوان؛ وجود اراذل و اوباش در برخی پارک‌ها و اماکن؛ کمبود امنیت در برخی پارک‌ها؛ وجود برخی نگرش‌های منفی در مورد ورزش بانوان؛ کمبود امنیت اجتماعی برای ورزش بانوان به‌ویژه طرح‌های دوچرخه‌سواری؛ مشوق نداشتن؛ تنهایی و نداشتن همراه

موانع اجتماعی

فقدان امکانات ورزشی بانوان در محل کار؛ حجم کار زیاد؛ کار در منزل؛ عدم تناسب ساعت کاری باشگاه‌ها با شرایط شغلی بانوان؛ ساعت زیاد شغل‌های بانوان؛ شرایط برخی مشاغل خاص مثل پرستاری؛ کار در منزل و شاغل بودن توأمان؛ وقت فراغت بسیار محدود

موانع کاری

خانه‌نشینی حاصل از کرونا؛ بالا رفتن قیمت‌ها به خاطر کرونا؛ تعطیلی استخرها به خاطر کرونا؛ فقدان انگیزه لازم برای ورزش در منزل به علت کرونا؛ ترس از کرونا؛ تعطیلی باشگاه‌ها به خاطر کرونا

کرونا

آلودگی هوا؛ زانودرد و آسیب‌دیدگی؛ کمبود آهن در بانوان ایرانی و خستگی ناشی از آن عدم احساس ضرورت به ورزش؛ ناآگاهی از روش‌های ورزش در منزل؛ اطلاع نداشتن از چگونگی پرداختن به ورزش؛ عدم آگاهی از شیوه استفاده از وسایل داخل پارک‌ها؛ ناآگاهی و عدم اعتقاد به فوائد ورزش؛ عدم آگاهی از ورزش متناسب با شرایط سنی و جنسی

موانع بهداشتی

بعد مسافت از باشگاه‌ها و پارک‌ها؛ عدم دسترسی آسان به مراکز ورزشی؛ محدود بودن تعداد پارک‌های بانوان و دسترسی دور از آن؛ زمان‌بندی نامناسب باشگاه‌های ورزشی برای بانوان؛ رفت‌وآمد آقایان در محل ورزش بانوان؛ کمبود فضاهای مناسب و ایمن برای دوچرخه‌سواری بانوان؛ کمبود باشگاه‌های دولتی؛ تنوع کم رشته‌های ورزشی بانوان در باشگاه‌ها

موانع امکاناتی

درآمد نداشتن بانوان خانه‌دار؛ زیاد بودن هزینه‌های ورزش برای بانوان؛ نیازهای مالی زیاد خانواده‌ها؛ نیاز به کار زیاد به خاطر مشکلات اقتصادی جامعه؛ گران بودن باشگاه‌های خصوصی؛ وضعیت نابسامان اقتصادی جامعه و ذهن مشغول و گرفتار خانم و آقا؛ بی‌حوصلگی ناشی از فشارهای مالی؛ هزینه‌های بالای زندگی و خارج شدن ورزش از سبد خانوار؛ هزینه‌های اولیه پرداختن به ورزش مثل کفش، ثبت‌نام و تجهیزات و غیره

موانع اقتصادی

پیامدها

سلامت جسم	زیبایی؛ تناسب‌اندام؛ تسهیل فرآیند زایمان؛ ارتقای سلامتی؛ کاهش بیماری
سلامت روان	پیشگیری از افسردگی؛ آرامش روانی؛ افزایش اعتمادبه‌نفس؛ کاهش استرس؛ افزایش تحمل و سازگاری؛ احساس ارزشمندی
بهبود کیفیت زندگی	توسعه تعاملات اجتماعی؛ تخلیه انرژی؛ گذران مناسب اوقات فراغت؛ بهبود کارایی در زندگی روزمره؛ جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی؛ بازخورد مثبت دیگران؛ احساس رضایت درونی

راهبردها

راهبردهای رسانه‌ای	ساخت برنامه‌های تلویزیونی ورزش در خانه برای بانوان؛ افزایش پخش برنامه‌های ورزشی بانوان در رسانه ملی؛ پخش برنامه‌های ورزش و نرمش در ساعات مختلف شبانه‌روز در رسانه ملی؛ ساخت و ترویج فیلم‌ها و کلیپ‌های خودآموز ورزش؛ معرفی الگوهای برتر ورزشی بانوان در رسانه‌های مختلف؛ ساخت کارتن‌های ورزشی مهیج و انگیزه‌بخش برای کودکان و نوجوانان؛ روایت داستان موفقیت بانوان ورزشکار علی‌رغم محدودیت‌ها؛ افزایش تبلیغات و اطلاع‌رسانی؛ ترویج پیاده‌روی به‌جای استفاده از حمل‌ونقل عمومی در ایام کرونا
اقدامات زیرساختی و فرآیندی	افزایش پارک‌ها و مراکز تفریحی؛ قیمت‌گذاری مناسب و ارزان باشگاه‌های بانوان؛ تربیت و افزایش مربیان کارآزموده بانوان؛ ایجاد فضاهای اختصاصی در پارک‌ها برای بانوان؛ ایجاد سراهای ورزش در محلات توسط شهرداری‌ها؛ تجهیز سراهای محله توسط شهرداری؛ ایجاد مهد برای بانوان در مجموعه‌های ورزشی بانوان؛ ایجاد کلاس‌های موازی برای مادرانی که فرزند می‌آورند؛ وجود مربیان ورزش بانوان در پارک‌ها
	توسعه اماکن ورزشی اختصاصی بانوان؛ توسعه زمان استفاده بانوان از باشگاه‌ها در عصر و شب‌ها

انگیزش‌های شغلی

در نظر گرفتن زمان ورزش در ساعات کاری برای شاغلان دولتی و خصوصی؛ وضع قوانین تشویقی متناسب با هر صنف؛ اهمیت به ورزش بانوان در شرکت‌های خصوصی همچون دستگاه‌های دولتی؛ اهمیت به ورزش بانوان در شرکت‌ها و دستگاه‌ها همچون آقایان؛ ایجاد سانس ورزش در بیمارستان‌ها برای پرستاران و پزشکان؛ ایجاد بستری برای ورزش کردن با همکاران؛ بسته‌های ورزشی شاغلان جزو ساعات کاری محسوب شود؛ ارائه بن‌های تخفیف ورزشی در شرکت‌ها و ارگان‌ها

ساخت و توسعه نرم‌افزارهای ورزشی اندرویدی؛ افزایش طرح‌ها و کسب و کارهایی

با موضوع ارسال مربی در منزل؛ ساخت پلتفرم‌هایی برای پیدا کردن هم بازی و

نوآوری‌های عملکردی همراه ورزشی؛ توانمندسازی کردن بانوان در رسانه، دانشگاه و مدرسه برای پرداختن

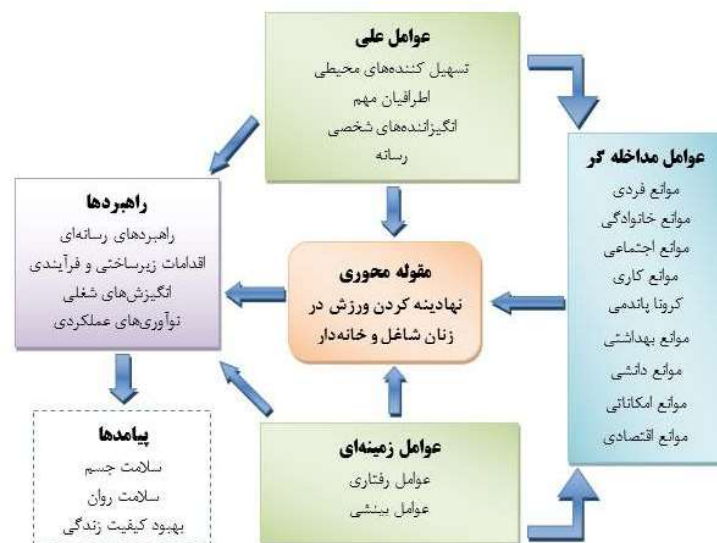
به ورزش؛ ارائه مشاوره‌های ورزشی در مراکز بهداشت؛ برگزاری بازی‌های اجتماعی

و شاد همچون دست رشته در پارک‌های بانوان

پدیده یا مقوله محوری، پدیده‌ای است که اساس و محور فرآیند است. در پژوهش حاضر "نهادینه شدن

ورزش در زنان شاغل و خانه‌دار" به عنوان مقوله محوری در نظر گرفته شده است. شکل ۱، مدل پیشنهادی پژوهش

برای نهادینه شدن ورزش در زنان شاغل و خانه‌دار را نشان می‌دهد:



شکل ۱: مدل نهادینه کردن ورزش در زنان شاغل و خانه‌دار

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، ارائه مدل نهادینه‌سازی ورزش در میان زنان خانه‌دار و شاغل شهر تهران بود. در مدل

ارائه شده از مدل نظام‌مند اشتراوس و کوربین استفاده و ۲۲ مقوله شناسایی شد که بر اساس قرابت موضوع در ۵ دسته

عوامل علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، راهبردها و پیامدها طبقه‌بندی شدند. بحث و بررسی نتایج این پژوهش نیز بر همین اساس انجام شده است.

نتایج این پژوهش نشان داد مهم‌ترین عوامل مداخله‌گر در موضوع نهاده کردن ورزش در زنان شاغل و خانه‌دار شهر تهران، موانع فردی، موانع خانوادگی، موانع اجتماعی، موانع کاری، پاندمی کرونا، موانع بهداشتی، موانع دانشی، موانع امکاناتی و موانع اقتصادی هستند. کمبود وقت و زمان و نداشتن انگیزه لازم به‌عنوان مهم‌ترین موانع فردی معرفی شدند. زمان عامل مهم و تعیین‌کننده‌ای در میزان اوقات فراغت افراد است و عامل وقت نیز به‌عنوان یکی از موانع بازدارنده شناخته شد. میرغفوری (۱۳۸۸) نیز در پژوهش خود برخی از مؤلفه‌های تأثیرگذار بر ورزش زنان را کمبود وقت و زمان به علت مشغله زیاد کاری، کمبود علاقه، عدم خوداعتمادی و خودباوری زنان بیان کرد. فارغ از محدودیت‌های شخصی و داشتن مسئولیت و وظایف خانه‌داری، افرادی که در طبقات بالای اقتصادی اجتماعی قرار دارند از نظر انتخاب نوع تفریح یا رشته ورزشی با محدودیت کمتری مواجه هستند. درعین حال عوامل شخصی و خانوادگی با تدبیر و راهکار مناسب و مدیریت زمان می‌تواند قابل‌رفع باشد. بنابراین از اهمیت کمتری برخوردار هستند.

مهم‌ترین موانع خانوادگی، مفاهیمی مانند خانه‌داری؛ بچه‌داری؛ اولویت بودن کار خانه در نگاه همسران بانوان؛ ورزشی نبودن همسر؛ مخالفت همسر؛ غر زدن همسر؛ دخالت خانواده همسر؛ تنها ماندن فرزندان؛ ورزشی نبودن اعضای خانواده و بارداری را شامل می‌شد. در بعضی از تحقیقات نگرش خانواده به‌عنوان مهم‌ترین عامل بازدارنده مشارکت ورزشی مطرح شده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد زنان از کنترل شدید اعضای خانواده و بایدها و نبایدهای ایشان ناراحت هستند (مشکل‌گشا، ۱۳۸۸). همچنین در این پژوهش نیز مخالفت همسر یا خانواده با ورزش جزو عوامل بازدارنده مربوط به خانواده قرارداشت. در همین راستا، نتایج تحقیقات سلطانی و همکاران (۲۰۱۳) و مشکل‌گشا (۱۳۸۸) نیز مؤید نگرش منفی خانواده در انجام فعالیت‌های ورزشی بود.

مهم‌ترین موانع اجتماعی، مفاهیمی همچون نپرداختن رسانه‌های جمعی به ورزش بانوان؛ وجود حواشی و مد بازی در باشگاه‌های ورزشی بانوان؛ نبود بستری مناسب جهت جمعی ورزشی کردن بانوان؛ نگاه منفی جامعه برای پرداختن بانوان به برخی ورزش‌ها؛ نگاه مالی و ابزاری به ورزش آموزان در برخی باشگاه‌های بانوان؛ جو چشم و هم‌چشمی در باشگاه‌های بانوان؛ وجود اراذل و اوباش در برخی پارک‌ها و اماکن؛ کمبود امنیت در برخی پارک‌ها؛ وجود برخی نگرش‌های منفی در مورد ورزش بانوان؛ کمبود امنیت اجتماعی برای ورزش بانوان به‌ویژه طرح‌های دوچرخه‌سواری؛ مشوق نداشتن و تنهایی و نداشتن همراه را شامل می‌شد.

در موانع اجتماعی، عدم حمایت گروه‌های دوستان، مراکز آموزشی، رسانه‌های جمعی، توجه کمتر مسئولان به ورزش زنان و کمبود امنیت اجتماعی، موجب شده است تا زنان و دختران تمایل کمتری به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی داشته باشند. همچنین، موانع فرهنگی از جمله موانع مهمی هستند که تأثیر عمیقی بر کاهش سطح حضور زنان ایرانی در ورزش دارند. وجود فرهنگ مرد محوری در جامعه ورزش، ترس از آسیب رسیدن به اعتقادهای مذهبی، وجود تفکر تاثیرات منفی ورزشی بر ظاهر زنانه و غیره، از مؤلفه‌های فرهنگی مؤثر در این زمینه‌اند. در برخی تحقیقات به موانع فرهنگی در قالب موانع اجتماعی اشاره شده است که از جمله این تحقیقات می‌توان به پژوهش نقدی، بلالی و ایمانی (۱۳۹۰) اشاره کرد.

مهم‌ترین موانع کاری، مفاهیمی مانند فقدان امکانات ورزشی بانوان در محل کار؛ حجم کار زیاد؛ کار در منزل؛ عدم تناسب ساعت کاری باشگاه‌ها با شرایط شغلی بانوان؛ ساعت زیاد شغل‌های بانوان؛ شرایط برخی مشاغل خاص مثل پرستاری؛ کار در منزل و شاغل بودن و توأمان و وقت فراغت بسیار محدود را شامل می‌شد. در همین رابطه، تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق نادریان و هاشمی (۱۳۸۸) و سلطانی و همکاران (۱۳۹۸) نیز نشان داد اولویت دادن کار به ورزش و اهمیت ندادن مسئولان اداره به ورزش بانوان کارمند در اولویت عوامل بازدارنده فرهنگی - اجتماعی قرار دارند.

مهم‌ترین موانع مرتبط با پاندمی کرونا، مفاهیمی مانند خانه‌نشینی حاصل از کرونا؛ بالا رفتن قیمت‌ها به دلیل کرونا؛ تعطیلی استخرها به خاطر کرونا؛ فقدان انگیزه لازم برای ورزش در منزل به علت کرونا؛ ترس از کرونا و تعطیلی باشگاه‌ها را شامل می‌شد. با شیوع کووید ۱۹ نه تنها متخصصان ورزش و ورزش‌کاران حرفه‌ای بلکه بسیاری از افرادی که در صنایع خدمات خرده فروشی و ورزشی مرتبط با لیگ‌ها و رویدادهای ورزشی نیز فعالیت می‌کردند از جمله گردشگری، حمل و نقل، رستوران‌های تهیه غذا، شرکت‌های تولیدی وسایل ورزشی، رسانه‌های پخش رویدادها و غیره نیز دچار بحران شدند (ایونس ۱ و همکاران، ۲۰۲۰؛ راتن^۲، ۲۰۲۰) و رکود این فعالیت‌ها، میلیون‌ها دلار خسارت متوجه صنعت ورزش کرد (اوزیلی و آرون^۳، ۲۰۲۰). علاوه بر پیامدهای اقتصادی که لغو بازی‌ها و رویدادهای ورزشی به دنبال داشته، انجام ندادن فعالیت بدنی، پیامدهای نامطلوب روانی و اجتماعی حاصل از عدم تخلیه هیجانات اجتماعی و انزوای اجتماعی را نیز در پی داشت (باس و همکاران، ۲۰۲۰).

¹ Evans

² Ratten

³ Ozili & Arun

مهم‌ترین موانع بهداشتی مفاهیمی همچون آلودگی هوا؛ زانودرد و آسیب‌دیدگی؛ کمبود آهن در بانوان ایرانی و خستگی ناشی از آن را شامل می‌شد. در یک نگاه اجمالی به مراکز ورزشی متوجه خواهیم شد، واقع شدن در محیط‌های دربسته، با تهویه نه چندان مناسب، اغلب کوچک و تا حدی تاریک ازجمله مشخصه‌های اصلی بیشتر این مراکز هستند؛ عواملی که نه تنها باعث ایجاد انگیزه در افراد نمی‌شوند، بلکه در بسیاری از موارد موجب دلزدگی آنان می‌گردند. به همین دلیل بسیاری از افراد بعد از مدت کوتاهی مراجعه به این مراکز بدون توجه به اصل تأمین سلامت روح و جسم خود از طریق پرداختن به ورزش از آمدن به چنین باشگاه‌هایی منصرف می‌شوند.

مهم‌ترین موانع دانشی، مفاهیمی مانند عدم احساس ضرورت به ورزش؛ ناآگاهی از روش‌های ورزش در منزل؛ اطلاع نداشتن از چگونگی پرداختن به ورزش؛ عدم آگاهی از شیوه استفاده از وسایل داخل پارک‌ها؛ ناآگاهی از فواید ورزش و عدم آگاهی از ورزش متناسب با شرایط سنی و جنسی را شامل می‌شد. همچنین، مهم‌ترین موانع امکاناتی، مفاهیمی همچون بعد مسافت از باشگاه‌ها و پارک‌ها؛ عدم دسترسی آسان به مراکز ورزشی؛ محدود بودن تعداد پارک‌های بانوان و دسترسی دور از آن؛ زمان‌بندی نامناسب باشگاه‌های ورزشی برای بانوان؛ رفت‌وآمد آقایان در محل ورزش بانوان؛ کمبود باشگاه‌های دولتی؛ کمبود فضای ایمن و مناسب برای دوچرخه‌سواری بانوان و تنوع کم رشته‌های ورزشی بانوان در باشگاه‌ها را شامل می‌شد. بررسی‌ها نشان می‌دهد نبودن تشکیلات ورزشی در محل کار و کمبود اماکن ورزشی در محل سکونت از مهم‌ترین عوامل بازدارنده مربوط به تجهیزات و امکانات قرار دارند. در همین راستا، روزبهانی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهش خود اشاره داشتند که نبود امکانات و تأسیسات و تجهیزات ورزشی ایمن و استاندارد، در دسترس نبودن امکانات و تجهیزات ورزشی، در دسترس نبودن وسایل حمل‌ونقل و اتلاف وقت، همچنین عدم تخصیص بودجه و سرمایه کافی در امر حفظ و توسعه اماکن و تأسیسات ورزشی سبب عدم مشارکت بیشتر می‌گردد. نتایج تحقیقات نادریان و هاشمی (۱۳۸۸) و مومنی (۱۳۹۳) نیز مبتنی بر در اولویت قرار داشتن موانع امکاناتی بود. در مورد موانع امکاناتی، به نظر می‌رسد عدم سرمایه‌گذاری لازم در توسعه اماکن ورزشی زنان و عدم دسترسی به فضاها و سالن‌های مناسب ورزشی زنان مهم‌ترین موانع می‌باشد.

مهم‌ترین موانع اقتصادی، مفاهیمی همچون درآمد نداشتن بانوان خانه‌دار؛ زیاد بودن هزینه‌های ورزش برای بانوان؛ نیازهای مالی زیاد خانواده‌ها؛ نیاز به کار زیاد به دلیل مشکلات اقتصادی جامعه؛ گران بودن باشگاه‌های خصوصی؛ وضعیت ناهمسان اقتصادی جامعه؛ بی‌حوصلگی ناشی از فشارهای مالی؛ هزینه‌های بالای زندگی و خارج شدن ورزش از سبد خانوار و هزینه‌های اولیه پرداختن به ورزش مثل کفش، ثبت‌نام و تجهیزات و غیره را شامل می‌شد. همچنین، نتایج تحقیق نشان داد بالا بودن هزینه ورودی اماکن ورزشی در اولویت اول عوامل بازدارنده اقتصادی قرار دارد. نتایج برخی تحقیقات ازجمله پژوهش مومنی (۱۳۹۴)، نادریان و هاشمی (۱۳۸۸) نیز وجود

موانع اقتصادی را به عنوان یک عامل بازدارنده اصلی در مشارکت ورزشی بانوان برشمرده است. به گفته سخنگوی شورای اسلامی شهر تهران، بعضی مناطق تهران مانند مناطق ۹، ۱۰، ۱۳ و ۱۷؛ سرانه های ورزشی و فضای سبز بسیار کمتری نسبت به دیگر مناطق تهران دارند (نادعلی، ۱۴۰۲). با توجه به اینکه در مناطق دیگر امکان توسعه اماکن ورزشی برای زنان وجود دارد، باید تلاش شود در کنار توسعه این مناطق، امکان استفاده رایگان یا با هزینه بسیار ناچیز برای استفاده از سالن های ورزشی به خصوص در مناطق جنوبی شهر فراهم شود- چراکه در مناطق شمالی با برخورداری مردم از امکانات مالی بهتر، باشگاه های ورزشی خصوصی با اقبال عمومی بیشتری مواجه است.

نتایج این پژوهش نشان داد درباره موضوع نهادهای ورزش در زنان شاغل و خانه دار شهر تهران مهم ترین شرایط علی عبارت بودند از: تسهیل کننده های محیطی، اطرافیان مهم، انگیزاننده های شخصی و رسانه. مهم ترین تسهیل کننده های محیطی شامل مفاهیمی همچون محیط ورزشی ارزان و در دسترس؛ دسترسی زیاد و کافی به فضای سبز؛ محیط خوب و سالم باشگاه؛ مربی خوب؛ جو شاد و مفرح کلاس ورزش؛ در نظر گرفتن پاداش برای بانوان شاغلی که مرتب ورزش می کنند در محل کار؛ بهبود اوضاع اقتصادی و معیشتی جامعه و افزایش امنیت اجتماعی برای ورزش بانوان می شد. در همین راستا، سیاری (۱۳۹۶) نیز مشکلات اساسی در عدم گسترش ورزش های همگانی در سطح بانوان را ناشی از عدم فرهنگ سازی مناسب در این زمینه از سوی مسئولان و رسانه های گروهی، کمبود نیروهای کارآموده و با تجربه در زمینه آموزش رشته های مختلف ورزش های همگانی به بانوان و دسترسی نداشتن به فضاهای ورزشی عمومی بیان کرده است.

اطرافیان مهم، مفاهیمی همچون توصیه پزشک؛ ورزشی بودن خانواده؛ همراه بودن همسر؛ تشویق همسر؛ فعالیت بدنی مشترک با همسر؛ مشارکت همسران در کار منزل؛ پایه و همراه داشتن و مشوق داشتن را شامل می شد. هرچه افراد بیشتر بر محدودیت ها غلبه کنند، مشارکت ورزشی آن ها افزایش می یابد. به عنوان مثال، اگر فردی بتواند از طریق شرکت در گروه های ورزشی، بر محدودیت «نبود همراه برای شرکت در فعالیت های ورزشی» غلبه کند، مشارکت ورزشی وی بهبود خواهد یافت (امینی و همکاران، ۱۳۹۶). جاروی (۲۰۰۳) با تاکید بر عوامل مؤثر بر ایجاد انگیزه در زنان برای مشارکت در فعالیت های ورزشی، بعضی از این عوامل را چنین برشمرده: حمایت والدین، اعضای خانواده، همسر، همسالان و دوستان؛ تحصیلات و موقعیت های شغلی بانوان؛ معلمان و استادان، مراکز آموزشی و رادیو و تلویزیون و حمایت اجتماعی زنان به ویژه حمایت خانواده.

مهم ترین انگیزاننده های شخصی، شامل مفاهیمی همچون توانایی اجرای خوب حرکات ورزشی؛ توانایی مدیریت زمان؛ داشتن بیماری نیازمند ورزش و فعالیت بدنی؛ ترس از چاقی و آگاهی از برنامه ریزی فردی برای ورزش کردن می شد. ورزش کردن و فرهنگ ورزش نه تنها در میان زنان بلکه در کل جامعه و در نزد اغلب اقشار به صورت امری

ناملموس و ناهماهنگ با زندگی افراد خودنمایی می کند که تنها نقش ناچیزی آن هم در اوقات فراغت به عنوان سرگرمی برعهده دارد. از این رو، بارها و بارها شاهد هستیم که بسیاری از افراد از جمله زنان، به خصوص در سنین بالا، تنها بنا به توصیه و اجبار پزشکان به ورزش می پردازند و چون از نقش مهم آن در حفظ شادابی روح و جسم خود غافلند در بسیاری از موارد خیلی زود از آن خسته می شوند و آن را کنار می گذارند.

رسانه، مفاهیمی همچون ترویج برنامه های ورزشی بانوان در رسانه ملی؛ پخش برنامه های ورزشی شاد و مفرح در رسانه ملی؛ آموزش چگونگی ورزش کردن در رسانه ملی متناسب با افراد مختلف و فرهنگ سازی ورزش بانوان در رسانه ملی به طرق مختلف را شامل می شد. از آنجایی که ورزش زنان به خوبی ورزش مردان از حمایت رسانه ها برخوردار نیست، بنابراین نمی تواند مخاطبان زیادی را به عنوان تماشاگر تلویزیونی و یا طرفداران ورزشی داشته باشد. از طرف دیگر، به دلیل پوشش رسانه ای کمتر و نداشتن پشتوانه خوب تماشایی و طرفدار، حامیان مالی کمتری نیز دارند (قاسمی و همکاران، ۱۳۸۹). در اغلب موارد، برنامه های ورزشی تلویزیون، مردان را با لباس ها و امکانات مناسب در قالب ورزش های مطلوب مردانه که نیاز به کسب مهارت های و تجارب بیشتری دارند، به تصویر می کشند. این مسئله نشانگر نابرابری زنان و مردان در استفاده از امکانات ورزشی متناسب بوده و به همین سبب باعث می شود که زنان گرایش چندانی به آموزش و یادگیری مهارت های ورزشی از طریق تلویزیون نشان ندهند.

نتایج این پژوهش نشان داد، مهم ترین عوامل زمینه ای در موضوع نهادهای ورزش در زنان شاغل و خانه دار شهر تهران، عوامل رفتاری و عوامل بینشی بودند. مهم ترین عوامل رفتاری، مفاهیمی همچون تبدیل به عادت رفتاری شدن ورزش؛ از بچگی به ورزش پرداختن؛ ارتقای آگاهی همسران و خانواده دختران و بانوان؛ عزم و اراده برای ورزش و پذیرش جامعه برای پرداختن بانوان به انواع ورزش ها را شامل می شد. معیارهای سستی لازم برای نجابت و لطافت دخترانه، سر به زیر داشتن و آرام راه رفتن است که در بلندمدت به فقر حرکتی و شکل گیری معیوب استخوان ها منجر و موجب بروز اختلالاتی در اندام ها می شود. آپارتمان نشینی نیز خود بهانه دیگری می شود بر جلوگیری از جست و خیز های کودکان که مدرنیته به ارمغان آورده است. همه اینها شرایط زندگی دختران در خانواده و تا قبل از ورود به نظام آموزشی مدرسه و دانشگاه است. محدودیت های امکانات ورزشی در مدارس و دانشگاه ها به این روند دامن می زند و فقر حرکتی دختران را به حداکثر می رساند.

مهم ترین عوامل بینشی، شامل مفاهیمی همچون تغییر نگرش نسبت به ورزش بانوان؛ میل به تناسب اندام و زیبایی؛ ادراک مزایای جسمی و روانی ورزش در زندگی؛ درک وجوب ورزش برای بانوان با توجه به جنسیت و فرزند آوری؛ آگاهی از منافع ورزش و ارزش برای خود و سلامتی قائل شدن می گردید.

افزایش آگاهی بانوان از پیامدها و فوائد مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی، احتمالاً حضور مستمر و مشارکت بیشتر آن‌ها را در ورزش در پی خواهد داشت. در همین رابطه، نتایج پژوهش لهسایی‌زاده و همکاران (۱۳۸۵) نیز نشان داد آگاهی نسبت به اثرات ورزش، رابطه مثبت و معناداری با علاقه‌مندی به ورزش و روی آوردن به باشگاه‌های ورزشی دارد. همچنین، نتایج پژوهش پارسامهر و همکاران (۱۳۸۵) مؤید این نکته بود که آگاهی از نقش مثبت فعالیت‌های بدنی باعث تمایل بیشتر به انجام آن می‌شود.

نتایج این پژوهش نشان داد مهم‌ترین راهبردها در موضوع نهادینه کردن ورزش در زنان شاغل و خانه‌دار شهر تهران؛ راهبردهای رسانه‌ای، اقدامات زیرساختی و فرآیندی، انگیزش‌های شغلی و نوآوری‌های عملکردی بودند. راهبردهای رسانه‌ای، شامل مفاهیمی همچون ساخت برنامه‌های تلویزیونی ورزش در خانه برای بانوان؛ افزایش پخش برنامه‌های ورزشی بانوان در رسانه ملی؛ پخش برنامه‌های ورزش و نرمش در ساعات مختلف شبانه‌روز در رسانه ملی؛ ساخت و ترویج فیلم‌ها و کلیپ‌های خودآموز ورزش؛ معرفی الگوهای برتر ورزشی بانوان در رسانه‌های مختلف؛ ساخت کارتن‌های ورزشی مهیج و انگیزه‌بخش برای کودکان و نوجوانان؛ روایت داستان موفقیت بانوان ورزشکار علی‌رغم محدودیت‌ها؛ افزایش تبلیغات و اطلاع‌رسانی و ترویج پیاده‌روی به جای استفاده از حمل‌ونقل عمومی در ایام کرونا می‌شد. نتایج مربوط به مطالعات قره (۱۳۸۴) و ایوبیه و همکاران (۲۰۱۳) نیز حاکی از نقش مثبت رسانه‌ها در افزایش و ارتقای مشارکت زنان خانه‌دار در فعالیت‌های ورزشی بود.

اقدامات زیرساختی و فرآیندی، مفاهیمی همچون افزایش پارک‌ها و مراکز تفریحی؛ قیمت‌گذاری مناسب و ارزان باشگاه‌های بانوان؛ تربیت و افزایش مربیان کارآزموده بانوان؛ ایجاد فضاهای اختصاصی در پارک‌ها برای بانوان؛ ایجاد سراهای ورزش در محلات توسط شهرداری‌ها؛ تجهیز سراهای محله توسط شهرداری؛ ایجاد مهد برای بانوان در مجموعه‌های ورزشی بانوان؛ ایجاد کلاس‌های موازی برای مادرانی که فرزند می‌آورند؛ وجود مربیان ورزش بانوان در پارک‌ها؛ توسعه اماکن ورزشی اختصاصی بانوان و توسعه زمان استفاده بانوان از باشگاه‌ها در عصر و شب‌ها را شامل می‌شد.

عوامل اجتماعی تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر قابلیت‌های ورزش بانوان ایرانی دارد. در نتیجه فقر حرکتی در آنان ایجاد شده و باعث نزول عملکرد آنان در اثر کاهش قوای جسمی می‌شود. بدیهی است منع بانوان از ورزش مختلط باید همراه با ایجاد فضا و برنامه‌ریزی لازم برای جداسازی و تفکیک جنسیتی اماکن ورزشی باشد. این در حالی است که تعداد چنین اماکن ورزشی برای بانوان به نسبت جمعیتی بسیار محدود است. این مسئله همت بیش‌ازپیش مسئولان مربوط را می‌طلبد (سیاری، ۱۳۹۶). فعالیت‌های تفریحی ورزشی برای زنان در پارک اختصاصی زنان موجب ایجاد نگرش عدالت جنسیتی و تفکیک جنسیتی می‌شود. زنان مراجعه‌کننده به پارک بانوان و زنان محلات همجوار بر این

باورند که وجود و افزایش چنین برنامه‌های هدفمندی موجب فراهم‌سازی امکان آزادی عمل، کاهش استرس و عصبانیت و غنی‌سازی اوقات فراغت می‌شود (فرشی صبح‌خیز، ۱۳۹۰).

انگیزش‌های شغلی، شامل مفاهیمی همچون در نظر گرفتن زمان ورزش در ساعات کاری برای شاغلان دولتی و خصوصی؛ وضع قوانین تشویقی متناسب با هر صنف؛ اهمیت به ورزش بانوان در شرکت‌های خصوصی همچون دستگاه‌های دولتی؛ اهمیت به ورزش بانوان در شرکت‌ها و دستگاه‌ها همچون آقایان؛ ایجاد سانس ورزش در بیمارستان‌ها برای پرستاران و پزشکان؛ ایجاد بستری برای ورزش کردن با همکاران؛ بسته‌های ورزشی شاغلان جزو ساعات کاری محسوب شود و ارائه بن‌های تخفیف ورزشی در شرکت‌ها و ارگان‌ها می‌شد.

شهرداری به‌عنوان یک نهاد اجتماعی، یکی از مهم‌ترین مسئولیت‌ها و پاسخگویی‌ها خود را تقویت نشاط و سلامتی شهروندان و ایجاد بسترهای لازم برای گذران اوقات فراغت و فعالیت‌های ورزشی شهروندان از طریق تأمین فضای شهری، توسعه امکانات تفریحی و ورزشی و احداث مراکز تفریحی و ورزشی می‌داند. از آنجا که این سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی‌های رفاهی شهرداری برخاسته از مطالبات و نیازهای کنش‌گران شهری است، موجبات رضایت شهروندان از نهادهای شهری را فراهم می‌سازد.

نوآوری‌های عملکردی، شامل مفاهیمی همچون ساخت و توسعه نرم‌افزارهای ورزشی اندرویدی؛ افزایش طرح‌ها و کسب و کارهایی با موضوع ارسال مربی در منزل؛ ساخت پلتفرم‌هایی برای پیدا کردن هم بازی و همراه ورزشی؛ توانمندسازی کردن بانوان در رسانه، دانشگاه و مدرسه برای پرداختن به ورزش؛ ارائه مشاوره‌های ورزشی در مراکز بهداشت و برگزاری بازی‌های اجتماعی و شاد همچون دست رشته در پارک‌های بانوان می‌شد.

کم‌حرکتی و فقر حرکتی (ناشی از سبک زندگی غلط یا حتی شیوع ویروس کرونا) ممکن است زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات و بیماری‌های دیگری باشد. بنابراین انجام ورزش مناسب در پیشگیری و روند بهبودی ویروس کرونا و دیگر بیماری‌ها بسیار موثر است. در دنیای امروز فناوری روز به روز در حال پیشرفت است و همین امر باعث شده که زندگی نسبت به قبل آسان‌تر شود. ممکن است برخی وقت رفتن به باشگاه را نداشته باشند یا از پس هزینه‌های آن بر نیایند و یا حتی قرنطینه را بهانه کنند. دنیای مدرن امروزی برای تمام این مسائل راه چاره دارد. برنامه‌های زیادی در زمینه سلامتی تناسب اندام وجود دارد که می‌توان به راحتی از آنها استفاده کرد و به کمک آن بدنی سالم و روحیه‌ای شاداب داشت و همچنین در وقت و هزینه نیز صرفه‌جویی کرد. ورزش کردن نباید پیچیده، خسته‌کننده و یا هزینه‌بر باشد، زیرا همین موارد به خودی خود به بدن و ذهن آسیب می‌رساند و ورزشکار را دچار مشکلاتی می‌کند. امروزه برنامه‌های هوشمند بهتر از مربیان عمل می‌کند و کاربران را برای رسیدن به فرم بدنی ایده‌آل حمایت می‌نماید.

استفاده از اپلیکیشن ورزش در خانه و بدون باشگاه و تجهیزات ورزشی خاص، موضوعی است که حتی با نادیده گرفتن شرایط کنونی و شیوع ویروس کرونای جدید، بازهم از اهمیت فراوانی برخوردار است، زیرا با کمک این قبیل اپلیکیشن‌ها افراد می‌توانند حتی در سفرهای تفریحی یا کاری و هتل‌ها و حتی محیط اداری با انجام تمریناتی برای تناسب اندام خود تلاش کنند. بنابراین، نصب و استفاده از یک یا چند مورد از این اپلیکیشن‌ها می‌تواند تا حد زیادی میانگین تحرکات فیزیکی افراد جامعه را افزایش دهد.

نتایج این پژوهش نشان داد مهم‌ترین پیامدها در موضوع نهاده کردن ورزش در زنان شاغل و خانه‌دار شهر تهران؛ سلامت جسم، سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی بودند. سلامت جسم شامل مفاهیمی همچون زیبایی؛ تناسب اندام؛ تسهیل فرآیند زایمان؛ ارتقای سلامتی و کاهش بیماری می‌شد. نادری و همکاران (۱۳۹۳)، بیان داشتند که پیامدهای جسمانی مثبت ورزش در فضای مختص زنان شامل تناسب‌اندام، تقویت و درمان جسم، تأثیر فیزیولوژی و جذب ویتامین دی می‌شود. ورزش بر تقویت و درمان جسم تأثیر مستقیمی دارد. تحقیقات نیز نشان داده است که پرداختن به ورزش و فعالیت‌های بدنی در زنان، تأثیر عمیقی بر دوران بارداری، شیردهی و همچنین سلامتی در دوران کهنسالی خواهد گذاشت (خان‌محمدی، ۱۳۹۶).

سلامت روان مفاهیمی همچون پیشگیری از افسردگی؛ آرامش روانی؛ افزایش اعتمادبه‌نفس؛ کاهش استرس؛ افزایش تحمل و سازگاری و احساس ارزشمندی را شامل می‌شد. انجام فعالیت‌های بدنی نسبتاً سنگین مثل پیاده‌روی و آهسته دویدن برای رشد طبیعی استخوان‌ها و اسکلت بدن ضروری است. فعالیت‌های فیزیکی منظم در کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و احساس تنهایی تأثیر دارد و انجام فعالیت‌های ورزشی در به وجود آمدن اعتمادبه‌نفس و ایجاد زمینه مناسب برای فعالیت‌های اجتماعی مؤثر است؛ درحالی‌که انفعال زنان، نه تنها آنان را از دستیابی به فرصت‌های برابر در جامعه بلکه از حداقل امکانات ورزشی و حرکتی دور می‌کند که نتیجه آن فقر حرکتی و آسیب‌های فیزیولوژیک است. نادری و همکاران (۱۳۹۳) پیامدهای روان شناختی مثبت ورزش در فضای مختص زنان را شامل شادابی و آرامش روانی، افزایش اعتمادبه‌نفس، پیشگیری از افسردگی و تخلیه انرژی گزارش کردند. آن‌ها اشاره داشتند که ورزش موجب ترشح هورمون‌هایی مثل آدرنالین‌ها، نورآدرنالین‌ها و... می‌شود و فرد احساس آرامش و شادابی می‌کند. ورزش موجب افزایش اعتمادبه‌نفس و در نتیجه موجب افزایش کارایی فرد در مسئولیت‌های زندگی و اجتماعی می‌شود.

بهبود کیفیت زندگی، شامل مفاهیمی همچون توسعه تعاملات اجتماعی؛ تخلیه انرژی؛ گذران مناسب اوقات فراغت؛ بهبود کارایی در زندگی روزمره؛ جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی؛ بازخورد مثبت دیگران و احساس رضایت درونی می‌شد. مردم خواستار بهبود کیفیت زندگی‌اند و از این رو دولت‌ها در سراسر جهان روز به روز بیشتر به بهبود

کیفیت زندگی مردم خود توجه می‌کنند و می‌کوشند خدمات بهداشتی اولیه را تأمین و رفاه جسمی و روانی و اجتماعی مردم را بیشتر کنند. آن‌ها می‌پذیرند که افزایش استاندارد زندگی مردم برای رضایت خاطر و خشنودی آن‌ها کافی نیست و باید کیفیت زندگی هم افزایش یابد- این موضوع به معنای تأکید بیشتر بر سیاست اجتماعی و اصلاح اهداف اجتماعی به منظور ایجاد زندگی شادتر می‌باشد (محمدی و همکاران، ۱۳۸۶).

با توجه به نتایج به دست آمده از این پژوهش، به نهادها و سازمان‌های متولی در زمینه ورزش و فعالیت بدنی (ادارات ورزش و جوانان، شهرداری، هیئت‌های ورزشی، مساجد و غیره) پیشنهاد می‌شود در کنار اقدامات انگیزاننده و انگیزشی برای مشارکت بانوان در ورزش، در رفع موانع و محدودیت‌های موجود نیز اقدام کنند تا میزان مشارکت افراد در ورزش افزایش یابد و این نهادها و سازمان‌ها به اهداف اصلی خود، یعنی گسترش و توسعه میزان مشارکت بانوان در ورزش نائل آیند.

نتایج پژوهش نشان داد یکی از مهم‌ترین انگیزه‌های زنان از مشارکت در ورزش، توصیه و تجویز پزشک است. به نظر می‌رسد با توجه به تبلی و بی‌حوصلگی نسبت به مشارکت زنان در ورزش و علاقه کم به ورزش، تا زمانی که افراد دچار مشکل نشوند (امراض و بیماری) و احساس نیاز به ورزش پیدا نکنند (تجویز پزشک) اقدامی برای مشارکت در ورزش نخواهند کرد و از آنجاکه آگاهی از پیامد و فوائد مشارکت در ورزش در پژوهش حاضر تأثیر معناداری بر مشارکت مستمر در ورزش داشته است، لازم است با افزایش آگاهی و تأکید بر فوائد ورزش از طریق رسانه‌های گروهی و اجتماعی و نظام آموزشی کشور (مدارس، دانشگاه‌ها و غیره) احساس نیاز در افراد ایجاد شود. همچنین پیشنهاد می‌شود مدیران و مسئولان امر در ورزش زنان، نسبت به آگاه‌سازی بانوان از فوائد ورزش و مشارکت در آن، همت گمارند و اقدامات مناسب و ویژه‌ای از طریق تهیه بروشورها، تابلوهای تبلیغاتی شهری و رسانه‌های گروهی به انجام برسانند. در راستای رفع موانع فرهنگی، سازمان‌های فرهنگ‌ساز جامعه از جمله آموزش و پرورش، صداوسیما و غیره باید گام‌هایی را در جهت اصلاح دید جامعه نسبت به زنان ورزشکار بردارند. در همین رابطه، تلاش گسترده نیروی انتظامی در راستای ایمن ساختن محیط‌های پیرامون اماکن ورزشی زنان نیز تأثیر بسزایی در افزایش سهم مشارکت زنان در ورزش دارد.

منابع

- ابراهیمی‌پور، طاهره؛ رمضانی‌نژاد، رحیم و امیرنژاد، سعید. (۱۳۹۶). «تبیین الگوی تعهد به مشارکت بانوان استان مازندران در ورزش همگانی». پژوهش در ورزش تربیتی. ۵(۱۳)، صص ۹۳-۱۱۰.
- آجورلو، فاطمه؛ قدیمی، بهرام؛ محمد کاظمی، رضا و آزادفدا، شیوا. (۱۴۰۰). «طراحی مدل جایگاه ورزش بانوان در بهبود شاخص‌های توسعه یافتگی در ایران». نشریه مطالعات راهبردی ورزش و جوانان. ۲۰(۵۳)، صص ۱۵۹-۱۷۴.

- ازکیا، مصطفی؛ ساروخانی، باقر و حسن بیک‌وردی، لادن. (۱۳۹۱). «مقایسه کیفیت زندگی زنان شرکت‌کننده در ورزش‌های همگانی و زنان غیرفعال در این زمینه (منطقه ۳ تهران)». فصل‌نامه تغییرات اجتماعی - فرهنگی. ۹ (۳)، صص ۱-۱۴.
- امامی، صدیقه سادات؛ حیدری نژاد، صدیقه و شفیع‌نیا، پروانه. (۱۳۹۳). «تحلیل عوامل انگیزشی مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی دانشگاه». پژوهش در ورزش دانشگاهی. صص ۳۱-۶۵.
- امینی، امیرمظفر؛ یوسفی، علی؛ سرائی، سودابه و فتاحی، فروغ. (۱۳۹۶). «جایگاه ورزش در زندگی بانوان روستایی شهرستان اصفهان و عوامل بازدارنده آن». دوفصل‌نامه مشارکت و توسعه اجتماعی. ۵ (۳)، صص ۲۷-۴۶.
- بنار، نوشین؛ احمدی، نسرين و کریمی، فریبا. (۱۳۹۲). «بررسی مشکلات ورزش قهرمانی زنان استان گیلان». نشریه مدیریت منابع انسانی در ورزش. ۱ (۱)، صص ۱۱-۲۴.
- پارسامهر، مهران. (۱۳۸۵). «بررسی عوامل مؤثر بر مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی (مطالعه موردی: استان مازندران)». رساله دکتری جامعه‌شناسی، دانشگاه اصفهان، دانشکده علوم انسانی.
- حبیب‌پور گنابی، کرم؛ نازک تبار، حسین و فرج تبار، رضا. (۱۳۹۱). «مقایسه مصرف فراغت در بین زنان شاغل و خانه‌دار در شهر ساری». فصل‌نامه علمی - پژوهشی مطالعات راهبردی زنان (کتاب زنان سابق). سس ۱۶۳-۱۹۰.
- حسینی، الهه؛ فرزانه، فرزانه و حسینی‌نیا، سیدرضا. (۱۳۹۸). «شناسایی عوامل مؤثر بر کناره‌گیری بانوان بالای ۱۸ سال ایران از فعالیت‌های ورزشی با رویکرد کیفی». نشریه مدیریت ورزشی. ۱۱ (۴)، صص ۷۳۹-۷۵۹.
- خان‌محمدی، سمیرا. (۱۳۹۶). «نگرشی جامعه‌شناختی به موانع مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی». همایش ملی فقه و علوم اسلامی، تهران.
- خطیبی، امین و قلی‌پور، مهشید. (۱۳۹۸). «شناسایی عوامل مؤثر در تقاضای بازار باشگاه‌های تکواندو بانوان». نشریه مطالعات مدیریت ورزشی. ۱۱ (۵۴)، صص ۱۵۳-۱۷۰.
- خنیفر، حسین و مسلمی، ناهید. (۱۳۹۶). اصول و مبانی روش‌های پژوهش کیفی. جلد اول. تهران: انتشارات نگاه دانش.
- دیواندری، علی؛ کرمانشاه، علی و اخلاصی، امیر. (۱۳۹۱). «ارائه مدل برندسازی برای کلان‌پروژه‌های تفریحی، اقامتی، گردشگری و ورزشی کشور با رویکرد بومی بر اساس تئوری مبتنی بر داده‌ها». پژوهش‌نامه بازرگانی. ۱۷ (۶۵)، صص ۲۷-۶۴.
- رمضانی‌نژاد، رحیم و محبی، دمیرچی. (۱۳۸۸). «بررسی انگیزه‌های شرکت‌کنندگان در ورزش‌های همگانی در فضای روباز». نشریه مدیریت ورزشی. شماره ۲، صص ۵-۱۹.
- روزبهبانی، محبوبه؛ کامکاری، کتابون و میرزاپور، علی‌اکبر. (۱۳۹۳). «بررسی عوامل مؤثر بر موانع مشارکت زنان سالمند در فعالیت‌های ورزشی تفریحی استان البرز». فصل‌نامه علمی - پژوهشی مطالعات مدیریت رفتار سازمانی در ورزش. ۱ (۲)، صص ۳۳-۴۲.
- سلطانی، هادی؛ ماجدی، نیما و نویخت، زهرا. (۱۳۹۸). «تحلیل محتوی ورزشی پایگاه‌های خبری مجازی». نشریه پژوهش‌های معاصر در مدیریت ورزشی. ۹ (۱۸)، صص ۹۱-۱۰۵.
- سلمان، زهرا. (۱۳۹۳). «ارتباط بین ورزش و سلامت روان بانوان فرهنگی شاغل». فصل‌نامه روان‌شناسی تربیتی، ۱ (۳۳)، صص ۱۱۳-۱۲۸.
- سیاری، احمد. (۱۳۹۶). «واکاوی مشکلات عدیده ورزش بانوان در کشور». پایگاه اینترنتی وقایع استان، چهارشنبه ۸ آذر ۱۳۹۶، شماره ۷۳۲.
- شهبازی، مهدی؛ شعبانی مقدم، کیوان و صفاری، مرجان. (۱۳۹۲). «ورزش همگانی (ضرورت، موانع و راهکارها)». فصل‌نامه مجلس و راهبرد، سال ۲۰، شماره ۷۶، صص ۶۹-۹۷.
- شیرازی، پونه. (۱۳۹۱). «پای ورزش بانوان می‌لنگد». روزنامه جام جم، یکشنبه ۲۱ آبان ۱۳۹۱، شماره ۳۵۵۵.
- صفاری، مرجان. (۱۳۹۱). «طراحی مدل ورزش همگانی ایران». رساله دکتری، دانشگاه تربیت مدرس.

- غفوری، فرزا؛ کشکر، سارا و چوپانکاره، وحید. (۱۳۹۰). «تحلیل عوامل مؤثر بر توسعه ورزش همگانی از دیدگاه مدیران ورزش شهری تهران». مجموعه مقالات همایش ملی مدیریت و برنامه‌ریزی تفریحات ورزشی، سازمان ورزش و ادراه کل مطالعات فرهنگی، اجتماعی شهرداری تهران.
- فراهانی، ابوالفضل؛ حسینی، معصومه و مرادی، راضیه. (۱۳۹۶). «اولویت‌بندی موانع پیش روی بانوان شاغل در انجام فعالیت‌های ورزشی استان البرز». مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی. ۱۳۹۶؛ ۱۵ (۱)، صص ۳۴-۲۳.
- فرش‌صباح‌خیز، فاطمه. (۱۳۹۰). «ارزیابی تأثیر اجتماعی پارک بهشت مادران منطقه ۳ شهرداری تهران». معاونت اجتماعی شهرداری تهران.
- قادرزاده، امید و حسینی، سیده چیمین. (۱۳۹۴). «ورزش زنان و دلالت‌های معنایی آن». زن در توسعه و سیاست، ۱۳ (۳)، صص ۳۰۹-۳۳۴.
- قاسمی، حمید؛ تجاری، فرشاد و کشکر، سارا. (۱۳۸۹). «فعالیت‌های رسانه‌ای در ورزش». چاپ سوم، تهران، انتشارات بامداد کتاب
- قدرت‌نما، اکبر؛ حیدری‌نژاد، صدیقه؛ داودی، ایران و رایگان، ایوب. (۱۳۹۲). «رابطه وضعیت اقتصادی - با میزان فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز». مجموعه مقالات SES اجتماعی ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت‌بدنی و علوم ورزشی ایران، تهران.
- قدرتی، غلامرضا. (۱۳۸۰). «چگونگی گذراندن اوقات فراغت دانشجویان مرد و زن دانشگاه شهید چمران اهواز با تأکید بر نقش ورزش و تربیت‌بدنی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت‌بدنی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- قره، محمدعلی. (۱۳۸۴). «بررسی وضعیت ورزش همگانی در ایران و مقایسه آن با چند کشور جهان». رساله دکتری، دانشگاه تربیت معلم.
- قلی‌زاده، آذر و سیدصالحی، سپیده. (۱۳۹۴). «نقش برنامه‌های شبکه ورزش در ارتقای فرهنگ ورزشی زنان خانه‌دار منطقه پنج تهران». نشریه مدیریت فرهنگی. ۹ (۲۸)، صص ۲۳-۴۹.
- لهسایی‌زاده، عبدالعلی؛ جهانگیری، جهانگیر و تابعیان، حسن. (۱۳۸۵). «بررسی عوامل مؤثر بر علاقه دانشجویان به ورزش (مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز)». مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز. ۲۴ (۲)، صص ۹۵-۱۰۵.
- مرادی‌سیاسری، غلامرضا؛ کشکر، سارا؛ سالار، روح‌الله و قبادی، عباس. (۱۳۹۹). «بررسی عوامل مؤثر بر احساس امنیت فعالیت‌های ورزشی بانوان در پارک‌های شهر تهران». پژوهش‌نامه نظم و امنیت انتظامی. ۱۳ (۵۰)، صص ۱۰۱-۱۲۲.
- مشکل‌گشا، الهام. (۱۳۸۸). «توسعه مشارکت ورزشی زنان: شناسایی انگیزه‌ها و موانع». نشریه علوم حرکتی و ورزش. ۷ (۱۳)، صص ۱۴۵-۱۵۴.
- ممتازبخش، مریم و فکور، یوسف. (۱۳۸۶). «بررسی راهکارهای ارتقا و توسعه ورزش همگانی بانوان دانشگاه علوم انتظامی». دانش انتظامی. ۹ (۲)، صص ۵۳-۶۲.
- مهدی‌زاده، رحیمه و اندام، رضا. (۱۳۹۳). «راهکارهای توسعه ورزش همگانی در دانشگاه‌های ایران». مطالعات مدیریت ورزشی. شماره ۶ (۲۲)، صص ۱۵-۳۸.
- مومنی، علیرضا؛ همتی، امین و مرادی، هادی. (۱۳۹۳). «شناسایی و اولویت‌بندی موانع پیش‌روی بانوان در انجام فعالیت‌های ورزشی». مطالعات مدیریت ورزشی. ۶ (۲۴)، صص ۱۱۱-۱۳۰.
- میرغفوری سید حبیب‌اله؛ صیادی تورانلو، حسین و میرفخرالدینی، سید حیدر. (۱۳۸۸). «بررسی و تحلیل مسائل و مشکلات مؤثر بر مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی (مطالعه موردی: دختران دانشجوی دانشگاه یزد)». نشریه مدیریت ورزشی. دوره ۱، شماره ۱، صص ۸۳-۱۰۰.
- نادری، احمد؛ شهبازی، مهدی و اکبری، الهام. (۱۳۹۳). «تحلیل انسان‌شناختی ورزش زنان: مطالعه‌ای بر فعالیت‌های ورزشی در پارک‌های بانوان تهران». پژوهش‌های انسان‌شناسی ایران. ۴ (۲)، صص ۵۱-۶۸.

- نادریان جهرمی، مسعود و هاشمی، هاجر. (۱۳۸۸). «عوامل بازدارنده مشارکت زنان کارمند شهر اصفهان». نشریه پژوهش در علوم ورزشی. ۲۳، صص ۱۳۷-۱۵۳.
- نادعلی، علیرضا. (۱۴۰۲). «کدام مناطق پایتخت به لحاظ سرانه‌های فرهنگی، ورزشی و فضای سبز فقیرترند؟» پایگاه خبری تحلیل شهر، قابل دسترس در آدرس: shahr.ir/xqMw
- نقدی، اسدا...؛ بلالی، اسماعیل و ایمانی، پروین. (۱۳۹۰). «موانع فرهنگی واجتماعی مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی». نشریه زن در توسعه و سیاست (پژوهش زنان). ۹ (۱)، صص ۱۴۷-۱۶۳.
- نوروژی، علی؛ ملکی، امیر؛ پارسامهر، مهربان و قاسمی، حمید. (۱۳۹۶). «تبیین جامعه‌شناختی مشارکت ورزشی زنان با تأکید بر هنجارهای جنسیتی (مورد مطالعه: زنان استان ایلام)». فصل‌نامه علمی فرهنگ ایلام. ۱۸ (۵۶، ۵۷)، صص ۷-۳۱.
- Abioye, A., Hajifathalian, K., Danaei, G. (2013). "Do mass media campaigns improve systematic review and physical activity? A meta-analysis". Archives of Public Health, 71(20):1-10.
- Bas, D., Martin M., Pollack C. and Venne R. (2020) "United Nations Department of Economic and Social Affairs", POLICY BRIEF NO73. The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development.
- Brassey, J., Herbig, B., Jeffery, B., & Ungerman, D. (2023). Reframing employee health: Moving beyond burnout to holistic health. McKinsey Health Institute.
- Culver, D., Kraft, E., Din, C., Cayer, I. (2019) "The Alberta women in sport leadership project: a social learning intervention for gender equity and leadership development." Women in Sport and Physical Activity Journal, 27(2): 110-117.
- Evans, A.B., J. Blackwell, P. Dolan, J. Fahlen, R. Hoekman, V. Lenneis, G. McNarry, M. Smith, and L. Wilcock. (2020). "Sport in the Face of the COVID-19 Pandemic: Towards an Agenda for Research in the Sociology of Sport". European Journal for Sport and Society 17 (2): 85-95. doi:10.1080/16138171.2020.1765100.
- Fadnes, L. T., Økland, J. M., Haaland, Ø. A., & Johansson, K. A. (2022). "Estimating impact of food choices on life expectancy: A modeling study". PLoS medicine, 19(2), e1003889.
- Hopkins, C. S., Hopkins, C., Kanny, S., & Watson, A. (2022). "A systematic review of factors associated with sport participation among adolescent females". International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(6), 3353.
- Jarvie, G. (2003) "Communitarianism. Sport and Social Capital". International Review for the Sociology of Sport. 38(2): 139-153.
- Kumari, N. (2017). "A study on barriers to women and girls' participation in sports: a case study of Haryana". International Journal of Arts, Humanities and Management Studies.. 3(7): 64-75.
- Massanori O (2007). "Effect of the physical activity in leisure time and commuting to work on mental health". Journal of Occupational Health.; 49: 46-52.
- Ozili, Peterson K and Arun, Thankom, (2020). "Spillover of COVID-19: Impact on the Global Economy". Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3562570>
- Ratten, V. (2020). "Coronavirus disease (COVID-19) and sport entrepreneurship". International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research, 26 (6): 1379-1388. <https://doi.org/10.1108/IJEBr-06-2020-0387>.
- Voordt, T.v.d. and Jensen, P.A. (2023). "The impact of healthy workplaces on employee satisfaction, productivity and costs". Journal of Corporate Real Estate, Vol. 25 No. 1, pp. 29-49. <https://doi.org/10.1108/JCRE-03-2021-0012>.
- World Health Organization. (2022). Physical activity country profile: Iran 2022. <https://www.who.int/publications/m/item/physical-activity-irm-2022-country-profile>.