

Identifying and Analyzing Strategic Indicators Affecting the Development of Women's Home Physical Education during the Epidemic (Qualitative-Quantitative Mixed Approach)

Seydeh Kamelia Davoodzadeh	Ph.D. Student, Department of Sports Management, Am.C., Islamic Azad University, Amol, Iran
Syed Jafar Moosavi *	Associate Professor, Department of Physical Education and Sports Sciences, QaS.C., Islamic Azad University, Qaemshahr, Iran
Farshad Emami	Assistant Professor, Department of Sports Management, Am.C., Islamic Azad University, Amol, Iran
Somaieh Borjalilu	Assistant Professor, Department of Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

Abstract

The main objective of this study was to identify and validate strategic indicators for the development of home-based physical activity among Iranian women during the COVID-19 pandemic. A mixed-methods approach (qualitative–quantitative) was employed. In the qualitative phase, the research population consisted of experts in women's sports and policy-making, selected through purposive sampling. Data were collected via semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis with MaxQDA 2024. This process resulted in the extraction of 405 meaning units, 32 codes, 12 concepts, and ultimately four overarching themes: digital empowerment, socio-cultural transformations, structural barriers, and behavioral engagement. In the quantitative phase, a 42-item questionnaire was developed and distributed among 367 Iranian women who had participated in home-based exercise during 2020–2021. Quantitative data were analyzed using SPSS and SmartPLS 4 through confirmatory factor analysis (CFA). Findings confirmed the 12-factor model with a cumulative variance of 66.25%, and reliability and validity indices were at acceptable levels. The results indicated that the development of women's home-based exercise during the pandemic was a multidimensional phenomenon shaped at the intersection of technology, culture, and social structures. Digital media served as a powerful enabler by providing access, motivation, and knowledge, helping women overcome physical and cultural barriers. Moreover, the socio-cultural changes induced by the pandemic—particularly the rise in health awareness—created a favorable context for this shift. Nevertheless, structural challenges such as technical difficulties and limited financial resources remained significant obstacles. The study underscores the need for gender-oriented digital programs, enhanced supportive infrastructures, inter-organizational cooperation, and the promotion of digital literacy to improve women's physical activity and community health.

Key words: online media expansion, health awareness, technical challenges, home-based sports participation, audience engagement.

* Corresponding Author: E-mail: seyyed.moosavi@iau.ac.ir

How to Cite: Davoodzadeh S. K., Moosavi S. J., Emami F., Borjalilu S. Identifying and Analyzing Strategic Indicators Affecting the Development of Women's Home Physical Education during the Epidemic (Qualitative-Quantitative Mixed Approach), Journal of Innovation in Sports Management, 2026; 5(1):157-176

Extended Abstract

Introduction

Customer loyalty is one of the key assets for organizations seeking sustainable competitive advantage. In service sectors such as sports clubs, the ability to retain loyal customers ensures long-term stability and profitability. Loyalty reflects a deep commitment to repurchase despite the presence of competitors, and is closely associated with perceived value — the customer's overall assessment of the utility of a product or service based on received benefits versus paid costs. Previous studies have highlighted that perceived value directly influences satisfaction and subsequent loyalty intentions. With changes brought by the COVID-19 pandemic, customers' expectations and perceptions of service value have shifted, emphasizing hygiene, safety, and emotional engagement. Therefore, this research aimed to analyze the impact of perceived value on customer loyalty in sports clubs in Tabriz, with a particular focus on the mediating role of customer satisfaction.

Methodology

This applied-descriptive study employed a quantitative approach using Structural Equation Modeling (PLS-SEM) for hypothesis testing. The statistical population consisted of male customers of sports clubs in Tabriz. Out of 495 distributed questionnaires, 367 were fully completed and valid for analysis. Data collection tools included the Perceived Value Scale (Sheikhalizadeh & Talebzadeh, 2021), the Customer Satisfaction Scale (Liu, 2008), and the Customer Loyalty Scale (Liu, 2008). The instruments measured multiple dimensions: functional, emotional, social, and economic value; visual and service aspects of clubs; and both attitudinal and behavioral loyalty. Reliability and validity indices were excellent (Cronbach's alpha > 0.81; CR > 0.91; AVE > 0.74). Data analysis was conducted using SPSS 23 and Smart-PLS software.

Findings

The results demonstrated a strong fit of the proposed model (GOF = 0.606), confirming robust internal consistency and convergent validity. Path analysis indicated significant positive effects among key variables: perceived value → satisfaction ($\beta = 0.845$, $p < 0.001$), satisfaction → loyalty ($\beta = 0.483$, $p < 0.001$), and perceived value → loyalty ($\beta = 0.382$, $p < 0.001$). Moreover, satisfaction had a significant mediating effect on the relationship between perceived value and customer loyalty ($\beta = 0.408$, $p < 0.001$). The results highlight that higher levels of perceived financial fairness, emotional engagement, and social recognition improve satisfaction and lead to stronger customer loyalty.

Discussion and Conclusion

The findings confirm that perceived value exerts both direct and indirect effects on customer loyalty, mediated by satisfaction. Among the four dimensions of perceived value, functional value—characterized by service quality, ease of access, and comfort—was found to be the strongest predictor of satisfaction. Emotional value, derived from friendliness and professionalism of staff, along with social value from interpersonal respect and sense of belonging, also contributed significantly to loyalty. These results align with previous research (Li et al., 2025; Carvache-Franco et al., 2021; Tran & Lee, 2020; Al-Adly, 2019), emphasizing that value perception is central to service retention strategies.

From a managerial perspective, improving service quality, facility conditions, hygiene standards, and communication skills of staff can greatly enhance perceived value. Furthermore, nurturing emotional and social bonds with customers can increase the perceived fairness and satisfaction that ultimately translate into loyalty. Hence, clubs must continuously assess emerging customer expectations—particularly in the post-pandemic era—to create holistic value experiences. The study concludes that by optimizing both functional and experiential aspects of service, sports clubs can maintain long-term customer relationships, ensure repeat attendance, and achieve sustainable competitive advantage.



شناسایی و تحلیل شاخص‌های راهبردی مؤثر بر توسعه تربیت بدنی خانگی بانوان در دوران اپیدمی (رویکرد آمیخته کیفی-کمی)

سیده کاملیا داودزاده | دانشجوی دوره دکتری، گروه مدیریت ورزشی، واحد آیت اله آملی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران

سیدجعفر موسوی* | دانشیار، گروه تربیت بدنی، واحد قائمشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، قائمشهر، ایران

فرشاد امامی | استادیار، گروه مدیریت ورزشی، واحد آیت اله آملی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران

سمیه برجعلی لو | استادیار، دانشکده روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

چکیده

هدف این پژوهش، شناسایی و اعتبارسنجی شاخص‌های راهبردی توسعه ورزش خانگی بانوان ایرانی در دوران اپیدمی کووید-۱۹ بود. مطالعه با رویکرد آمیخته (کیفی-کمی) انجام شد. در بخش کیفی، مشارکت کنندگان شامل متخصصان ورزش بانوان و سیاست‌گذاری بود که به صورت هدفمند انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری و با روش تحلیل موضوعی و بهره‌گیری از نرم‌افزار MaxQDA 2024 تحلیل شدند. حاصل این مرحله، استخراج ۴۰۵ واحد معنایی، ۳۲ کد، ۱۲ مفهوم و ۴ مضمون اصلی شامل توانمندسازی دیجیتال، تحولات اجتماعی-فرهنگی، موانع ساختاری و تعامل رفتاری بود. در بخش کمی، پرسشنامه‌ای ۴۲ گویه‌ای طراحی و بر روی ۳۶۷ زن ایرانی فعال در ورزش خانگی طی سال‌های ۱۳۹۹ تا ۱۴۰۰ اجرا شد. داده‌ها با نرم‌افزارهای SPSS و SmartPLS4 و روش تحلیل عاملی تأییدی بررسی گردید. نتایج نشان داد مدل ۱۲ عاملی با واریانس تجمعی ۶۶/۲۵ درصد، دارای شاخص‌های مطلوب پایایی و روایی است. یافته‌ها بیانگر چندبعدی بودن توسعه ورزش خانگی بانوان در بستر تعامل فناوری، فرهنگ و ساختارهای اجتماعی‌اند. رسانه‌های دیجیتال با ایجاد دسترسی، انگیزش و آموزش، نقشی کلیدی در غلبه بر موانع ایفا کردند. تحولات فرهنگی-اجتماعی ناشی از پاندمی، به‌ویژه ارتقای آگاهی سلامت، زمینه‌ساز مشارکت بیشتر زنان شد، هرچند چالش‌هایی نظیر کمبود منابع مالی و زیرساخت‌های فنی همچنان باقی‌اند. در پایان، بر ضرورت طراحی برنامه‌های دیجیتال مبتنی بر نیاز زنان، تقویت زیرساخت‌های حمایتی، ارتقاء سواد دیجیتال و بازنگرایی در الگوهای فعالیت بدنی تأکید شده است.

واژه‌های کلیدی: گسترش رسانه‌های آنلاین، افزایش توجه به سلامتی، مشکلات فنی، مشارکت در ورزش خانگی، تعامل با مخاطب.

* نویسنده مسئول: E-mail: seyed.moosavi@iau.ac.ir

داودزاده سیده کاملیا، موسوی سیدجعفر، امامی فرشاد، برجعلی لوسمیه، شناسایی و تحلیل شاخص‌های راهبردی مؤثر بر توسعه تربیت بدنی خانگی بانوان در دوران اپیدمی (رویکرد آمیخته کیفی-کمی)، فصلنامه نوآوری در مدیریت ورزشی، بهار ۱۴۰۵، ۵(۱): ۱۵۷-۱۷۶

مقدمه

مشارکت بانوان در فعالیتهای ورزشی به عنوان یکی از عوامل کلیدی در ارتقای سلامت جسمی و روانی، همواره مورد توجه پژوهشگران مدیریت ورزشی بوده است. با شیوع اپیدمی کووید-۱۹، محدودیتهای اجتماعی و قرنطینه، الگوهای سنتی ورزش را تغییر داد و ورزش خانگی به عنوان جایگزینی مناسب برای حفظ فعالیت بدنی، به ویژه در میان بانوان، مطرح شد (جهانبخش و همکاران، ۲۰۲۰). ورزش خانگی، به دلیل دسترسی آسان، انعطاف پذیری زمانی و عدم نیاز به تجهیزات پیچیده، فرصتی بی نظیر برای بانوان فراهم کرد تا در شرایط محدودیتهای اجتماعی، فعالیت بدنی خود را حفظ کنند (رضایی و همکاران، ۲۰۲۱). در ایران که عوامل فرهنگی و اجتماعی مانند محدودیتهای حضور در اماکن عمومی برای بانوان تأثیرگذار است، ورزش خانگی به عنوان راهکاری عملی برای افزایش مشارکت ورزشی زنان مورد توجه قرار گرفت (بهمنی و همکاران، ۲۰۲۰). این روند نه تنها به حفظ سلامت جسمانی کمک کرد، بلکه به کاهش فشارهای روانی ناشی از انزوای اجتماعی در دوران اپیدمی نیز منجر شد (کریمی و قاسمی، ۲۰۲۲)؛ بنابراین، شناسایی شاخصهای راهبردی برای توسعه این نوع ورزش، به ویژه برای بانوان، ضرورتی انکارناپذیر است.

در دوران اپیدمی کووید-۱۹، محدودیتهای اجتماعی و تعطیلی اماکن ورزشی منجر به کاهش فعالیتهای بدنی شد. با این حال، ورزش خانگی به عنوان راهکاری مؤثر برای حفظ سلامت جسمی و روانی بانوان مطرح شد. مطالعات نشان می دهند که ورزش خانگی می تواند به بهبود کیفیت زندگی و کاهش استرس در بانوان کمک کند (یو^۱ و همکاران، ۲۰۲۵). مشارکت بانوان در فعالیتهای ورزشی در سالهای اخیر به یکی از محورهای کلیدی توسعه ورزش همگانی تبدیل شده است. با وجود پیشرفت های چشمگیر در حوزه دسترسی به امکانات ورزشی، عوامل متعددی از جمله محدودیتهای اجتماعی، فرهنگی و زیرساختی، هنوز موانع عمدهای در مسیر افزایش مشارکت بانوان در ورزشهای سازمان یافته ایجاد می کنند (محمودی و طاهری، ۲۰۲۰).

این چالشها در دوران اپیدمی کووید-۱۹، به ویژه در شرایط قرنطینه و محدودیتهای حرکتی، تشدید شدند. در این شرایط، ورزش خانگی به عنوان یک راهکار مناسب برای حفظ سلامت جسمی و روانی بانوان مطرح شد. ورزش خانگی، با ارائه امکان فعالیت بدنی بدون نیاز به مراکز ورزشی، نقش مهمی در کاهش تأثیرات منفی ایزولاسیون اجتماعی و افزایش سطح نشاط عمومی ایفا کرد (ظهیری و خرابی، ۲۰۲۰). با این حال، توسعه پایدار این نوع ورزش نیازمند شناسایی شاخصهای راهبردی است که بتوانند به طور مؤثر، موانع موجود را شکسته و ظرفیتهای بالقوه را به عملکرد تبدیل کنند.

ورزش خانگی به فعالیتهای بدنی منظم و برنامه ریزی شده ای اشاره دارد که در محیط خانه و بدون نیاز به حضور در اماکن ورزشی انجام می شود (نودهی و همکاران، ۲۰۲۳). شاخصهای راهبردی شامل عواملی نظیر زیرساختهای دیجیتال، حمایت های اجتماعی، برنامه ریزی آموزشی و انگیزه های فردی هستند که توسعه ورزش خانگی را تسهیل می کنند (سلیمانی و همکاران، ۲۰۲۱). اپیدمی نیز به شرایطی اشاره دارد که محدودیتهای اجتماعی و بهداشتی، مانند کووید - ۱۹، فعالیتهای ورزشی سنتی را مختل کرده و نیاز به راهکارهای جایگزین را افزایش داده است (جهانبخش و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین شاخصهای راهبردی می توانند شامل سیاست های حمایتی، دسترسی به منابع آموزشی و فناوری های دیجیتال باشند (نوری سیستانی و همکاران، ۲۰۲۵). همچنین شاخصهای ساختاری (مانند دسترسی به فضای ورزشی در خانه و استفاده از ابزارهای دیجیتال)، شاخصهای مدیریتی (مانند برنامه ریزی فردی، پشتیبانی خانوادگی و آموزش های مجازی) و شاخصهای رفتاری (شامل انگیزه شخصی، عادات سبک زندگی و توانمندسازی شناختی) نیز می توانند تأثیرگذار باشند.

ورزش خانگی در دوران اپیدمی نقش حیاتی در حفظ سلامت روانی و جسمی بانوان ایفا کرده است. مطالعات نشان داده اند که فعالیت بدنی در منزل می تواند به کاهش افسردگی و اضطراب کمک کند (لام و سیمپسون^۲، ۲۰۲۱). همچنین، ورزش خانگی به بانوان امکان می دهد

² Lum & Simpson

¹ Yu

جنسیتی، کمبود دسترسی به امکانات و نگرانی‌های امنیتی است (بنیاد ورزش زنان آمریکا، ۲۰۲۲). مطالعه‌ای توسط سلیمانی و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که استفاده از فناوری‌های دیجیتال در آموزش تربیت‌بدنی، به‌ویژه در دوران اپیدمی، کیفیت فعالیت‌های ورزشی خانگی را بهبود بخشیده است. همچنین بهمنی و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی با رویکرد کیفی، به شناسایی عوامل بازاریابی برای توسعه ورزش بانوان پرداختند که می‌تواند برای ورزش خانگی نیز به کار گرفته شود. پژوهش کریمی و قاسمی (۲۰۲۲) بر نقش شبکه‌های اجتماعی در افزایش انگیزه بانوان برای مشارکت در ورزش خانگی تأکید کرد. علاوه بر این، جهانبخش و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند که زیرساخت‌های دیجیتال و برنامه‌های آموزشی آنلاین، از عوامل کلیدی در توسعه ورزش خانگی هستند. این مطالعات، اگرچه ارزشمند هستند، کمتر به شاخص‌های راهبردی خاص برای توسعه ورزش خانگی در میان بانوان پرداخته‌اند.

در ایران، تحقیقات داخلی نیز به شناسایی موانع مشارکت زنان در ورزش پرداخته‌اند. تحقیق نودهی و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد که ورزش‌های خانگی در دوران کووید-۱۹ به کاهش اثرات منفی قرنطینه بر سلامت روان کمک کرده‌اند. متاآنالیز انجام‌شده توسط رضایی و همکاران (۲۰۲۲) نیز اثرات مثبت ورزش خانگی بر آمادگی جسمانی و سلامت روان را تأیید کرد. مرور نظام‌مند مطالعات نشان می‌دهد که ورزش خانگی می‌تواند به بهبود سلامت روانی و جسمی کمک کند. برای مثال، مطالعه استوک ول^۳ و همکاران (۲۰۲۲) نشان داده است که فعالیت بدنی در منزل می‌تواند به کاهش افسردگی و اضطراب کمک کند. همچنین، مطالعه اسکارنی و همکاران^۴ (۲۰۲۳) به بررسی تأثیر کار از خانه بر رفتارهای نشسته و فعالیت بدنی پرداخته است. متاآنالیزهای اخیر نشان داده‌اند که شاخص‌های راهبردی در توسعه ورزش خانگی بیشتر متمرکز بر زیرساخت‌های فیزیکی و دیجیتال است، اما ابعاد روانشناختی و اجتماعی کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند (تاجیک و اسدی، ۲۰۲۴). یک مرور سیستماتیک از مقالات منتشرشده در سال‌های ۲۰۲۰ تا

تا با وجود محدودیت‌های اجتماعی، فعالیت بدنی منظم داشته باشند. تحقیقات نشان می‌دهند که مشارکت بانوان در ورزش خانگی منجر به بهبود سلامت روانی، افزایش انرژی و کاهش احساس تنهایی شده است (ویلک^۱ و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین، ورزش خانگی به بانوان کمک کرده است تا با استرس‌های ناشی از اپیدمی مقابله کنند و کیفیت زندگی خود را حفظ کنند. اهمیت ورزش خانگی برای بانوان در دوران اپیدمی از جنبه‌های متعددی قابل بررسی است. این نوع ورزش به دلیل عدم نیاز به حضور در فضاهای عمومی، با محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی هماهنگی بیشتری دارد و امکان مشارکت گسترده‌تر بانوان را فراهم می‌کند (بهمنی و احسانی، ۲۰۲۰). همچنین، ورزش خانگی به حفظ سلامت جسمانی، تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کرده است (رضایی و همکاران، ۲۰۲۱). از منظر روانی، فعالیت‌های بدنی خانگی با کاهش استرس و اضطراب مرتبط با قرنطینه، نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی بانوان ایفا کرده‌اند (کریمی و قاسمی، ۲۰۲۲). علاوه بر این، فناوری‌های دیجیتال، مانند برنامه‌های ورزشی آنلاین و شبکه‌های اجتماعی، دسترسی به آموزش‌های ورزشی را تسهیل کرده و انگیزه بانوان را برای مشارکت افزایش داده است (جهانبخش و همکاران، ۲۰۲۰)؛ بنابراین، توسعه ورزش خانگی می‌تواند به‌عنوان راهبردی پایدار برای ارتقای سلامت بانوان در شرایط بحرانی مطرح شود.

مطالعات اخیر به بررسی موانع و عوامل مؤثر بر ورزش خانگی در بانوان پرداخته‌اند. برای مثال، تحقیق نوری سیستانی و همکاران (۲۰۲۰) به شناسایی موانع و پیش‌بینی کننده‌های فعالیت بدنی در زنان با عادات نشستن‌های زیاد پرداخته است. همچنین یو و همکاران (۲۰۲۵) به بررسی ارتباط بین ورزش خانگی و رفاه شخصی و خانوادگی در دوران اپیدمی پرداخته‌اند. تحقیقات بین‌المللی نشان‌دهنده وجود موانع متعدد برای مشارکت زنان در ورزش هستند. به‌عنوان مثال، گزارش بنیاد ورزش زنان^۲ نشان می‌دهد که دختران تا سن ۱۴ سالگی با نرخ دو برابری نسبت به پسران از ورزش کنار می‌کشند که عمدتاً به دلیل موانع فرهنگی مانند انتظارات

³ Stockwell

⁴ Scaranni

¹ Wilke

² Women's Sports Foundation

۲۰۲۵، نشان داد که تنها ۲۳ درصد از مطالعات به ابعاد مدیریتی (مانند برنامه‌ریزی و ارزیابی عملکرد) پرداخته‌اند. این یافته‌ها اهمیت توجه به شاخص‌های راهبردی غیر فیزیکی را در تحقیقات آینده برجسته می‌کنند (غلامی و میرزایی، ۲۰۲۳). همچنین، تفاوت‌های منطقه‌ای در تأثیر این شاخص‌ها نشان داده‌اند که نیاز به مدل‌های تطبیقی است که بتوانند شرایط خاص هر کشور را در نظر بگیرند. ورزش خانگی در دوران اپیدمی نه تنها به عنوان یک فعالیت بدنی، بلکه به عنوان یک استراتژی مقابله با استرس و اضطراب ناشی از شرایط اضطراری شناخته شد. مطالعات نشان دادند که مشارکت منظم بانوان در ورزش خانگی می‌تواند به کاهش عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن، بهبود کیفیت خواب و افزایش سطح انرژی ذهنی کمک کند (سعیدی و محمدی، ۲۰۲۱). از سوی دیگر، این نوع ورزش فرصتی را برای تقویت روابط خانوادگی و همکاری در فعالیت‌های مشترک فراهم کرد. به عنوان مثال، برنامه‌های ورزشی گروهی مجازی (مانند یوگا در فضای آنلاین یا کارگاه‌های حرکتی) نقش مهمی در کاهش احساس تنهایی و افزایش تعامل اجتماعی داشتند (کریمی و رضایی، ۲۰۲۲).

نتایج مشارکت بانوان در ورزش خانگی در دوران اپیدمی، تأثیرات مثبت متعددی به همراه داشته است. از منظر جسمانی، مطالعات نشان داده‌اند که فعالیت‌های خانگی منظم، مانند تمرینات هوازی و مقاومتی، به بهبود آمادگی جسمانی و کاهش شاخص توده بدنی کمک کرده‌اند (نودهی و همکاران، ۲۰۲۱). از نظر روانی، این فعالیت‌ها با افزایش اعتماد به نفس و کاهش علائم افسردگی مرتبط بوده‌اند (رضایی و همکاران، ۲۰۲۲). از دیدگاه اجتماعی، ورزش خانگی به تقویت تعاملات خانوادگی و ایجاد شبکه‌های مجازی حمایتی میان بانوان منجر شده است (جهانبخش و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین، این نوع ورزش به عنوان ابزاری برای توانمندسازی زنان در مدیریت زمان و منابع شخصی عمل کرده و به آن‌ها امکان داده تا نقش‌های چندگانه خود را در خانه و جامعه بهتر ایفا کنند (کریمی و قاسمی، ۲۰۲۰). در سطح فردی، یکی از بارزترین نتایج، حفظ و بهبود سلامت جسمانی بود. با وجود محدودیت‌ها، بسیاری از بانوان توانستند با تمرینات خانگی، وزن خود را کنترل کرده، قدرت عضلانی و

استقامت قلبی - عروقی خود را ارتقا دهند و از افزایش خطر بیماری‌های مرتبط با کم‌ تحرکی جلوگیری کنند (ویلیامز، ۲۰۲۰). این امر به ویژه برای افرادی که پیش از همه‌گیری نیز سطح فعالیت بدنی پایینی داشتند، فرصتی برای شروع یا ادامه فعالیت‌های ورزشی فراهم آورد. علاوه بر این، بهبود سلامت روان یکی دیگر از پیامدهای مهم بود. در دوران پر استرس همه‌گیری، ورزش خانگی به عنوان یک مکانیزم مقابله‌ای مؤثر عمل کرد و به کاهش سطح اضطراب، افسردگی و استرس در بانوان کمک کرد. این فعالیت‌ها با ترشح هورمون‌های شادی‌آور و ایجاد حس رضایت، به ارتقاء روحیه و افزایش تاب‌آوری روانی آن‌ها منجر شد (برون و دیویس^۱، ۲۰۲۱). همچنین، مشارکت در ورزش خانگی منجر به افزایش آگاهی و دانش ورزشی در میان بانوان شد. دسترسی گسترده به محتوای آموزشی آنلاین و برنامه‌های تمرینی مجازی، به آن‌ها این امکان را داد تا با اصول صحیح تمرین، تغذیه مناسب و شیوه‌های پیشگیری از آسیب‌دیدگی آشنا شوند که این دانش در بلندمدت نیز می‌تواند برای آن‌ها مفید باشد (جمشیدی و کریمی، ۲۰۲۰). در بعد اجتماعی، هرچند ورزش خانگی ماهیتی فردی دارد، اما به طور غیرمستقیم به افزایش انسجام خانواده نیز کمک کرد؛ چرا که در بسیاری موارد، اعضای خانواده (از جمله کودکان و همسر) نیز در این فعالیت‌ها مشارکت می‌کردند و فضایی برای تعامل و حمایت متقابل ایجاد می‌شد (جونز و میلر^۲، ۲۰۲۲). این نتایج نشان می‌دهد که ورزش خانگی نه تنها یک راهکار موقت در دوران بحران بود، بلکه پتانسیل تبدیل شدن به یک بخش پایدار از سبک زندگی سالم را نیز داراست.

بر اساس گزارش‌های سازمان‌های بین‌المللی ورزش، سطح مشارکت بانوان در ورزش خانگی در دوران اپیدمی افزایش چشمگیری یافت، اما این افزایش ناهمگن بود. در کشورهای در حال توسعه، عواملی مانند کمبود اینترنت پرسرعت، عدم دسترسی به دستگاه‌های هوشمند و محدودیت‌های فرهنگی، موانع اصلی توسعه این نوع ورزش بودند (زهیری و خزایی، ۲۰۲۰). در مقابل، در کشورهای پیشرفته، استفاده از پلتفرم‌های دیجیتال و برنامه‌های

¹ Brown & Davies

² Jones & Miller

مؤثر، موانع مشارکت بانوان در ورزش خانگی را کاهش داده و ظرفیت‌های آن را افزایش دهند. با توجه به پیچیدگی‌های محیطی و تغییرات شرایط اجتماعی، ضروری است که این شاخص‌ها بر اساس داده‌های میدانی و با استفاده از روش‌های علمی معتبر شناسایی شوند. این تحقیق با پاسخ به سؤال اصلی «کدام شاخص‌های راهبردی بیشترین تأثیر را بر توسعه ورزش خانگی بانوان در دوران اپیدمی دارند؟»، گامی در جهت پر کردن خلأهای موجود در این حوزه بر می‌دارد.

روش‌شناسی

این پژوهش با بهره‌گیری از پارادایم پراگماتیسم^۱ که بر انعطاف‌پذیری و نتایج عملی تأکید دارد، به شناسایی شاخص‌های راهبردی مؤثر بر توسعه ورزش خانگی در میان بانوان در دوران اپیدمی کووید-۱۹ می‌پردازد (کرسول، ۲۰۲۳). این پارادایم امکان ترکیب روش‌های کیفی و کمی را برای ارائه تحلیل جامعی از پدیده مورد مطالعه فراهم می‌کند و با اهداف کاربردی تحقیق، یعنی ارائه راهکارهایی برای سیاست‌گذاران و مدیران ورزشی، هم‌راستا است. رویکرد آمیخته انتخاب‌شده به دلیل توانایی در تلفیق داده‌های عمیق کیفی و داده‌های کمی قابل کلی سازی، درک چندجانبه‌ای از عوامل مؤثر بر ورزش خانگی ارائه می‌دهد (خلیلی‌شورینی، ۲۰۲۰). در بخش کیفی، از تحلیل موضوعی مبتنی بر نظریه داده بنیاد اشتراوس و کوربین (۱۹۹۴) استفاده شد که برای کشف الگوهای پنهان در داده‌ها مناسب است. در بخش کمی، روش توصیفی - پیمایشی برای سنجش و تحلیل روابط بین متغیرهای شناسایی‌شده به کار رفت (هرسی^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). این پژوهش از طراحی آمیخته پیاپی بهره می‌برد، به‌گونه‌ای که ابتدا داده‌های کیفی جمع‌آوری و تحلیل شدند، سپس یافته‌های کیفی مبنای طراحی ابزار کمی قرار گرفتند.

مشارکت کنندگان بخش کیفی شامل اساتید دانشگاه، کارشناسان و متخصصان علوم ورزشی با تخصص در ورزش بانوان و سیاست‌گذاری بود که با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند (گوزالز سرانو و همکاران، ۲۰۲۰).

آموزشی مجازی، مشارکت بانوان را به‌طور معناداری افزایش داد. مطالعات داخلی نیز نشان دادند که بانوان در مناطق شهری، به دلیل دسترسی به زیرساخت‌های بهتر، سطح فعالیت بدنی بالاتری نسبت به مناطق روستایی داشتند (رحیمی و زارعی، ۲۰۲۳). این نتایج اهمیت طراحی شاخص‌های راهبردی متناسب با شرایط محلی را برجسته می‌کنند.

با وجود اهمیت موضوع، شکاف‌های دانشی قابل‌توجهی در مطالعات مربوط به ورزش خانگی بانوان وجود دارد. بیشتر مطالعات به‌صورت مقطعی و بدون توجه به تغییرات بلندمدت انجام شده‌اند. سوم، کمبود مطالعاتی که به‌طور خاص به تحلیل تفاوت‌های جنسیتی در مشارکت در ورزش خانگی بپردازند، یکی دیگر از شکاف‌های دانشی است. با وجود پیشرفت‌های پژوهشی، خلأهای دانشی قابل‌توجهی در زمینه شناسایی شاخص‌های راهبردی برای توسعه ورزش خانگی در میان بانوان وجود دارد. بسیاری از مطالعات موجود بر جنبه‌های کلی ورزش در دوران اپیدمی تمرکز کرده‌اند و کمتر به عوامل خاص تأثیرگذار بر مشارکت بانوان در ورزش خانگی پرداخته‌اند (جهانبخش و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین، فقدان مدل‌های جامع برای شناسایی شاخص‌های راهبردی، مانند زیرساخت‌های دیجیتال، حمایت‌های اجتماعی و برنامه‌ریزی آموزشی، احساس می‌شود (سلیمانی و همکاران، ۲۰۲۱). علاوه بر این، تأثیر عوامل فرهنگی و اجتماعی بر مشارکت بانوان در ورزش خانگی در ایران به‌طور کامل بررسی نشده است (بهمنی و احسانی، ۲۰۲۰). این خلأها، نیاز به پژوهشی جامع با رویکرد آمیخته را برای ارائه مدل‌های عملی و کاربردی برجسته می‌سازد.

این خلأها نشان می‌دهند که نیاز به تحقیقاتی است که با رویکرد آمیخته، شاخص‌های راهبردی را شناسایی و اولویت‌بندی کند. محقق با توجه به محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی موجود در ایران و تأثیر آن‌ها بر مشارکت ورزشی بانوان، به دنبال شناسایی عواملی است که می‌توانند این نوع ورزش را به‌عنوان راهبردی بلندمدت ترویج دهند (کریمی و قاسمی، ۲۰۲۲). عدم وجود مدل‌های راهبردی مشخص و فقدان داده‌های جامع در این حوزه، انگیزه اصلی این مطالعه بوده است. دغدغه اصلی این تحقیق، شناسایی شاخص‌هایی است که بتوانند به‌طور

¹ Pragmatism

² Hersy

از طریق. مشارکت‌کنندگان شامل اساتید دانشگاه، پژوهشگران، مربیان تیم‌های ملی، معلمان تربیت‌بدنی، مدیران رسانه‌ای و فعالان ورزشی بودند که با سابقه حرفه‌ای ۱۰ تا ۳۴ سال و سنین ۳۴ تا ۵۴ سال، تنوع گسترده‌ای از دیدگاه‌ها را ارائه کردند. تعداد مشارکت‌کنندگان بر اساس اصل اشباع نظری تعیین شد تا اطمینان حاصل شود که داده‌های کافی برای تحلیل عمیق جمع‌آوری شده است. در بخش کمی، جامعه آماری شامل بانوان مشارکت‌کننده در ورزش‌های خانگی در ایران طی سال‌های ۱۳۹۹ تا ۱۴۰۰ بود. با توجه به محدودیت‌های دسترسی در دوران اپیدمی، از نمونه‌گیری گلوله برفی استفاده شد که امکان دسترسی به این گروه را تسهیل کرد (ماسی و همکاران، ۲۰۱۶). این روش نمونه‌گیری با شرایط خاص پژوهش، از جمله محدودیت‌های اجتماعی و جغرافیایی، هماهنگ بود.

برای گردآوری داده‌های کیفی، از مصاحبه‌های عمیق نیمه ساختاریافته استفاده شد که پرسش‌های آن بر اساس مرور ادبیات و اهداف تحقیق طراحی شدند (اشتراوس و کوربین، ۱۹۹۴). مصاحبه‌های عمیق با ۱۸ خبره در حوزه ورزش و رسانه انجام شد که ۳ مصاحبه به دلیل عدم استانداردهای لازم از دستور کار خارج و در نهایت با ۱۵ مصاحبه روند ادامه داشت این مصاحبه‌ها امکان استخراج دیدگاه‌های متنوع متخصصان را فراهم کرد. در بخش

کمی، پرسشنامه‌ای که بر اساس یافته‌های مرحله کیفی توسعه یافت، به کار گرفته شد. روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه با استفاده از شاخص‌های CVI و CVR توسط اساتید مدیریت ورزشی تأیید شد (جهانبخش و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین، روایی ساختاری پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی بررسی شد. پایایی پرسشنامه با محاسبه ضرایب آلفای کرونباخ، همبستگی اسپیرمن، CR و AVE ارزیابی شد که همگی مقادیر بالای ۰/۷ را نشان دادند و بیانگر پایایی مناسب بودند (هرسی و همکاران، ۲۰۲۲).

برای اطمینان از دقت و اعتبار داده‌های کیفی، روش‌های تریانگولاسیون، بازبینی اعضا و بحث با هم‌تایان به کار گرفته شد. همچنین، پایایی مصاحبه‌ها از طریق روش بازکدینگ بررسی شد، به گونه‌ای که ۲۰ درصد از مصاحبه‌ها (۴ مصاحبه) به صورت تصادفی انتخاب و در دو بازه زمانی ۳۰ روزه توسط پژوهشگر دیگری کدگذاری شدند (استملر، ۲۰۰۰). پایایی بازکدینگ با استفاده از فرمول اسکات محاسبه شد و مقدار ۸۲ درصد به دست آمد که با توجه به معیار استملر (بیش از ۶۰ درصد)، قابل قبول است. این فرآیند شامل کدگذاری ۱۴۶ کد استخراجی بود که ۱۱۹ توافق و ۲۷ عدم توافق داشت، نشان‌دهنده ثبات در تحلیل داده‌ها بود.

جدول ۱- پایایی بازکدینگ مصاحبه‌های کیفی

Table 1- Recoding reliability of qualitative interviews

شماره مصاحبه	تعداد کدهای استخراجی	تعداد توافقات	تعداد عدم توافقات	پایایی باز آزمون
مصاحبه اول	۳۵	۲۹	۶	۰/۸۲
مصاحبه دوم	۳۳	۲۷	۶	۰/۸۱
مصاحبه سوم	۴۳	۳۵	۸	۰/۸۱
مصاحبه چهارم	۳۵	۲۸	۷	۰/۸۰
مجموع	۱۴۶	۱۱۹	۲۷	۰/۸۱

تحلیل داده‌ها با استفاده از روش کدگذاری تحلیل موضوعی بارون و کلارک^۱ (۲۰۰۶) انجام شد، تجزیه و تحلیل داده‌ها در مرحله کیفی شامل مراحل کدگذاری باز (شناسایی مفاهیم اولیه)، محوری (بررسی روابط بین مفاهیم) و انتخابی انجام شد. در بخش کمی از مدل‌سازی

معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزارهای اس پی اس اس نسخه^۲ ۲۹ برای تحلیل عاملی اکتشافی و اسمارت پی ال اس^۳ نسخه ۴ برای تحلیل داده‌ها استفاده شد.

^۲ Spss

^۳ SMART PLS

^۱ Braun & Clarke

یافته‌ها

این پژوهش کیفی با هدف شناسایی شاخص‌های راهبردی مؤثر بر توسعه ورزش خانگی در میان بانوان در دوران اپیدمی کووید-۱۹، اکثر این افراد دارای مدرک دکتری در رشته‌هایی نظیر مدیریت ورزشی، فیزیولوژی ورزشی و روانشناسی ورزشی بودند، در حالی که برخی دیگر دارای مدرک کارشناسی ارشد یا دانشجوی دکتری بودند. این ترکیب متنوع، داده‌های غنی و چندجانبه‌ای را در مورد نقش رسانه‌ها در ترویج ورزش خانگی، به‌ویژه برای بانوان در شرایط محدودیت‌های اجتماعی، فراهم کرد (جهانبخش و همکاران، ۲۰۲۱).

تحلیل داده‌ها با استفاده از رویکرد تحلیل موضوعی (براون و کلارک، ۲۰۰۶) انجام شد که طی آن ۴۰۵ واحد معنادار از متون مصاحبه‌ها استخراج گردید. این واحدها ابتدا به

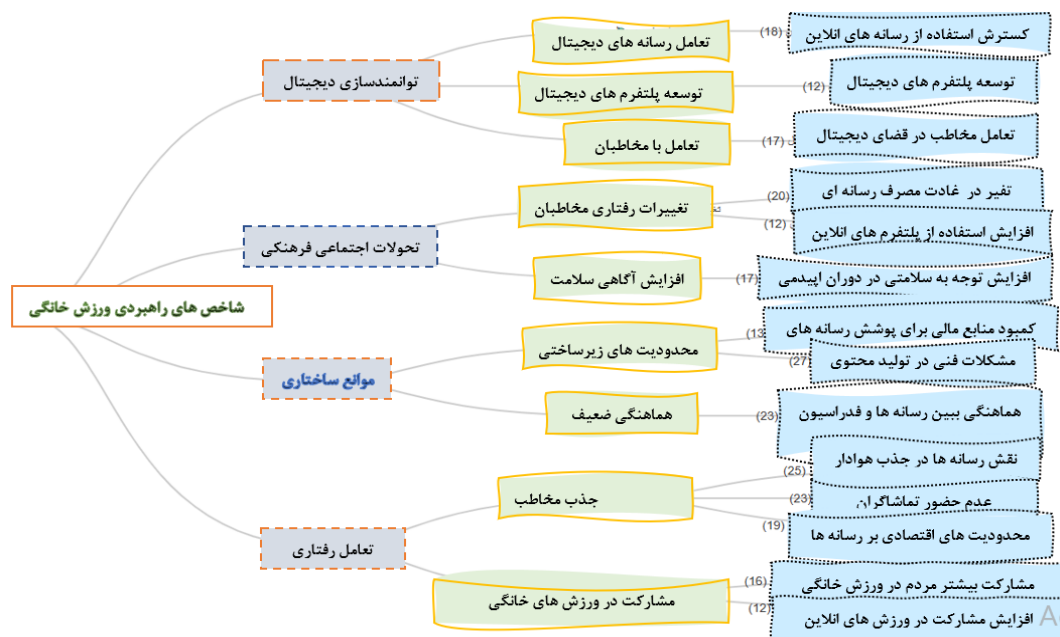
۹۸ کد اولیه خلاصه شدند و سپس با حذف همپوشانی‌های معنایی به ۳۲ کد اصلی کاهش یافتند. این کدها در ۱۲ مفهوم و ۴ مضمون اصلی سازمان‌دهی شدند که شامل «توانمندسازی دیجیتال»، «تحولات اجتماعی-فرهنگی»، «موانع ساختاری» و «تعامل رفتاری» بودند. هر مضمون حداقل ۳ مفهوم و هر مفهوم ۴ تا ۷ کد را در بر گرفت. برای اطمینان از پایایی تحلیل، روش بازکدینگ به کار رفت که در آن ۲۰ درصد مصاحبه‌ها (۴ مصاحبه) در دو بازه زمانی ۳۰ روزه توسط پژوهشگر دیگری کدگذاری شد و پایایی ۸۲ درصدی را با استفاده از فرمول اسکات نشان داد که طبق معیار استملر (۲۰۰۰) قابل قبول است. جدول ۲ مضامین، زیر مضامین، مفاهیم و کدهای اولیه همراه با فراوانی آن‌ها را ارائه می‌دهد

جدول ۲- کدگذاری اولیه، مفاهیم و مضامین اصلی و مفاهیم راهبردی مؤثر بر توسعه ورزش خانگی در دوران اپیدمی

Table 2- Initial coding, main concepts and themes, and strategic concepts affecting the development of home sports during the epidemic

مضمون اصلی	زیر مضمون	مفهوم	کدهای اولیه	فراوانی
توانمندسازی دیجیتال	اثر رسانه‌های دیجیتال	گسترش استفاده از رسانه‌های آنلاین	استفاده از پلتفرم‌های دیجیتال برای آموزش و تمرین‌های ورزشی از راه دور ارتقای سواد رسانه‌ای و مهارت استفاده از فناوری در میان مربیان و ورزشکاران	۱۸
	توسعه پلتفرم‌های دیجیتال	توسعه پلتفرم‌های دیجیتال	طراحی بسترهای بومی برای مدیریت باشگاه‌ها و تحلیل عملکرد ورزشکاران تولید محتوای آموزشی و انگیزشی ورزشی متناسب با گروه‌های سنی مختلف	۱۲
	تعامل با مخاطب	تعامل با مخاطب در فضای دیجیتال	استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای ارتقای تعامل بین مربیان، ورزشکاران و هواداران ایجاد فرصت‌های گفتگو در فضای آنلاین الزامی است	۱۷
تحولات اجتماعی-فرهنگی	تغییرات در رفتار مخاطبان	تغییر در عادات مصرف رسانه‌ای	گرایش جامعه به دنبال کردن ورزش از طریق رسانه‌های دیجیتال به جای حضور میدانی عادت کاربران به تعامل در فضاهای مجازی و شبکه‌های اجتماعی ورزشی	۲۰
		افزایش استفاده از پلتفرم‌های آنلاین	افزایش توجه جامعه به سلامت جسمی در اثر پیام‌های رسانه‌ای در دوران اپیدمی پلتفرم‌های آنلاین در دوران اپیدمی محبوب شدند	۱۲
	افزایش آگاهی سلامت	افزایش توجه به سلامتی در دوران اپیدمی	انتشار محتوای سلامت‌محور در رسانه‌ها موجب ارتقای آگاهی عمومی شد رسانه‌ها پیام‌های انگیزشی سلامت منتشر کنند	۱۷
موانع ساختاری	تقویت زیرساخت‌ها	کمبود منابع مالی برای پوشش رسانه‌ای	رسانه‌ها کمبود منابع مالی برای پوشش دارند بودجه‌های رسانه‌ای برای ورزش محدود است	۱۳

مضمون اصلی	زیر مضمون	مفهوم	کدهای اولیه	فراوانی
هماهنگی ضعیف	هماهنگی بین رسانه‌ها و فدراسیون‌ها	مشکلات فنی در تولید محتوا	مشکلات فنی مانع تولید محتوای ورزشی است نبود تجهیزات مناسب چالش تولید محتوا است	۲۷
		نقش رسانه‌ها در جذب هوادار	هماهنگی ضعیف باعث کاهش کیفیت پوشش شده است همکاری ناکافی مانع گسترش پوشش ورزشی است	۲۳
		تأثیر عدم حضور تماشاگران	رسانه‌ها با محتوای جذاب هوادار جذب کنند برنامه‌های خاص برای جذابیت ورزش تهیه شوند	۲۵
مشارکت در ورزش خانگی	مشارکت بیشتر مردم در ورزش خانگی	محدودیت‌های اقتصادی بر رسانه‌ها	نبود تماشاگران جذابیت ورزش را کاهش داد عدم حضور تماشاگران انگیزه را کم کرد	۲۳
		مشارکت بیشتر مردم در ورزش خانگی	بحران اقتصادی بودجه رسانه‌ها را کاهش داد تغییرات اقتصادی تبلیغات را محدود کرد	۱۹
		افزایش مشارکت در ورزش‌های آنلاین	مردم به ورزش خانگی روی آورده‌اند ورزش خانگی سلامتی و نشاط را افزایش داد	۱۶
تعامل رفتاری	جذب مخاطب	افزایش مشارکت در ورزش‌های آنلاین	پلتفرم‌های آنلاین مشارکت در ورزش را افزایش داد تمایل به ورزش‌های آنلاین بیشتر شده است	۱۲



شکل ۱- نمودار درختی ارتباط بین مفاهیم و مقولات راهبردی مؤثر بر توسعه ورزش خانگی در دوران اپیدمی.

Figure 1 - Tree diagram of the relationship between concepts and strategic categories affecting the development of home sports during the epidemic.

قالب ۱۲ مفهوم و ۴ مضمون اصلی (توانمندسازی دیجیتال، تحولات اجتماعی - فرهنگی، موانع ساختاری، تعامل رفتاری) بود که با روش نمونه‌گیری گلوله برفی توزیع شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار اسمارت پی ال اس نسخه ۴ انجام شد (هرسی و همکاران، ۲۰۲۲). جدول ۳ ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه ۳۶۷ نفری بانوان را نشان می‌دهد.

این بخش نتایج تحلیل کمی داده‌های جمع‌آوری‌شده از ۳۶۷ بانوی ایرانی که در ورزش‌های خانگی در دوران اپیدمی کووید-۱۹ (سال‌های ۱۳۹۹ تا ۱۴۰۰) مشارکت داشتند و پرسشنامه طراحی‌شده را تکمیل کردند، ارائه می‌دهد. هدف این مرحله، اعتبارسنجی شاخص‌های راهبردی شناسایی‌شده در فاز کیفی با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی (CFA) بود. پرسشنامه شامل ۴۲ گویه در

جدول ۳- مشخصات جمعیتی شناختی بخش کمی
Table 3- Demographic characteristics of the quantitative sector

متغیر جمعیتی شناختی	نوع متغیر	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی معتبر	فراوانی تجمعی
سن	۲۰-۳۰ سال	۱۱۰	۳۰/۰	۳۰/۰	۳۰/۰
	۳۱-۴۰ سال	۱۲۸	۳۴/۹	۳۴/۹	۶۴/۹
	۴۱-۵۰ سال	۸۸	۲۴/۰	۲۴/۰	۸۸/۹
	۵۱-۶۰ سال	۳۳	۹/۰	۹/۰	۹۷/۹
	۶۰ سال به بالا	۸	۲/۱	۲/۱	۱۰۰/۰۰
تحصیلات	دیپلم و کمتر	۵۵	۱۵/۰	۱۵/۰	۱۵/۰
	کاردانی	۳۷	۱۰/۱	۱۰/۱	۲۵/۱
	کارشناسی	۱۴۶	۳۹/۸	۳۹/۸	۶۴/۹
	کارشناسی ارشد	۹۲	۲۵/۱	۲۵/۱	۹۰/۰
	دکتری و بالاتر	۳۷	۱۰/۱	۱۰/۱	۱۰۰/۰
وضعیت تأهل	مجرد	۱۶۵	۹/۴۴	۹/۴۴	۴۴/۹
	متاهل	۲۰۲	۱/۵۵	۱/۵۵	۱۰۰/۰۰
	خانه‌دار	۱۲۴	۸/۳۳	۸/۳۳	۸/۳۳
وضعیت اشتغال	شاغل تمام‌وقت	۹۸	۷/۲۶	۷/۲۶	۵/۶۰
	شاغل پاره‌وقت	۶۶	۰/۱۸	۰/۱۸	۵/۷۸
	دانشجو	۶۴	۴/۱۷	۴/۱۷	۹/۹۵
	بازنشسته	۱۵	۱/۴	۱/۴	۰/۱۰۰
	هیچ	۱۱۰	۳۰/۰	۳۰/۰	۳۰/۰
سابقه ورزش خانگی (قبل از اپیدمی)	کمتر از ۶ ماه	۷۳	۱۹/۹	۱۹/۹	۴۹/۹
	۶ ماه تا ۱ سال	۶۶	۱۸/۰	۱۸/۰	۶۷/۹
	۱ تا ۳ سال	۸۸	۲۴/۰	۲۴/۰	۹۱/۹
	بیش از ۳ سال	۳۰	۸/۱	۸/۱	۱۰۰/۰۰
	کمتر از ۱ ساعت	۴۴	۱۲/۰	۱۲/۰	۱۲/۰
میزان فعالیت ورزشی خانگی (میانگین هفتگی)	۱-۳ ساعت	۱۲۴	۲۳/۸	۲۳/۸	۴۵/۸
	۳-۵ ساعت	۱۱۰	۳۰/۰	۳۰/۰	۷۵/۸
	۵-۷ ساعت	۶۶	۱۸/۰	۱۸/۰	۹۳/۸
	بیش از ۷ ساعت	۲۳	۶/۲	۶/۲	۱۰۰/۰۰

نرم‌افزار اسمارت پی ال اس نسخه ۴ انجام شد. ابتدا، روایی صوری و محتوایی پرسشنامه با استفاده از شاخص‌های CVR و CVI توسط اساتید مدیریت ورزشی تأیید شد. پایایی پرسشنامه با ضرایب آلفای کرونباخ، همبستگی اسپیرمن، CR و AVE (همگی بالای ۰/۷) بررسی شد (هرسی و همکاران، ۲۰۲۲). سپس، تحلیل عاملی اکتشافی (EFA) برای شناسایی ساختار اولیه عوامل انجام شد. نتایج آزمون کفایت نمونه (KMO) و کرویت بارلت در جدول ۴ ارائه شده است:

اکثریت نمونه (۳۴/۹ درصد) در بازه سنی ۳۱-۴۰ سال قرار دارند، ۳۹/۸٪ دارای مدرک کارشناسی و ۵۵/۱ درصد متأهل هستند. از نظر اشتغال، ۳۳/۸ درصد خانه‌دار و ۲۶/۷ درصد شاغل تمام‌وقت هستند. همچنین، ۳۰ درصد قبل از اپیدمی سابقه ورزش خانگی نداشتند و ۳۳/۸ درصد در هفته ۱-۳ ساعت ورزش خانگی انجام می‌دادند. این تنوع جمعیتی شناختی امکان تحلیل جامع تجربه بانوان در ورزش خانگی را فراهم کرد (جهانبخش و همکاران، ۲۰۲۱).
برای اعتبارسنجی ساختار پرسشنامه ۴۲ گویه‌ای که ۱۲ مؤلفه در ۴ متغیر را سنجید، تحلیل عاملی تأییدی با استفاده از

جدول ۴- KMO و بارتلت برای فرایند تحلیل عاملی اکتشافی

Table 4 - KMO and Bartlett for the exploratory factor analysis process		
مقدار کاپرز، میر و اوکلین (کفایت حجم نمونه)	۰/۹۳۲	
آزمون کرویت	مقدار کای اسکوار (χ^2)	۳۸۴/۱۲۳۵۰
بارتلت	درجه آزادی	۱۳۶۵
	سطح معناداری	۰/۰۰۱

مقدار شاخص KMO برابر با ۰/۹۳۲ و نتیجه آزمون کرویت بارتلت ($\chi^2=۱۲۳۵۰/۳۸۴$)، ($df=۱۳۶۵$)، ($p<۰/۰۰۱$) نشان دهنده کفایت بسیار مناسب داده‌ها برای انجام تحلیل عاملی بود (کریمی و قاسمی، ۲۰۲۲). تحلیل عاملی اکتشافی (EFA) منجر به شناسایی ۱۲ عامل اصلی شد که ۴۲ گویه پرسشنامه به‌درستی در قالب آن‌ها سازمان‌دهی شدند. تمامی گویه‌ها دارای بار عاملی بالاتر از ۰/۵ و واریانس استخراج‌شده بالاتر از ۰/۵ بودند؛ بنابراین هیچ گویه‌ای حذف نگردید. در مجموع، این ۱۲ عامل توانستند ۶۶/۲۵۲ درصد از واریانس کل را تبیین کنند که بیانگر قدرت تبیینی مطلوب مدل است. در ادامه، تحلیل

عاملی تأییدی (CFA) با استفاده از نرم‌افزار SmartPLS نسخه ۴ انجام شد تا ساختار مفهومی پرسشنامه در قالب ۱۲ مفهوم در چهار مقوله اصلی اعتبارسنجی شود. مدل اندازه‌گیری در دو حالت ضرایب استاندارد و معناداری اجرا شد. نتایج نشان داد تمامی گویه‌ها به‌درستی بر عوامل متناظر خود (نظیر «گسترش استفاده از رسانه‌های آنلاین»، «مشکلات فنی در تولید محتوا» و «مشارکت در ورزش خانگی») بارگذاری شده‌اند. ضرایب عاملی بین ۰/۶۰ تا ۰/۸۹ متغیر بودند و همگی در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ قرار داشتند. در این میان، مضمون «تعامل رفتاری» بیشترین واریانس تبیین‌شده را به خود اختصاص داد و نقش مؤثری در انگیزش و مشارکت زنان در ورزش خانگی ایفا کرد. مضمون «موانع ساختاری» نیز به موانعی همچون کمبود منابع مالی و مشکلات فنی اشاره داشت که باید در سیاست‌گذاری‌ها مورد توجه قرار گیرد (رضایی و همکاران، ۲۰۲۱). جدول ۵ بارهای عاملی، پایایی و روایی همگرا را ارائه می‌دهد.

جدول ۵- بارهای عاملی، ضرایب پایایی و روایی همگرای مدل اندازه‌گیری تحقیق در بخش کمی

Table 5- Factor loadings, reliability coefficients, and convergent validity of the research measurement model in the quantitative sector

ردیف	مضمون	مفهوم	گویه	بار عاملی	آلفای کرونباخ	پایایی ترکیبی	پایایی اشتراکی
۱		گسترش استفاده از رسانه‌های آنلاین	Q1	۰/۸۳۴	۰/۸۱۲	۰/۸۸۱	۰/۶۱۲
			Q2	۰/۷۹۱			
			Q3	۰/۷۶۳			
۲	توانمندسازی دیجیتال	توسعه پلتفرم‌های دیجیتال	Q4	۰/۸۰۶	۰/۷۹۸	۰/۸۷۴	۰/۵۹۸
			Q5	۰/۷۸۲			
			Q6	۰/۷۵۵			
۳		تعامل با مخاطب در فضای دیجیتال	Q7	۰/۸۴۱	۰/۸۳۵	۰/۸۹۷	۰/۶۳۴
			Q8	۰/۸۰۳			
			Q9	۰/۷۶۹			
۴	تحولات اجتماعی- فرهنگی	تغییر در عادات مصرف رسانه‌ای	Q10	۰/۷۹۸	۰/۸۰۴	۰/۸۸۳	۰/۶۰۵
			Q11	۰/۷۶۴			
			Q12	۰/۷۳۸			
۵		افزایش توجه به سلامتی	Q13	۰/۸۵۲	۰/۸۴۷	۰/۹۰۸	۰/۶۵۸
			Q14	۰/۸۱۶			
			Q15	۰/۷۸۹			
۶	راهبردهای ساختاری	کمبود منابع مالی	Q16	۰/۷۹۳	۰/۷۸۸	۰/۸۷۶	۰/۵۸۷
			Q17	۰/۷۵۸			
			Q18	۰/۷۳۱			

ردیف	مضمون	مفهوم	گویه	بار عاملی	آلفای کرونباخ	پایایی ترکیبی	پایایی اشتراکی
۷		راهبردهای فنی در تولید محتوا	Q19	۰/۸۲۷	۰/۸۳۱	۰/۸۹۴	۰/۶۳۲
			Q20	۰/۷۹۴			
			Q21	۰/۷۶۷			
۸		هماهنگی بین رسانه‌ها و فدراسیون‌ها	Q22	۰/۸۰۴	۰/۸۱۲	۰/۸۸۵	۰/۶۰۸
			Q23	۰/۷۸۳			
			Q24	۰/۷۴۹			
۹		نقش رسانه‌ها در جذب هوادار	Q25	۰/۸۳۸	۰/۸۴۳	۰/۹۰۳	۰/۶۴۷
			Q26	۰/۸۰۷			
			Q27	۰/۷۷۵			
۱۰		تأثیر عدم حضور تماشاگران	Q28	۰/۷۹۶	۰/۷۹۱	۰/۸۷۸	۰/۵۹۳
			Q29	۰/۷۶۲			
			Q30	۰/۴۸۳			
۱۱		محدودیت‌های اقتصادی	Q31	۰/۸۱۲	۰/۸۰۶	۰/۸۸۹	۰/۶۱۶
			Q32	۰/۷۸۱			
			Q33	۰/۷۵۴			
۱۲		مشارکت در ورزش خانگی	Q34	۰/۸۵۹	۰/۸۵۴	۰/۹۱۶	۰/۶۷۳
			Q35	۰/۸۲۷			
			Q36	۰/۷۹۸			
۱۳		افزایش مشارکت در ورزش‌های آنلاین	Q37	۰/۸۴۴	۰/۸۳۹	۰/۹۰۱	۰/۶۴۱
			Q38	۰/۸۱۳			
			Q39	۰/۷۸۶			
۱۴		نیاز به توسعه زیرساخت‌ها	Q40	۰/۸۳۱	۰/۸۲۷	۰/۸۹۸	۰/۶۳۶
			Q41	۰/۸۰۱			
			Q42	۰/۴۷۱			

تمامی مفاهیم دارای Q^2 بالای ۰/۳۳ بودند که نشان‌دهنده کیفیت بالای مدل است (چین و همکاران، ۲۰۰۲). مضمون "تعامل رفتاری" (به‌ویژه مشارکت در ورزش خانگی) بالاترین $Q^2=0/547$ را داشت که اهمیت آن را در انگیزه بانوان تأیید کرد.

گویه‌های Q30 و Q42 به دلیل بار عاملی کمتر از ۰/۵ از مدل حذف شدند و مدل اصلاح شد. آلفای کرونباخ برای تمامی مفاهیم بالای ۰/۷ بود که مطابق با استاندارد هنسeler^۱ (۲۰۱۲) قابل قبول است. پایایی ترکیبی نیز بالای ۰/۷ و AVE بالای ۰/۵ بود که شرط اول روایی همگرا ($CR > AVE$) و شرط دوم $AVE < 0/5$ را تأیید کرد. مجموع واریانس تجمعی توضیح داده‌شده توسط ۱۲ عامل ۶۶/۲۵۲٪ بود (رضایی و همکاران، ۲۰۲۱). روایی واگرا با استفاده از آزمون فورنر و لارکر بررسی شد (جدول ۶). قطر جدول (مجذور AVE) از همبستگی‌های بین مفاهیمی بزرگ‌تر است که روایی واگرا را تأیید می‌کند. کیفیت مدل با آزمون CVCOM (Q^2) بررسی شد (جدول ۷).

^۱. Henseler

جدول ۶- جدول فورنر و لارکر (روایی واگرا)

Table 6- Fournier and Larker table (divergent validity)

مفهوم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
گسترش رسانه‌های آنلاین	۰/۷۸۲											
توسعه پلتفرم‌های دیجیتال	۰/۷۴۱	۰/۷۷۳										
تعامل با مخاطب	۰/۷۶۸	۰/۷۵۳	۰/۷۹۶									
تغییر در عادات مصرف رسانه‌ای	۰/۶۳۴	۰/۶۹۷	۰/۷۱۲	۰/۷۷۸								
افزایش توجه به سلامتی	۰/۶۵۸	۰/۶۸۳	۰/۷۳۴	۰/۷۴۹	۰/۸۱۱							
کمیود منابع مالی	۰/۵۹۲	۰/۶۱۸	۰/۶۳۷	۰/۶۰۴	۰/۶۴۱	۰/۷۸۷						
مشکلات فنی در تولید محتوا	۰/۶۱۳	۰/۶۴۲	۰/۶۶۸	۰/۶۲۹	۰/۶۵۴	۰/۷۸۳	۰/۷۹۵					
هماهنگی رسانه‌ها و فدراسیون‌ها	۰/۵۸۷	۰/۶۰۳	۰/۶۲۶	۰/۵۹۸	۰/۶۳۳	۰/۷۵۱	۰/۷۶۹	۰/۷۸۰				
نقش رسانه‌ها در جذب هوادار	۰/۷۲۹	۰/۷۴۸	۰/۷۸۳	۰/۷۶۴	۰/۷۹۱	۰/۶۴۷	۰/۶۷۳	۰/۶۳۹	۰/۸۴۷			
تأثیر عدم حضور تماشاگران	۰/۵۹۴	۰/۶۱۷	۰/۶۴۲	۰/۶۰۸	۰/۶۴۵	۰/۷۳۴	۰/۷۵۸	۰/۷۲۶	۰/۶۸۱	۰/۷۷۱		
محدودیت‌های اقتصادی	۰/۶۰۱	۰/۶۲۹	۰/۶۵۴	۰/۶۲۳	۰/۶۵۸	۰/۷۸۶	۰/۷۷۳	۰/۶۹۴	۰/۷۴۹	۰/۸۰۴		
مشارکت در ورزش خانگی	۰/۷۶۴	۰/۷۸۳	۰/۸۱۲	۰/۷۹۱	۰/۸۲۰	۰/۶۷۸	۰/۷۰۴	۰/۶۶۹	۰/۸۰۴	۰/۷۰۲	۰/۷۳۱	۰/۸۳۴

جدول ۷- کیفیت مؤلفه‌های تحقیق (شاخص CVCOM)

Table 7- Quality of research components (CVCOM index)

مفهوم	SSO	SSE	Q ² (=1-SSE/SSO)
گسترش استفاده از رسانه‌های آنلاین	۱۱۰۱/۰	۵۴۸/۳	۰/۵۰۲
توسعه پلتفرم‌های دیجیتال	۱۱۰۱/۰	۵۶۷/۸	۰/۴۸۴
تعامل با مخاطب در فضای دیجیتال	۱۱۰۱/۰	۵۳۲/۴	۰/۵۱
تغییر در عادات مصرف رسانه‌ای	۱۱۰۱/۰	۵۵۹/۶	۰/۴۹۱
افزایش توجه به سلامتی	۱۱۰۱/۰	۵۱۲/۷	۰/۵۳۴
کمیود منابع مالی	۱۱۰۱/۰	۵۷۸/۲	۰/۴۷۵
مشکلات فنی در تولید محتوا	۱۱۰۱/۰	۵۳۹/۴	۰/۵۱۰
هماهنگی بین رسانه‌ها و فدراسیون‌ها	۱۱۰۱/۰	۵۶۴/۱	۰/۴۸۷
نقش رسانه‌ها در جذب هوادار	۱۱۰۱/۰	۵۲۷/۸	۰/۵۲۰
تأثیر عدم حضور تماشاگران	۱۱۰۱/۰	۵۸۳/۹	۰/۴۶۹
محدودیت‌های اقتصادی	۱۱۰۱/۰	۵۵۴/۳	۰/۴۹۶
مشارکت در ورزش خانگی	۱۱۰۱/۰	۴۹۸/۶	۰/۵۴۷

طور کافی روابط بین سازه‌ها و شاخص‌های آنها را توضیح می‌دهد.

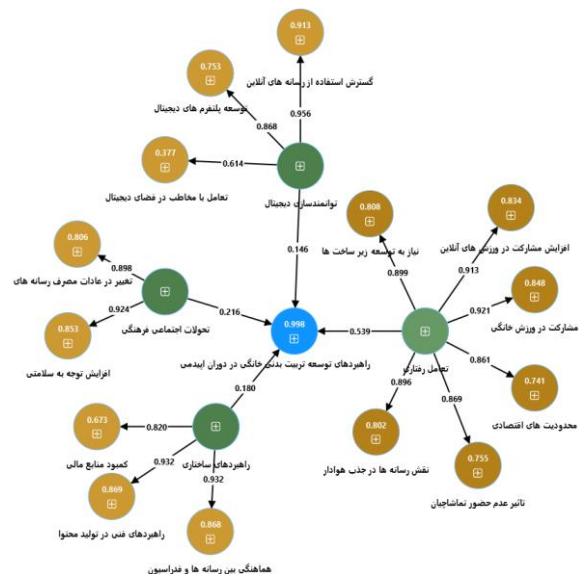
با توجه به خروجی نرم افزار و محاسبه کامیونیتی مقدار کلی GOF برای این مدل ۰/۶۷ است. این مقدار نشان‌دهنده برازش قوی است و نشان می‌دهد که مدل به

کشف‌شده (توانمندسازی دیجیتال، تحولات اجتماعی- فرهنگی، موانع ساختاری و تعامل رفتاری) در پرتو مبانی نظری و پیشینه پژوهش تحلیل می‌شوند. سپس، نتایج به‌دست‌آمده با مطالعات پیشین مقایسه شده و وجوه اشتراک و افتراق آن‌ها برجسته می‌گردد. در نهایت، پیامدهای کاربردی، محدودیت‌های تحقیق و پیشنهادهای برای پژوهش‌های آتی ارائه خواهد شد.

نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده (TPB) (اجزن، ۱۹۹۱) بیان می‌کند که نگرش‌ها، هنجارهای اجتماعی و کنترل رفتاری ادراک‌شده بر نیت و رفتار ورزش خانگی تأثیر دارند. رسانه‌های دیجیتال با ارائه محتوای انگیزشی و آموزش‌های آنلاین، نگرش مثبت و کنترل رفتاری را تقویت می‌کنند. نظریه شناختی-اجتماعی (SCT) (باندورا، ۱۹۸۶) بر نقش خودکارآمدی تأکید دارد که از طریق الگوسازی رسانه‌ای (مانند ویدئوهای مربیان) در بانوان افزایش می‌یابد. همچنین، نظریه انتشار نوآوری‌ها (راجرز، ۲۰۰۳) پذیرش پلتفرم‌های دیجیتال را توضیح می‌دهد که در دوران اپیدمی به دلیل محدودیت‌های اجتماعی شتاب گرفت. این نظریات چارچوبی برای تبیین نقش رسانه‌ها در تغییر رفتار ورزشی بانوان فراهم کردند و با یافته‌های پژوهش حاضر هم‌راستا هستند (جهانبخش و همکاران، ۲۰۲۱).

پژوهش حاضر با رویکرد آمیخته، شاخص‌های راهبردی توسعه ورزش خانگی بانوان در دوران اپیدمی کووید-۱۹ را شناسایی کرد. در فاز کیفی، تحلیل موضوعی ۴۰۵ واحد معنادار را به ۳۲ کد، ۱۲ مفهوم و ۴ مضمون اصلی (توانمندسازی دیجیتال، تحولات اجتماعی- فرهنگی، موانع ساختاری، تعامل رفتاری) تقلیل داد. مضمون توانمندسازی دیجیتال بر نقش پلتفرم‌های آنلاین در دسترسی و تعامل بانوان تأکید داشت. تحولات اجتماعی- فرهنگی افزایش آگاهی سلامت و تغییر عادات رسانه‌ای را برجسته کرد. موانع ساختاری شامل کمبود منابع مالی و مشکلات فنی بود و تعامل رفتاری مشارکت و انگیزه بانوان را از طریق محتوای جذاب رسانه‌ای نشان داد.

در فاز کمی، پرسشنامه ۴۲ گویه‌ای روی نمونه‌ای ۳۶۷ نفری از بانوان ایرانی تحلیل شد. تحلیل عاملی تأییدی (CFA) ساختار ۱۲ عاملی را تأیید کرد، با واریانس تجمعی ۶۶/۲۵۲ درصد پایایی با آلفای کرونباخ (۰/۷)، پایایی ترکیبی (CR < ۰/۷) و واریانس استخراجی مشترک



شکل ۲- مدل ساختاری در حالت ضرایب استاندارد.
Figure 2- Structural model in standard coefficients mode.



شکل ۳- مدل ساختاری در حالت ضرایب معناداری.
Figure 3- Structural model in the case of significant coefficients.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی این پژوهش، شناسایی و تحلیل شاخص‌های راهبردی مؤثر بر توسعه ورزش خانگی بانوان ایرانی در دوران اپیدمی کووید-۱۹ بود. یافته‌های این مطالعه که با رویکرد آمیخته (کیفی-کمی) انجام شد، نشان‌دهنده یک اکوسیستم پیچیده از عوامل دیجیتال، اجتماعی- فرهنگی، ساختاری و رفتاری است که درک آن‌ها برای سیاست‌گذاری و توسعه پایدار ورزش خانگی ضروری است. در این بخش، یافته‌های پژوهش به تفصیل مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرند. ابتدا، هر یک از چهار مضمون اصلی

در آلمان که نشان داد ۲۳٪ از پاسخ‌دهندگان در دوران پاندمی از ابزارهای دیجیتال برای ورزش استفاده کردند، کاملاً هم‌راستا است.

پاندمی کووید - ۱۹ یک شوک سیستمی بود که نه تنها سلامت عمومی، بلکه الگوهای فکری و رفتاری جوامع را نیز دگرگون کرد. یکی از مهم‌ترین یافته‌های این پژوهش، تأثیر "تحولات اجتماعی - فرهنگی" بر توسعه ورزش خانگی بود. این مضمون شامل مفاهیمی چون "افزایش توجه به سلامتی در دوران پاندمی" (با ضریب اهمیت ۱۷) و "تغییرات در رفتار مخاطبان ورزش" (با ضریب اهمیت ۲۲) است. این یافته با نتایج مطالعه موتز و همکاران (۲۰۲۱) که بر افزایش تمرکز بر سلامت جسمانی در دوران پاندمی تأکید داشت، همسویی کامل دارد.

در زمینه خاص ایران، توانمندسازی دیجیتال ابعاد عمیق‌تری می‌یابد. برای بسیاری از بانوان ایرانی که ممکن است به دلیل هنجارهای اجتماعی-فرهنگی یا محدودیت‌های شخصی با موانعی برای حضور در باشگاه‌های ورزشی عمومی مواجه باشند، پلتفرم‌های آنلاین فضایی امن، خصوصی و قابل دسترس برای فعالیت بدنی فراهم کردند. این فضاها به آن‌ها اجازه دادند تا بدون نگرانی از قضاوت‌های اجتماعی یا محدودیت‌های زمانی و مکانی، به ورزش بپردازند. این امر مصداق بارز تقویت "کنترل رفتاری ادراک‌شده" در نظریه TPB است. زمانی که یک زن به مجموعه‌ای از ویدئوهای آموزشی متنوع در گوشی هوشمند خود دسترسی دارد، احساس می‌کند که کنترل بیشتری بر برنامه ورزشی و سلامت خود دارد. علاوه بر این، محتوای تولید شده توسط مربیان زن در این پلتفرم‌ها، نقش الگوسازی در نظریه SCT را ایفا کرده و با افزایش خودکارآمدی، بانوان را به امتحان کردن تمرینات جدید ترغیب می‌کند.

در دوران قرنطینه، افراد با واقعیت آسیب‌پذیری جسمانی خود مواجه شدند و سلامت از یک اولویت حاشیه‌ای به یک دغدغه اصلی تبدیل شد. رسانه‌ها در این میان نقشی دوگانه ایفا کردند: از یک سو، با پوشش مداوم اخبار مربوط به ویروس، این حس آسیب‌پذیری را تقویت کردند و از سوی دیگر، با ترویج ورزش به‌عنوان راهکاری برای تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامت روان، راه‌حل ارائه دادند.

($AVE < 0.5$) تأیید شد. روایی همگرا و واگرا با معیارهای هنسلر (۲۰۱۲) و فورنر و لارکر برقرار بود. کیفیت مدل با Q^2 بالای ۰/۳۳ نشان‌دهنده پیش‌بینی‌پذیری بالای عوامل بود. یافته‌های استنباطی نشان داد که توانمندسازی دیجیتال (مانند پلتفرم‌های آنلاین) موانع فرهنگی و اجتماعی را برای بانوان کاهش داده، آگاهی سلامت مشارکت را تقویت کرده و موانع ساختاری (مانند مشکلات فنی) دسترسی را محدود کرده‌اند. مضمون تعامل رفتاری، به‌ویژه مشارکت در ورزش خانگی، بالاترین واریانس را توضیح داد که نشان‌دهنده اهمیت محتوای انگیزشی است (رضایی و همکاران، ۲۰۲۱).

این یافته‌ها با مطالعات جهانی گونزالز سرانو و همکاران (۲۰۲۰) که نقش رسانه‌های دیجیتال در ترویج ورزش خانگی را تأیید کردند، اما به موانع فرهنگی خاص ایران اشاره نداشتند همسو می‌باشد. ماسی و همکاران (۲۰۱۶) مشارکت زنان در ورزش را به عوامل اجتماعی-فرهنگی مرتبط دانستند که با مضمون تحولات اجتماعی-فرهنگی این پژوهش هم‌راستا است. در ایران، کریمی و قاسمی (۲۰۲۲) نقش شبکه‌های اجتماعی در انگیزه‌بخشی به بانوان را بررسی کردند که با مضمون توانمندسازی دیجیتال هم‌خوانی دارد. با این حال، برخلاف مطالعه جهان‌بخش و همکاران (۲۰۲۱) که بر زیرساخت‌های دیجیتال تمرکز داشت، این پژوهش موانع ساختاری مانند هماهنگی ضعیف با فدراسیون‌ها را برجسته‌تر یافت که نشان‌دهنده چالش‌های نهادی در ایران است.

یافته‌های این پژوهش به‌وضوح نشان داد که "توانمندسازی دیجیتال" نقشی محوری در توسعه ورزش خانگی بانوان داشته است. این مضمون که مفاهیمی چون گسترش استفاده از رسانه‌های آنلاین را در بر می‌گیرد، به معنای فراتر از دسترسی صرف به فناوری است؛ این مفهوم به معنای استفاده از ابزارهای دیجیتال برای کسب استقلال، دانش و کنترل بر سلامت فردی است. در دوران پاندمی که دسترسی به فضاهای ورزشی عمومی محدود یا ناممکن بود، رسانه‌های دیجیتال به یک زیرساخت حیاتی تبدیل شدند. همان‌طور که لی (۲۰۲۲) اشاره می‌کند، رسانه‌های دیجیتال با تقویت دیجیتالی‌سازی رقابت و آموزش، به بستری برای ارتباط و انتشار اطلاعات ورزشی تبدیل شدند. این یافته با مطالعه موتز و همکاران (۲۰۲۱)

روایت رسانه‌ای که در مطالعه گیولونالوتی^۱ و همکاران (۲۰۲۰) در انگلستان با عنوان "ورزش به‌عنوان راه حل" شناسایی شد، در ایران نیز به وضوح قابل مشاهده بود. این تغییر فرهنگی، زمینه‌ای حاصلخیز برای پذیرش ورزش خانگی فراهم کرد.

موانع ساختاری، مانند کمبود منابع مالی و مشکلات فنی، چالش‌های اصلی بودند. مشکلات اینترنتی و نبود تجهیزات مناسب، دسترسی به محتوای ورزشی باکیفیت را محدود کرد که با یافته‌های جهان‌بخش و همکاران (۲۰۲۱) درباره زیرساخت‌های دیجیتال هم‌سو است. هماهنگی ضعیف بین رسانه‌ها و فدراسیون‌های ورزشی نیز مانع تولید محتوای منسجم شد که نیاز به همکاری نهادی را نشان می‌دهد. علی‌رغم فرصت‌های ایجادشده، یافته‌های پژوهش نشان داد که "موانع ساختاری" همچنان چالشی جدی بر سر راه توسعه فراگیر ورزش خانگی هستند. این مضمون که در تحلیل کیفی به‌عنوان یکی از شرایط علی شناسایی شد، شامل مفاهیمی چون "مشکلات فنی در تولید محتوا" (با ضریب اهمیت ۲۷) و "محدودیت‌های زیرساختی" از جمله "منابع مالی ناکافی برای پوشش رسانه‌ای" (با ضریب اهمیت ۱۳) است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که صرفاً وجود تقاضا و فناوری برای توسعه کافی نیست و زیرساخت‌های حمایتی نقشی حیاتی دارند.

همان‌طور که در پیشینه پژوهش اشاره شد، این موانع پدیده‌ای جهانی هستند. فارکان و همکاران (۲۰۲۱) و کلارک و لوپتن (۲۰۲۱) به موانعی چون کمبود تجهیزات ورزشی و فضای محدود در خانه اشاره کردند. در ایران، این چالش‌ها با مشکلات زیرساختی اینترنت (مانند سرعت پایین و قطعی‌های مکرر) و نابرابری‌های اقتصادی تشدید می‌شوند. مطالعه موتز و همکاران (۲۰۲۱) نیز این نابرابری دیجیتال را برجسته کرد و نشان داد که افراد جوان‌تر و با وضعیت اقتصادی بهتر، مشارکت بیشتری در ورزش‌های دیجیتال دارند. این امر خطر ایجاد یک شکاف جدید سلامتی را به همراه دارد که در آن گروه‌های محروم‌تر از مزایای ورزش خانگی دیجیتال بی‌بهره می‌مانند.

یکی از یافته‌های منحصربه‌فرد این پژوهش در مقایسه با ادبیات جهانی، برجسته شدن "عدم هماهنگی بین

رسانه‌ها و فدراسیون‌ها" (با ضریب اهمیت ۲۳) به‌عنوان یک شرایط مداخله‌گر بود. در حالی که مطالعاتی مانند کوماری^۲ (۲۰۱۸) و والمزلی و والمزلی (۲۰۱۸) بر اهمیت رابطه همزیستی میان رسانه‌ها و نهادهای ورزشی تأکید دارند، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که این هماهنگی در ایران با چالش‌های جدی مواجه است. این ناهماهنگی می‌تواند منجر به تولید محتوای غیرتخصصی، تکراری یا فاقد استانداردهای علمی شود و در نهایت به اعتماد مخاطبان آسیب بزند. این چالش نهادی، یک لایه پیچیدگی به موانع ساختاری در زمینه ایران اضافه می‌کند که نیازمند توجه ویژه سیاست‌گذاران است.

نهایتاً، یافته‌ها نشان داد که "تعامل رفتاری" بالاترین تأثیر را در تبیین مشارکت بانوان در ورزش خانگی داشته است. این مضمون که در فاز کمی بالاترین واریانس را توضیح داد، نشان می‌دهد که در نهایت، این کیفیت و جذابیت محتوا و نحوه تعامل با مخاطب است که منجر به مشارکت فعال و پایدار می‌شود. این یافته با مفاهیم کیفی مانند "تعامل با مخاطب در فضای دیجیتال" (با ضریب اهمیت ۱۷) و "نقش رسانه‌ها در جذب هوادار" (با ضریب اهمیت ۲۵) پشتیبانی می‌شود.

در عصر دیجیتال، مخاطب از یک مصرف‌کننده منفعل به یک مشارکت‌کننده فعال تبدیل شده است. همان‌طور که کودانیا و ساوولویا^۳ (۲۰۲۳) اشاره کردند، فناوری‌های دیجیتال با تقویت فرهنگ مشارکتی، تعامل مخاطبان را متحول کرده‌اند. پلتفرم‌های ورزشی موفق، آن‌هایی هستند که فراتر از ارائه ویدئوهای یک‌طرفه، امکان تعامل، بازخورد، ایجاد جامعه و حتی رقابت را فراهم می‌کنند. این ویژگی‌ها حس تعلق و انگیزه را افزایش داده و به شکل‌گیری عادت ورزشی کمک می‌کنند. این امر با یافته رضایی و همکاران (۲۰۲۱) که بر اهمیت محتوای انگیزشی تأکید داشت، هم‌راستاست.

نقش رسانه‌ها در جذب هوادار حتی در غیاب رویدادهای زنده نیز اهمیت خود را نشان داد. همان‌طور که گانتز و ونر^۴ (۲۰۲۲) دریافتند، اگرچه پاندمی منجر به کاهش موقت هیجان هواداران شد، اما این اشتیاق به‌سرعت

² Kumari

³ Kodanina & Novikova

⁴ Gantz & Wenner

¹ Giulianotti

بازگشت. رسانه‌های دیجیتال با ایجاد جوامع آنلاین و ارائه محتوای پشت صحنه، توانستند این ارتباط را زنده نگه دارند و این الگو می‌تواند برای ورزش خانگی نیز به کار گرفته شود. ایجاد چالش‌های ورزشی، اشتراک‌گذاری پیشرفت‌ها و ایجاد گروه‌های حمایتی آنلاین، همگی راهکارهایی برای تقویت تعامل رفتاری هستند. بر اساس یافته‌های این پژوهش، می‌توان مجموعه‌ای از راهکارهای کاربردی را برای توسعه ورزش خانگی بانوان در نظر گرفت که همسو با شرایط فرهنگی، اجتماعی و فناوری جامعه ایران طراحی شده‌اند. یکی از مهم‌ترین این راهکارها، تمرکز بر توسعه پلتفرم‌های دیجیتال زنان محور است. طراحی اپلیکیشن‌ها و وبسایت‌هایی با محتوای آموزشی متنوع در سطوح مختلف (از مبتدی تا پیشرفته) و در قالب‌های کوتاه و کاربردی، در کنار یک رابط کاربری ساده و قابل فهم، می‌تواند نقش مؤثری در ارتقاء مشارکت ورزشی بانوان ایفا کند. این پلتفرم‌ها باید به گونه‌ای طراحی شوند که به حفظ حریم خصوصی کاربران توجه ویژه‌ای داشته باشند تا با محدودیت‌های فرهنگی موجود در برخی مناطق همخوانی داشته باشند.

از سوی دیگر، تولید کمپین‌های رسانه‌ای با محوریت سلامت و ورزش می‌تواند عاملی مؤثر در آگاهی‌بخشی و ایجاد انگیزه در میان بانوان برای پرداختن به ورزش خانگی باشد. برنامه‌های تلویزیونی، محتواهای شبکه‌های اجتماعی و ویدئوهای انگیزشی با استفاده از الگوهای فرهنگی آشنا می‌توانند در این زمینه کارآمد باشند. همچنین، برای تحقق این اهداف نیاز به بهبود زیرساخت‌های دیجیتال کشور، به ویژه در زمینه دسترسی به اینترنت پرسرعت و تجهیزات تولید و دریافت محتوا وجود دارد. این امر باعث کاهش مشکلات فنی و ارتقاء دسترسی عمومی به برنامه‌های ورزشی آنلاین خواهد شد. در ادامه، پیشنهاد می‌شود همکاری بین نهادهای رسانه‌ای و فدراسیون‌های ورزشی تقویت گردد. تشکیل کارگروه‌های تخصصی برای تولید محتوای یکپارچه، علمی و متناسب با نیاز بانوان، در کنار حمایت‌های مالی و فنی از رسانه‌های دیجیتال، می‌تواند منجر به گسترش محتوای کیفی در این حوزه شود. همچنین، ارتقاء سواد دیجیتال بانوان، به ویژه در مناطق کم برخوردار، از طریق برگزاری کارگاه‌های

آموزشی حضوری و مجازی، امکان استفاده مؤثرتر و فعالانه‌تر از پلتفرم‌های ورزشی را فراهم می‌سازد. مجموع این اقدامات می‌تواند راه را برای طراحی برنامه‌هایی پایدار در حوزه ورزش خانگی بانوان هموار کند؛ برنامه‌هایی که به ویژه در شرایط بحرانی همچون اپیدمی‌ها یا تعطیلی مراکز ورزشی، نقش جایگزین و حمایتی مؤثری ایفا می‌کنند و به سلامت جسمی و روانی زنان کمک شایانی خواهند نمود.

این پژوهش علی‌رغم تلاش برای جامعیت، با محدودیت‌هایی مواجه بود. اولاً، تمرکز بر بانوان ایرانی، قابلیت تعمیم یافته‌ها به سایر فرهنگ‌ها و کشورها را محدود می‌کند. ثانیاً، داده‌های کمی بر اساس خود اظهاری شرکت‌کنندگان جمع‌آوری شده است که ممکن است با سوگیری‌هایی مانند مطلوبیت اجتماعی همراه باشد. ثالثاً، ماهیت مقطعی این پژوهش اجازه بررسی اثرات بلندمدت و پایداری تغییرات رفتاری را نمی‌دهد.

این پژوهش نشان داد که توسعه ورزش خانگی بانوان ایرانی در دوران اپیدمی کووید - ۱۹، پدیده‌ای چندبعدی بوده که در تقاطع فناوری، فرهنگ و ساختارهای اجتماعی شکل گرفته است. رسانه‌های دیجیتال به عنوان یک توانمندساز قدرتمند عمل کرده و با ارائه دسترسی، انگیزه و دانش، به بانوان کمک کردند تا بر موانع فیزیکی و فرهنگی غلبه کنند. تحولات اجتماعی-فرهنگی ناشی از پاندمی، به ویژه افزایش آگاهی سلامت، زمینه‌ای مساعد برای این تغییر فراهم آورد. با این حال، موانع ساختاری مهمی از جمله زیرساخت‌های فنی ضعیف، نابرابری‌های اقتصادی و ناهماهنگی‌های نهادی، همچنان به عنوان چالش‌های کلیدی باقی مانده‌اند. در نهایت، موفقیت بلندمدت این حوزه به توانایی رسانه‌ها و پلتفرم‌ها در ایجاد "تعامل رفتاری" پایدار از طریق محتوای جذاب، علمی و مشارکتی بستگی دارد. یافته‌های این تحقیق که با نظریات رفتار برنامه‌ریزی شده، شناختی-اجتماعی و انتشار نوآوری‌ها هم‌خوانی دارد، تأکید می‌کند که سیاست‌گذاری در این حوزه نیازمند یک رویکرد جامع و یکپارچه است. این رویکرد باید همزمان بر تقویت زیرساخت‌های دیجیتال، تولید محتوای زنان محور، تقویت همکاری‌های بین نهادی و ارتقاء سواد دیجیتال تمرکز کند. پاندمی کووید-۱۹ شاید یک بحران بود، اما فرصتی منحصربه‌فرد

- exercise: Opportunities and challenges. *Sport Management Journal*, 13(4), 201–215. (in Persian)
8. Jones, S., & Miller, P. (2022). Family engagement in home-based physical activity during the pandemic. *Journal of Family Studies*, 28(1), 78-93.
 9. Karimi, A., & Ghasemi, H. (2022). The role of social networks in motivating women for home-based exercise. *Journal of Motor Behavior*, 10(3), 56–70. (in Persian)
 10. Khalilishourini, S. (2020). Mixed research methods: With an emphasis on localization. *Yadevareh Ketab*. (in Persian)
 11. Kodanina, A. L., Novikova, T. E., & Savelyeva, M. A. (2023). Specifics of digital interaction of regional media with the audience: the Nizhny Novgorod experience. *Scientific Dialogue*, 12(2), 124-140.
 12. Kumari, H. (2019). Nutritional impact on performance in athletes.?
 13. Li, J. (2022, July). Innovative Analysis of Sports Competition Training Integrating Interactive Digital Media. In EAI International Conference, BigIoT-EDU (pp. 165-176). Cham: Springer Nature Switzerland.
 14. Mahmoudi, H., & Taheri, P. (2020). Educational empowerment in sports organizations: A case study of West Azerbaijan. *Sport Management Review*, 15(4), 78-95. (in Persian)
 15. Masi, F., Angelini, F., & Muccini, M. (2016). Exploring patterns of women's sport participation during pandemics. *Journal of Health and Sport*, 8(2), 78–90.
 16. Noori-Sistani, M., Allahverdipour, H., Vahedian-Shahroodi, M., Eskandarnejad, M., Ashkriz, N., & Javadi, Z. (2025). Barriers to home-based physical activity and predictors of activity levels among women with high sedentary habits: an explanatory mixed-methods study. *BMC Research Notes*, 18, 217. (in Persian)
 17. Noudehi, M., Sanaei, M. and Hedayati, A. M. (2023). The role of exercise at home during the outbreak of coronavirus on the quality of life of the elderly. *Strategic Studies on Youth and Sports*, 22(61), 541-561. (in Persian)
 18. Rezaii, M., Karimi, A., & Jahanbakhsh, H. (2021). Home-based exercise and women's physical health during the pandemic. *Sport Sciences Journal*, 9(3), 78–90. (in Persian)
 19. Scaranni, P. O. da S., Griep, R. H., Pitanga, F. J. G., Barreto, S. M., Matos, S. M. A., & Fonseca, M. de J. M. da. (2023). Work from home and the association with sedentary behaviors, leisure-time and domestic physical activity in the ELSA-Brasil study. *BMC Public Health*, 23, 305.

برای بازاندیشی در مورد الگوهای فعالیت بدنی و نقش فناوری در ارتقای سلامت جامعه ایجاد کرد. اکنون وظیفه سیاست‌گذاران، نهادهای ورزشی و فعالان رسانه‌ای است که از این فرصت برای ساختن آینده‌ای سالم‌تر و فعال‌تر برای همه بانوان ایرانی استفاده کنند.

تشکر و قدردانی

پژوهش حاصل قسمتی از رساله دکتری نویسنده اول مقاله با کد پیگیری آموزشی از دانشگاه مبدأ: ۱۶۲۶۵۵۶۶۷ و همچنین کد اخلاق IR.IAU.AMOL.REC.1404.001 می‌باشد. بدین‌وسیله از همکاری صمیمانه گروه تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت اله آملی، برنامه‌سازان، کارگردانان و مربیان ورزشی سازمان صداوسیما، اعضای هیئت‌علمی دانشگاه‌های پیام نور، دانشگاه فردوسی مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی و دانشگاه علوم پزشکی تهران تشکر وافر به عمل می‌آید.

Reference

1. Bahmani, F., Ehsani, M., Koozeh Chian, H. and Amiri, M. (2020). Designing the Marketing Model for Women's Professional Leagues with a Sustainable Competitive Advantage Approach. *Sport Management Studies*, 12(59), 17-36. (in Persian)
2. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
3. Brown, J., & Davies, L. (2021). The impact of home-based exercise on mental well-being during the COVID-19 pandemic. *Journal of Sports Psychology*, 15(3), 210-225.
4. Clark, M., & Lupton, D. (2021). Pandemic fitness assemblages: The sociomaterialities and affective dimensions of exercising at home during the COVID-19 crisis. *Convergence*, 27(5), 1222-1237.
5. Henseler, J. (2012). Why generalized structured component analysis is not universally preferable to structural equation modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 40(3), 402-413.
6. Hersy, P., Blanchard, K. H., & Johnson, D. E. (2022). Application of descriptive methods in sports science research. *Sport Management Journal*, 14(3), 101–115.
7. Jahanbakhsh, H., Rezaei, M., & Karimi, A. (2021). Digital infrastructures and home-based

20. Soleimani, K., Rezaei, M., & Karimi, A. (2021). Designing a model of media literacy in sports. *Sport Management Journal*, 13(3), 939–961. (in Persian)
21. Stemler, S. (2000). Reliability in qualitative research. *Journal of Qualitative Research Methodology*, 5(2), 123–135.
22. Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., & Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: A systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(1), e000960.
23. Wilke, J., Mohr, L., Yuki, G., Bhundoo, A. K., Jiménez-Pavón, D., Laiño, F., & Hespanhol, L. (2022). Train at home, but not alone: a randomised controlled multicentre trial assessing the effects of live-streamed tele-exercise during COVID-19-related lockdowns. *British Journal of Sports Medicine*, 56(12), 667.
24. Williams, D., et al. (2020). Changes in body weight and physical activity during the COVID-19 pandemic. *Obesity*, 28(11), 2097–2104.
25. Yu, J., Sze, K. Y.-P., Lai, A. Y.-K., Sit, S. M.-M., Gong, W.-J., Guo, J., Lam, T.-H., Wang, M.-P., & Ho, S.-Y. (2025). Associations of Home-Based Individual and Family Exercise with Personal and Family Well-Being Amid the COVID-19 Pandemic: A Population-Based Survey in Hong Kong. *Behavioral Sciences*, 15(3), 376.
26. Zahiri, F., & Khazaei, M. (2020). Physical activity indicators in national sports organizations. *Sports Medicine Bulletin*, 18(1), 22–37. (in Persian)