



## An Analysis of Cultural and Social Attitudes Toward Women's Participation in Sports

Shahla Rafei<sup>1</sup> | Elham Moshkelgosha<sup>2✉</sup> | Ahmadrza Askari<sup>3</sup>

1. Department of Sport Sciences, Mo.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

E-mail: [S.rafi4774@iau.ac.ir](mailto:S.rafi4774@iau.ac.ir)

2. Corresponding author, Department of Sport Sciences, Mo.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

E-mail: [e.moshkelgosha@iau.ac.ir](mailto:e.moshkelgosha@iau.ac.ir)

3. Department of Sport Sciences, Mo.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

E-mail: [ahmadreza.askari@iau.ac.ir](mailto:ahmadreza.askari@iau.ac.ir)

| Article Info                                                                                                                               | ABSTRACT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Article type:</b><br>Research Article                                                                                                   | <b>Objective:</b> The purpose of this study was to conduct an analytical examination of the cultural and social attitudes affecting women's participation in sports, utilizing the Causal Layered Analysis (CLA) method.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Article history:</b><br>Received 23 September 2025<br>Revised 1 November 2025<br>Accepted 3 November 2025<br>Published 11 November 2025 | <b>Methods:</b> This research was fundamental in its orientation, inductive in its approach, and qualitative in terms of data collection. Participants consisted of experts and specialists from diverse fields including sports science, sports sociology, sports psychology, nutrition, policymaking in women's sports, and media. Sampling was performed purposively, and 21 interviews were conducted until theoretical saturation was achieved. Data analysis was carried out using the Causal Layered Analysis method.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Keywords:</b><br>Causal Layered Analysis,<br>Health-Oriented Sports,<br>Participation,<br>Socio-Cultural Attitudes.                     | <b>Results:</b> The results indicated that social factors—such as a lack of suitable sports infrastructure for women, traditional attitudes and gender stereotypes, a shortage of successful female sports role models, and weaknesses in public awareness campaigns and education regarding social norms—alongside cultural factors—including insufficient awareness of the benefits of physical activity, the dominance of the "thinness at any cost" discourse, a weak culture of public sports participation, and inadequate media representation of women's sports—significantly impact women's participation in sports<br><b>Conclusions:</b> In the near future, several key trends are anticipated to emerge within women's health-oriented sports: increased access to sports facilities, enhanced public awareness and shifting attitudes towards women's sports, and the adoption of innovative technologies that facilitate and motivate active participation in sports. |

**Cite this article:** Rafei, Shahla. Moshkelgosha, Elham., & Ahmadi, Mojtaba & Askari. Ahmadrza. . (2025). An Analysis of Cultural and Social Attitudes Toward Women's Participation in Sports. *Jahesh*, 3 (3), 69-83.



© The Author(s).

Publisher: Gorgan Branch, Islamic Azad University



## تحلیل نگرش‌های فرهنگی و اجتماعی نسبت به مشارکت زنان در ورزش

شبهلا رفیعی<sup>۱</sup> | الهام مشکل‌گشا<sup>۲</sup> | احمد رضا عسکری<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری گروه علوم ورزشی، واحد مبارکه دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

رایانامه: [S.rafei4774@iaau.ac.ir](mailto:S.rafei4774@iaau.ac.ir)

۲. نویسنده مسئول، استادیار گروه علوم ورزشی، واحد مبارکه، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

رایانامه: [e.moshkelgosha@iaau.ac.ir](mailto:e.moshkelgosha@iaau.ac.ir)

۳. استادیار گروه علوم ورزشی، واحد مبارکه، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

رایانامه: [ahmadreza.askari@iaau.ac.ir](mailto:ahmadreza.askari@iaau.ac.ir)

| اطلاعات مقاله                                                                                   | چکیده                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| نوع مقاله:<br>مقاله پژوهشی                                                                      | <b>هدف:</b> هدف از این مطالعه بررسی نگرش‌های فرهنگی و اجتماعی نسبت به مشارکت زنان در ورزش بر اساس روش تحلیل لایه‌ای علی بود.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۷/۱                                                                          | <b>روش پژوهش:</b> از منظر رویکرد استقرایی، از منظر جهت‌گیری بنیادی، از منظر شیوه گردآوری داده‌ها کیفی بود. مشارکت‌کنندگان این پژوهش را متخصصان و خبرگانی از حوزه‌های متنوعی همچون علوم ورزشی، جامعه‌شناسی ورزشی، روان‌شناسی ورزشی، تغذیه، سیاست‌گذاری در حوزه ورزش زنان، و رسانه تشکیل دادند. روش نمونه‌گیری هدفمند بود و براساس اشباع نظری ۲۱ مصاحبه انجام شد. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل لایه‌ای علی استفاده شد. |
| تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۷/۱۰                                                                        | <b>یافته‌ها:</b> یافته‌ها نشان داد عوامل اجتماعی از جمله کمبود زیرساخت‌های ورزشی مناسب زنان، نگرش‌های سنتی و کلیشه‌های جنسیتی، کمبود الگوهای موفق ورزشی زن، ضعف در فرهنگ‌سازی و آموزش ناهنجاری‌های اجتماعی و عوامل فرهنگی شامل عدم آگاهی کافی از فواید ورزش، غلبه گفتمان "لاغری به هر قیمتی، ضعف فرهنگ ورزش همگانی، ضعف در بازنمایی رسانه‌ای ورزش زنان؛ بر مشارکت زنان در ورزش تأثیرگذار است.                           |
| تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۷/۱۲                                                                          | <b>نتیجه‌گیری:</b> انتظار می‌رود در آینده‌ای نزدیک چندین روند کلیدی در ورزش سلامت‌محور زنان شکل بگیرد: افزایش دسترسی و امکانات ورزشی، افزایش آگاهی عمومی و تغییر نگرش‌ها نسبت به ورزش زنان، همچنین استفاده از فناوری‌های نوینی که ایجاد انگیزه برای مشارکت فعال در ورزش را تسهیل کنند.                                                                                                                                  |
| تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۸/۲۰                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| کلیدواژه‌ها:<br>تحلیل لایه‌ای علی،<br>ورزش سلامت محور،<br>مشارکت زنان،<br>نگرش فرهنگی - اجتماعی |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**استناد:** رفیعی، شبهلا، مشکل‌گشا، الهام و عسکری، احمد رضا (۱۴۰۴). تحلیل نگرش‌های فرهنگی و اجتماعی نسبت به مشارکت زنان در ورزش.

جهش، ۳ (۳)، ۸۳-۶۹



© نویسندگان.

ناشر: واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی.

## مقدمه

در دهه‌های اخیر، با تحولات گسترده در سبک زندگی و افزایش آگاهی عمومی، گرایش به داشتن یک زندگی سالم، شاد و باکیفیت، بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که فعالیت‌های حرکتی منظم، نه تنها در بهبود کیفیت زندگی مؤثر هستند، بلکه می‌توانند طول عمر انسان را به‌طور قابل‌توجهی افزایش دهند (کامپیلوسانچز<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۵). در این میان، ورزش سلامت‌محور به‌عنوان رویکردی پیشگیرانه و ارتقاءدهنده سلامت، جایگاهی کلیدی در رویکردهای نوین سلامت عمومی یافته است. منظور از ورزش سلامت‌محور، فعالیت‌های منظم ورزشی است که با هدف ارتقاء سلامت جسمی، روانی و اجتماعی انجام می‌شوند، نه صرفاً برای رقابت یا عملکرد قهرمانی. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که مشارکت در این نوع ورزش‌ها، مزایای متعددی فراتر از سایر انواع فعالیت‌های تفریحی یا اوقات فراغت دارد (دای مارتین<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۵، مارتین رودریگز<sup>۳</sup>، ژو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۵).

در کنار مشکلات متعدد از جمله کمبودهایی مانند تاسیسات، امکانات، تجهیزات، وسایل و میادین ورزشی، مسئله مهم نگرش افراد جامعه به ورزش زنان است. مشارکت زنان در ورزش با توجه به آسیب‌پذیری بالای روانی و جسمانی و نقش و جایگاه مهم خانوادگی آنان از اهمیت بسزایی برخوردار است (مرتضایی و همکاران، ۱۳۹۳: ۶۴). در همین راستا شعار بخش جمعیت سازمان ملل متحد «زنان سالم، جهان سالم» حاوی این حقیقت است که زنان به‌عنوان متولیان سلامت خانواده، نقش مهمی در حفظ سلامت و رفاه جوامع خود بازی می‌کنند. مشارکت در ورزش مزایای بیشتری برای بانوان به ارمغان خواهد آورد. تحقیقات در مورد ورزش جنسیت و توسعه نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند با تقویت سلامت و رفاه، تقویت اعتماد به نفس و توانمندسازی، تسهیل شمول و یکپارچه‌سازی اجتماعی، به چالش کشیدن هنجارهای جنسیتی و فراهم کردن فرصت‌ها برای رهبری و موفقیت به نفع دختران و زنان باشد (هاسنا<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵).

در سال‌های اخیر، توجه به ورزش سلامت‌محور زنان به‌عنوان یک حوزه کلیدی در سیاست‌های بهداشتی و ورزشی در جهان و به ویژه در ایران افزایش یافته است. با این وجود، محدودیت‌ها و چالش‌های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و نهادی همچنان مانع از تحقق کامل پتانسیل ورزش زنان می‌شوند.

زنان به‌عنوان نیمی از جمعیت جهانی، سهم قابل‌توجهی در بحران کم تحرکی دارند (روآلونسو<sup>۶</sup>، ۲۰۲۳، سان<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۵). مشارکت پایین‌تر زنان در فعالیت‌های بدنی، ناشی از مجموعه‌ای از عوامل ساختاری، فرهنگی و اجتماعی است که باعث شده است آنان در مقایسه با مردان، سطوح پایین‌تری از فعالیت بدنی را تجربه کنند (باجراموویچ<sup>۸</sup>، ۲۰۲۲، چانگ<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). این شکاف جنسیتی در مشارکت ورزشی به مسئله‌ای جهانی تبدیل شده است و برای تحقق اهداف توسعه پایدار نیازمند توجه فوری است.

ورزش سلامت‌محور، به‌عنوان یک رویکرد نوین در ارتقاء سلامت عمومی، می‌تواند نقش مؤثری در توانمندسازی زنان ایفا کند. این رویکرد، تمرکز خود را از عملکردهای قهرمانی به ابعاد بهداشت‌محور ورزش معطوف می‌سازد و بستری فراهم می‌آورد که طیف

<sup>1</sup> Campillo-Sánchez

<sup>2</sup> Di Martino

<sup>3</sup> Martín-Rodríguez

<sup>4</sup> Zhu

<sup>5</sup> Haseena

<sup>6</sup> Rúa-Alonso

<sup>7</sup> Sun

<sup>8</sup> Bajramovic

<sup>9</sup> Chong

گسترده‌تری از افراد جامعه، به‌ویژه گروه‌های کمتر فعال مانند زنان، در آن مشارکت کنند (دالمایر<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). ورزش کردن می‌تواند در بهبود سطح کیفی زندگی و حل بسیاری از مشکلات روحی و جسمی زنان موثر باشد. در حال حاضر ورزش زنان جامعه از مسائل فنی و ورزشی مقوله‌ای است فرهنگی، اجتماعی و سیاسی که رشد و ترقی آن در هر کشوری بیانگر رفتارهای اجتماعی، فرهنگی و سیاسی تمام طیف‌های جامعه در قبال رویکرد زنان به ورزش است (اندام و همکاران، ۱۳۹۵: ۲).

**بعد اجتماعی:** ورزش همگانی از طریق ارتقای سلامت افراد جامعه موجب افزایش امید به زندگی می‌شود و کارکردهای مطلوبی چون: افزایش همدلی، تقویت همبستگی و مشارکت اجتماعی، تحکیم روابط و پیوندهای اجتماعی و کمک به فرایند جامعه‌پذیری افراد داشته باشد (خالدی و همکاران، ۱۳۹۷) براین اساس می‌توان مدعی بود ورزش همگانی می‌تواند نقش مهمی در ارتقای روابط اجتماعی زنان و ایجاد حس تعلق به جامعه داشته باشد.

**بعد فرهنگی:** خودباوری و احترام به خود و اعتماد به نفس از مقولاتی است که در ورزش همگانی می‌توان روی آن کار کرد. در ورزش‌های قهرمانی ارزش و احترام به خود با بردن و پیروز شدن گره خورده و به نظر می‌رسد فرد برنده ارزش و احترام خود را بواسطه برد و باخت خود می‌داند در صورتی که در ورزش‌های همگانی مربی در اشاعه فرهنگ و ارزش‌های معنوی انسانی، خوش-خلقی، ایثار گذشته و صفات والای انسانی زمان بیشتری دارد. همچنین ایجاد اعتماد به نفس در ورزش همگانی که ورزشی رقابتی نیست ممکن است بیشتر باشد (خیبری، ۱۳۷۰: ۶۰). ورزش سلامت‌محور می‌تواند تأثیرات فرهنگی عمیقی بر جامعه بگذارد و به تغییر نگرش‌ها و رفتارهای جامعه نسبت به زنان کمک کند.

دختران و زنانی که ورزش می‌کنند سطح اعتماد به نفس و عزت نفس بالاتر و سطح افسردگی پایین‌تری دارند. زنانی که ورزش می‌کنند تصویر بدنی مثبت‌تری دارند و بهزیستی روان‌شناختی بالاتری را نسبت به زنان و دخترانی که ورزش نمی‌کنند، تجربه می‌کنند. این عوامل نیز احساس استقلال افراد را نیز بالا می‌برد (صدیقی و ذکایی، ۱۳۹۶). اسداللهی (۱۴۰۳) در پژوهشی به تحلیل آثار تربیتی - اجتماعی توسعه و ترویج ورزش همگانی در حاشیه کلان‌شهر مشهد مقدس پرداخته است. یافته‌ها نشان داد که توسعه و ترویج ورزش همگانی بر سرمایه اجتماعی، امنیت اجتماعی و آسیب‌های اجتماعی در حاشیه شهر مشهد مقدس نقش دارد. فدایی ده چشمه و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهشی با عنوان جنسیت و تبعیض: مطالعه‌ای درباره ورزشکاران زن پرداخته‌اند. نتایج نشان داد که وجود مسائلی مانند الگوهای جنسیتی در تفکیک رشته‌های ورزشی، فرهنگ مردسالارانه در ورزش، اجتناب رسانه‌ها از ورزش زنان و نابرابری در سرمایه‌گذاری ورزشی زنان منجر به تبعیض جنسیتی در ورزش زنان شده است. یافته‌ها نشان داد که تبعیض و کلیشه‌های جنسیتی بر توسعه ورزش زنان تأثیر می‌گذارد. رهبری بريس و همکاران (۱۴۰۳) در تحلیل جامعه‌شناختی تبعیض منزلت اجتماعی ورزش بانوان؛ با تحلیل متن مصاحبه‌ها و پس از مفهوم‌پردازی در مرحله کدبندی باز، ۶۰ مفهوم اولیه (سطح اول) و ۱۳ مضامین فرعی (سطح دوم) و ۴ مضامین اصلی دست یافتند. فرصت‌های نابرابر جنسیتی، زیرساخت‌های عدالت جنسیتی، هنجارهای نامعارف جنسیتی و موانع اجتماعی مبتنی بر جنسیت (سطح سوم) شناسایی شد. الدوز و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۲۵)، در پژوهشی با مطالعه‌ای مروری به آسیب‌های ورزشی زنان: از روندهای پژوهشی و چشم‌اندازهای آینده پرداخته‌اند. این مطالعه با استفاده از داده‌های ۹۱۰ مقاله تحقیقاتی بازبایی شده است و به مشارکت زنان در ورزش و آسیب‌های ورزشی پرداخته شده است.

اما کوولی و اسکندر<sup>۳</sup> (۲۰۲۵) در پژوهشی به گفتمان «گاهی اوقات احساس می‌کنم نمی‌توانم برنده شوم!»: یک مطالعه اکتشافی با روش‌های ترکیبی از تصویر بدن زنان و تجربیات آنها از ورزش در محیط‌های ورزشی پرداخته‌اند. علیرغم افزایش عضویت در باشگاه‌های ورزشی، زنان کمتر از مردان فعال هستند. این مطالعه تصویر بدن زنان و تجربیات آنها از ورزش در باشگاه‌های ورزشی

<sup>۱</sup> . Dallmeyer

<sup>۲</sup> Eldos et al

<sup>۳</sup> Cowley, Schneider

را بررسی کرد. تجزیه و تحلیل موضوعی داده‌های کیفی چهار مضمون و نه زیرمضمون را ایجاد کرد: (۱) «هرگز کافی نیست» (قضاوت [ادراک شده] در مورد ظاهر، قضاوت [ادراک شده] در مورد عملکرد؛ (۲) «اغلب بیش از حد» (خودانتقادگری، چالش‌های پوشش؛ (۳) «همیشه در معرض نمایش» (آزار و اذیت و امنیت، مبارزه برای فضا، احتمال ظاهر؛ و (۴) «گاهی اوقات توانمند» (مکان‌های توانمندساز، خود توانمندساز). داده‌های کیفی و کمی نشان داد که زنان اغلب به دلیل ظاهر و عملکردشان مورد قضاوت قرار می‌گیرند، که منجر به احساس مداوم بی‌کفایتی و همچنین مجبور شدن به مبارزه برای فضا در باشگاه و جدی گرفته شدن می‌شود، درحالی‌که با آزار و اذیت و نظرات ناخواسته از سوی مردان مواجه می‌شوند. با وجود این، زنان نشانه‌هایی از مقاومت در برابر ایده‌آل‌های جنسیتی و ظاهری که در محیط‌های باشگاه‌های ورزشی رواج دارد، نشان دادند و برخی از آنها از طریق کسب مهارت، شکستن هنجارهای جنسیتی و ورزش در محیط‌های حمایتی، توانمندسازی را تجربه کردند. بر اساس یافته‌ها نیز یک رویکرد چند سطحی برای مقابله با این موانع و ایجاد فضاهای ورزشی فراگیرتر برای زنان پیشنهاد شده است.

اهمیت پرداختن به مساله مشارکت زنان در ورزش بدلیل اصلی‌ترین چالش ورزش زنان در ایران، یعنی نگرش‌های فرهنگی و اجتماعی نسبت به مشارکت زنان در ورزش است که مستقیماً بر میزان حمایت‌ها و سرمایه‌گذاری‌ها تأثیرگذار است. در این پژوهش، نوع نگرش جامعه و سطح سرمایه‌گذاری به عنوان دو محور کلیدی انتخاب شده‌اند تا بتوانند آینده ورزش سلامت‌محور زنان را بررسی و تحلیل کنند توسعه ورزش سلامت‌محور زنان نه تنها یک مسئله ورزشی، بلکه یک موضوع اجتماعی- فرهنگی است که نیازمند هماهنگی و تعامل میان نهادهای مختلف و بهره‌گیری از فناوری‌های نوین است. در این راستا، ارائه راهبردهای عملی در حوزه‌های مختلف می‌تواند نقش مهمی در همسو کردن اهداف و اقدامات بازیگران مختلف ایفا کند و بسترساز آینده‌ای روشن برای ورزش زنان باشد. از سوی دیگر، توجه به ابعاد فرهنگی و ریشه‌های اسطوره‌ای موضوع ورزش زنان در جامعه ایرانی، به درک بهتر موانع و چالش‌های عمیق‌تر کمک کرده و امکان طراحی برنامه‌هایی با رویکرد تغییر بنیادین نگرش‌ها را فراهم می‌آورد. براین اساس روش تحلیل لایه‌ای علی<sup>۱</sup> به عنوان یک ابزار تحلیلی جامع، قادر است ابعاد مختلف و پیچیده موضوعات را بررسی کرده و لایه‌های عمیق‌تر علل و پیامدهای آن‌ها را شناسایی کند. بنابراین، پرسش اصلی تحقیق حاضر این است که لایه‌های علی نگرش فرهنگی- اجتماعی و مشارکت زنان در ورزش سلامت محور ایران کدامند؟

### روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه اجرا، کیفی است. در این مطالعه از رویکرد تحلیل لایه‌ای علی بهره گرفته شد. این رویکرد، یکی از روش‌های نوین در آینده‌پژوهی محسوب می‌شود. هدف این تحلیل نه پیش‌بینی آینده، بلکه خلق آینده‌های بدیل از طریق تحلیل عمیق و چندلایه پدیده‌ها است. این روش تلاش می‌کند با ساخت‌شکنی سطوح مختلف یک مسئله اجتماعی، به درک عمیق‌تری از آن دست یابد و زمینه را برای مداخله مؤثرتر و سیاست‌گذاری جامع‌تر فراهم آورد (خزایی و همکاران، ۲۰۱۳، طاهری دمنه، ۲۰۱۵). مشارکت‌کنندگان این پژوهش متخصصان و خبرگانی از حوزه‌های متنوعی همچون علوم ورزشی، جامعه‌شناسی ورزشی، روان‌شناسی ورزشی، تغذیه، سیاست‌گذاری در حوزه ورزش زنان، و رسانه بودند. در نهایت ۲۱ نفر از افراد، به طریق با نمونه‌گیری هدفمند و به روش گلوله برفی، بر مبنای رسیدن به اشباع نظری انتخاب شدند. فرآیند تحلیل در این پژوهش به صورت زیر اجرا شد:

گردآوری داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته حضوری با خبرگان حوزه ورزش زنان و سلامت‌محور تا دستیابی به اشباع نظری بود. پیاده‌سازی کامل مصاحبه‌ها و تهیه نسخه مکتوب از آن‌ها، سپس کدگذاری اولیه داده‌ها برای استخراج مضامین پایه و مشترک، طبقه‌بندی مضامین در سطوح چهارگانه سی ال ای بر اساس محتوای معنایی. تحلیل و تفسیر یافته‌ها با هدف شناسایی

<sup>۱</sup> CLA

عوامل پنهان، نظام‌های فکری حاکم و استعاره‌های بنیادین. اعتبارسنجی تحلیل‌ها از طریق بازبینی نتایج توسط مشارکت‌کنندگان، کدگذار دوم، و سه داور مستقل اجرا شد.

### یافته‌های پژوهش

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی؛ ۲۱ مشارکت‌کننده در این پژوهش را ارائه می‌دهد. این افراد شامل متخصصان و خبرگانی از حوزه‌های متنوعی همچون علوم ورزشی، جامعه‌شناسی ورزشی، روان‌شناسی ورزشی، تغذیه، سیاست‌گذاری در حوزه ورزش زنان، و رسانه هستند. تنوع جنسیتی در بین مشارکت‌کنندگان مشهود است، به گونه‌ای که ۱۱ نفر زن و ۱۰ نفر مرد هستند. از نظر تحصیلات، اکثر مشارکت‌کنندگان دارای مدارج تحصیلی کارشناسی ارشد و دکتری تخصصی هستند. سابقه کاری مشارکت‌کنندگان نیز قابل توجه بوده و در بازه‌ای از ۷ تا ۲۵ سال قرار دارد که بیانگر تجربه عملی آنها در حوزه‌های مربوطه است. همچنین، سن مشارکت‌کنندگان بین ۳۰ تا ۵۵ سال متغیر است و گستره‌ای از دیدگاه‌ها و تجربیات مختلف را نمایان می‌کند. کدگذاری منحصر به فرد هر مشارکت‌کننده، امکان شناسایی و تفکیک آنها را در فرآیند تحلیل داده‌ها فراهم می‌سازد.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

| ردیف | تخصص                      | جنسیت | سابقه کار (سال) | تحصیلات       | سن | کد   |
|------|---------------------------|-------|-----------------|---------------|----|------|
| ۱    | متخصص علوم ورزشی          | مرد   | ۱۸              | دکتری تخصصی   | ۴۵ | ۱-م  |
| ۲    | کارشناس حوزه ورزش زنان    | زن    | ۱۵              | دکتری تخصصی   | ۴۲ | ۲-م  |
| ۳    | سیاست‌گذار حوزه ورزش زنان | زن    | ۱۲              | کارشناسی ارشد | ۳۸ | ۳-م  |
| ۴    | کارشناس حوزه ورزش زنان    | مرد   | ۱۰              | کارشناسی      | ۳۵ | ۴-م  |
| ۵    | کارشناس حوزه ورزش زنان    | زن    | ۸               | کارشناسی      | ۳۲ | ۵-م  |
| ۶    | جامعه‌شناس ورزشی          | مرد   | ۲۰              | دکتری تخصصی   | ۵۰ | ۶-م  |
| ۷    | کارشناس حوزه ورزش زنان    | زن    | ۱۶              | کارشناسی ارشد | ۴۰ | ۷-م  |
| ۸    | جامعه‌شناس ورزشی          | زن    | ۲۲              | دکتری تخصصی   | ۵۳ | ۸-م  |
| ۹    | جامعه‌شناس ورزشی          | مرد   | ۱۴              | دکتری تخصصی   | ۴۱ | ۹-م  |
| ۱۰   | کارشناس حوزه ورزش زنان    | زن    | ۱۷              | کارشناسی ارشد | ۴۳ | ۱۰-م |
| ۱۱   | جامعه‌شناس ورزشی          | زن    | ۹               | دکتری تخصصی   | ۳۶ | ۱-م  |
| ۱۲   | روانشناس ورزشی            | مرد   | ۱۱              | دکتری تخصصی   | ۳۹ | ۱-م  |
| ۱۳   | متخصص تغذیه               | زن    | ۱۳              | دکتری تخصصی   | ۴۰ | ۱۳-م |
| ۱۴   | سیاست‌گذار حوزه ورزش زنان | مرد   | ۲۵              | دکتری تخصصی   | ۵۵ | ۱۴-م |
| ۱۵   | روانشناس ورزشی            | زن    | ۱۰              | کارشناسی ارشد | ۳۷ | ۱۵-م |
| ۱۶   | کارشناس حوزه ورزش زنان    | زن    | ۱۹              | دکتری تخصصی   | ۴۸ | ۱۶-م |
| ۱۷   | کارشناس رسانه             | مرد   | ۱۴              | کارشناسی ارشد | ۴۰ | ۱۷-م |
| ۱۸   | متخصص علوم ورزشی          | مرد   | ۱۶              | دکتری تخصصی   | ۴۴ | ۱-م  |
| ۱۹   | مدیر حوزه ورزش زنان       | زن    | ۲۱              | کارشناسی ارشد | ۴۷ | ۱-م  |
| ۲۰   | متخصص علوم ورزشی          | زن    | ۷               | کارشناسی      | ۳۰ | ۲-م  |
| ۲۱   | متخصص علوم ورزشی          | مرد   | ۱۲              | دکتری تخصصی   | ۳۸ | ۲-م  |

### تحلیل لایه‌ای علی

در این پژوهش، برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل لایه‌ای علی استفاده شده است. این روش که توسط سهیل عنایت‌الله در حوزه آینده‌پژوهی توسعه یافته، ابزاری کیفی و ساختاریافته برای بررسی مسائل پیچیده و چندبعدی است. تحلیل لایه‌ای علی امکان تحلیل موضوعات را در چهار لایه فراهم می‌کند: لیتانی برای شناسایی مسائل سطحی و مشهود، علل سیستمی برای بررسی عوامل ساختاری و نهادی، گفتمان/جهان‌بینی برای تحلیل باورها و ارزش‌های زیربنایی، و اسطوره/استعاره برای کشف ریشه‌های عمیق فرهنگی و استعاری. مراحل این روش شامل جمع‌آوری داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۱ نفر از خبرگان حوزه‌های مرتبط، تفکیک داده‌ها در چهار لایه اصلی، و تحلیل یافته‌ها در هر لایه بوده است.

### گزاره‌های کلیدی استخراج شده از مصاحبه‌ها (لیتانی)

مشارکت‌کننده ۵: "بسیاری از زنانی که به باشگاه مراجعه می‌کنند، بیشتر به دنبال کاهش وزن سریع هستند تا ارتقای سلامتی. آنها معمولاً به دنبال برنامه‌های تمرینی شدید و کوتاه‌مدت هستند و کمتر به تغییر سبک زندگی خود در بلندمدت اهمیت می‌دهند. متأسفانه برخی از آنها به مصرف داروها و مکمل‌های لاغری غیرمجاز نیز روی می‌آورند که می‌تواند عوارض جدی برای سلامتی آنها داشته باشد."

مشارکت‌کننده ۹: "مشغله زیاد زنان شاغل و خانه‌دار، وقتی برای ورزش کردن باقی نمی‌گذارد. بسیاری از زنان مسئولیت‌های مراقبت از فرزندان و سالمندان را نیز بر عهده دارند و عملاً زمانی برای پرداختن به خود و سلامتی‌شان ندارند. از طرف دیگر، هزینه‌های بالای زندگی و تورم باعث شده است که بسیاری از زنان مجبور به انجام کارهای پاره‌وقت یا حتی چند شغله باشند که این موضوع نیز زمان فراغت آنها را به شدت محدود می‌کند."

مشارکت‌کننده ۱۳: "مصرف فست‌فود، غذاهای آماده، و نوشیدنی‌های شیرین در میان زنان، به ویژه زنان جوان، افزایش یافته است. این الگوی تغذیه ناسالم با افزایش چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن ارتباط مستقیم دارد. بسیاری از زنان به دلیل کمبود وقت و گاهی عدم آگاهی کافی، به جای پخت غذای سالم در خانه، از غذاهای آماده و فست‌فود استفاده می‌کنند."

مشارکت‌کننده ۱۷: "تبلیغات رسانه‌ای به طور مداوم بر لاغری و زیبایی ظاهری تأکید دارند و تصویری غیرواقعی از اندام ایده‌آل زنانه ارائه می‌دهند. این موضوع فشار زیادی بر زنان برای رسیدن به این استانداردهای غیرواقعی تحمیل می‌کند. متأسفانه در بسیاری از فیلم‌ها، سریال‌ها و تبلیغات تلویزیونی، زنان لاغر به عنوان الگوی زیبایی معرفی می‌شوند و این موضوع باعث می‌شود که زنان و دختران جوان برای رسیدن به این استانداردها، به روش‌های ناسالم کاهش وزن روی بیاورند."

مشارکت‌کننده ۱۶: "متأسفانه شاهد افزایش سزارین‌های غیرضروری به درخواست مادر هستیم. ترس از زایمان طبیعی و نگرانی از تأثیر آن بر اندام، یکی از دلایل این موضوع است. باید به زنان باردار آموزش داد که زایمان طبیعی برای سلامتی مادر و نوزاد مفیدتر است و ورزش‌های دوران بارداری می‌تواند به تسهیل زایمان طبیعی کمک کند."

مشارکت‌کننده ۱۲: "بسیاری از زنان از مشکل تصویر بدنی رنج می‌برند. آنها دائماً خود را با مدل‌های غیر واقعی در شبکه‌های اجتماعی مقایسه می‌کنند و اعتماد به نفس پایینی دارند. این موضوع می‌تواند منجر به اضطراب، افسردگی و اختلالات خوردن شود."

مشارکت‌کننده ۸: "باید به موازات ترویج ورزش همگانی، به فکر ایجاد زیرساخت‌های مناسب و رفع ناهنجاری‌های اجتماعی باشیم تا زنان بتوانند با خیالی آسوده در اماکن عمومی ورزش کنند. متأسفانه در برخی پارک‌ها و فضاهای ورزشی، مزاحمت‌هایی برای زنان ایجاد می‌شود که مانع از حضور آنها در این مکان‌ها می‌شود."

مشارکت کننده ۲۰: "خوشبختانه گرایش به ورزش‌هایی مانند یوگا و پیلاتس که علاوه بر جسم بر ذهن هم تمرکز دارند در حال افزایش است. این ورزش‌ها به کاهش استرس، بهبود خلق و خو و افزایش تمرکز کمک می‌کنند و برای زنانی که مشغله زیادی دارند، بسیار مفید هستند."

## جدول ۲. روندهای کلیدی در لایه لیتانی به همراه گزاره‌های کلیدی مصاحبه‌ها

| روند                                   | شرح                                                                                                                                                                                                                    | مضامین                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| کاهش فعالیت بدنی                       | با وجود افزایش آگاهی عمومی، میزان فعالیت بدنی زنان ایرانی پایین است و در برخی گروه‌های سنی روند کاهشی دارد.                                                                                                            | نگرانی از کم‌تحریکی زنان، کمبود وقت به دلیل مشغله‌های کاری و خانه‌داری، عدم تناسب فعالیت بدنی با سبک زندگی فعلی (م-۱، م-۹، م-۲۱)                                                      |
| افزایش چاقی و اضافه‌وزن                | به موازات کاهش فعالیت بدنی و تغییر الگوی تغذیه، شاهد افزایش قابل توجه چاقی و اضافه‌وزن در زنان ایرانی هستیم.                                                                                                           | افزایش بیماری‌های غیرواگیر، رواج الگوهای تغذیه‌ای ناسالم، نگرانی از پیامدهای چاقی بر سلامت زنان (م-۱، م-۱۳، م-۱۶)                                                                     |
| رشد ورزش‌های سبک و خانگی               | به دلیل مشغله زیاد، کمبود وقت، و هزینه‌های بالا، گرایش به ورزش‌های سبک و قابل انجام در خانه افزایش یافته است.                                                                                                          | گرایش به ورزش‌های کم‌هزینه و در دسترس، استقبال از ورزش‌های ذهن و بدن (یوگا، پیلاتس)، تناسب این ورزش‌ها با محدودیت‌های زمانی (م-۵، م-۲۰)                                               |
| افزایش تقاضا خدمات ورزش آنالین         | پلتفرم‌ها و اپلیکیشن‌های ارائه دهنده خدمات ورزشی آنالین با استقبال فزاینده‌ای مواجه هستند.                                                                                                                             | مناسب بودن این خدمات برای افراد با محدودیت زمانی و مکانی، تنوع در خدمات ارائه شده، مقرون‌به‌صرفه بودن (م-۳، م-۱۷، م-۱۸)                                                               |
| گرایش به انجام عمل‌های زیبایی غیرضروری | این روند که تحت تأثیر تبلیغات و فشارهای اجتماعی برای دستیابی به معیارهای غیرواقعی زیبایی در حال افزایش است، نه تنها هزینه های گزافی به خانواده‌ها تحمیل می‌کند، بلکه سلامتی جسمی و روانی زنان را نیز به خطر می‌اندازد. | تأثیرپذیری از استانداردهای غیرواقعی زیبایی، رواج جراحی‌های زیبایی غیرضروری، نگرانی از پیامدهای جسمی و روانی این جراحی‌ها، رواج سزارین‌های غیرضروری به درخواست مادر (م-۱۲، م-۱۶، م-۱۷) |

مرحله بعد در تحلیل لایه علل سیستمی: ریشه‌یابی روندها، به بررسی علل ریشه‌ای و ساختاری روندهای مشاهده شده در لایه لیتانی پرداخته می‌شود:

## جدول ۳. گزاره‌های کلیدی استخراج شده از مصاحبه‌ها (علل سیستمی)

| مضامین اصلی | مضامین فرعی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اجتماعی     | کمبود فضاهای ورزشی اختصاصی و امن برای زنان، عدم تناسب امکانات ورزشی موجود با نیازها و علایق زنان، وجود کلیشه‌های جنسیتی در مورد ورزش زنان و مناسب ندانستن برخی رشته‌ها برای زنان، کمبود الگوهای ورزشی زن موفق در رسانه‌ها و جامعه، ضعف در فرهنگ‌سازی و آموزش همگانی در زمینه فواید ورزش برای زنان، نگرانی از مزاحمت‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی در اماکن عمومی ورزشی، عدم وجود مهدکودک در کنار اماکن ورزشی، کمبود مربیان زن متخصص و باتجربه، عدم حمایت خانواده از ورزش دختران، سنگینی بار مسئولیت‌های خانگی بر دوش زنان، نگرانی از آسیب‌دیدگی در ورزش و تأثیر آن بر فعالیت‌های روزمره، ضعف در اطلاع‌رسانی در مورد برنامه‌ها و امکانات ورزشی موجود برای زنان (م-۱، م-۳، م-۵، م-۶، م-۷، م-۸، م-۹، م-۱۰، م-۱۱، م-۱۲، م-۱۴، م-۱۵، م-۱۶، م-۱۷، م-۱۹، م-۲۰، م-۲۱) |
| فرهنگی      | غلبه گفتمان لاغری به هر قیمت و معیارهای غیرواقعی زیبایی، ضعف فرهنگ ورزش همگانی و تلقی ورزش به عنوان امری مردانه یا مختص به ورزشکاران حرفه‌ای، کمبود آگاهی عمومی از فواید چندجانبه ورزش (جسمی، روانی، اجتماعی)، بازنمایی نامناسب ورزش زنان در رسانه‌ها و تأکید بر جذابیت‌های ظاهری به جای توانمندی‌ها و دستاوردهای ورزشی، ضعف در آموزش اهمیت ورزش در مدارس و دانشگاه‌ها، عدم ترویج فرهنگ ورزش در خانواده، نگرش منفی به تعریق و فعالیت بدنی شدید برای زنان، وجود باورهای غلط در مورد تأثیر منفی ورزش بر سلامت باروری زنان، کم‌توجهی به ورزش به عنوان یک عامل موثر در پیشگیری از بیماری‌ها (م-۱، م-۳، م-۴، م-۵، م-۷، م-۸، م-۱۱، م-۱۲، م-۱۳، م-۱۵، م-۱۶، م-۱۷، م-۱۹، م-۲۰، م-۲۱)                                                                              |

## عوامل اجتماعی

کمبود زیرساخت‌های ورزشی مناسب زنان: کمبود فضاهای ورزشی اختصاصی برای زنان، عدم تناسب امکانات ورزشی موجود با نیازها و علایق زنان، و عدم وجود امنیت کافی در برخی اماکن ورزشی عمومی، از جمله موانع مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی



است. بسیاری از زنان به دلیل نبود فضاهای مناسب و امن برای ورزش، از انجام فعالیت بدنی در مکان‌های عمومی خودداری می‌کنند.

نگرش‌های سنتی و کلیشه‌های جنسیتی: در برخی خانواده‌ها و جوامع، ورزش کردن زنان امری غیرضروری، نامناسب و حتی مغایر با نقش‌های سنتی زنانه (مانند خانه‌داری و مراقبت از فرزندان) تلقی می‌شود. این نگرش‌ها مانع از ورود زنان به عرصه ورزش و فعالیت بدنی منظم می‌شود. برخی از خانواده‌ها ممکن است مخالف حضور دختران خود در برخی رشته‌های ورزشی باشند یا برای فعالیت ورزشی آنها محدودیت‌هایی ایجاد کنند.

کمبود الگوهای موفق ورزشی زن: حضور کم‌رنگ زنان ورزشکار در رسانه‌ها (به ویژه در تلویزیون و رسانه‌های رسمی) و عدم معرفی الگوهای موفق ورزشی زن در سطح ملی و بین‌المللی، انگیزه دختران و زنان جوان برای ورود به عرصه ورزش و الگوبرداری از زنان ورزشکار را کاهش می‌دهد. بسیاری از دختران جوان ممکن است به دلیل نبود الگوهای مناسب، ورزش را به عنوان یک مسیر مناسب برای خود در نظر نگیرند.

ضعف در فرهنگ‌سازی و آموزش: آموزش‌های لازم در زمینه اهمیت ورزش برای سلامتی و نقش آن در پیشگیری از بیماری‌ها به اندازه کافی ارائه نمی‌شود. همچنین، فرهنگ‌سازی مناسب برای ترویج ورزش همگانی و تغییر نگرش جامعه نسبت به ورزش زنان به طور موثر صورت نگرفته است. بسیاری از زنان از فواید ورزش برای سلامتی جسمی و روانی خود آگاهی کافی ندارند و ممکن است ورزش را به عنوان یک اولویت در زندگی خود در نظر نگیرند.

ناهنجاری‌های اجتماعی: متأسفانه در برخی اماکن ورزشی عمومی، مزاحمت‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی برای بانوان اتفاق می‌افتد که مانع از حضور راحت و امن زنان و دختران جوان در این اماکن می‌شود.

### عوامل فرهنگی

غلبه گفتمان "لاغری به هر قیمتی": تمرکز افراطی بر لاغری و تناسب اندام به عنوان معیار اصلی زیبایی زنانه، که از طریق رسانه‌ها، تبلیغات، و صنعت مد ترویج می‌شود، باعث می‌شود که زنان به جای توجه به سلامتی و تناسب اندام واقعی و پایدار، به دنبال روش‌های سریع و غالباً ناسالم برای کاهش وزن باشند. این گفتمان منجر به افزایش اختلالات خوردن (مانند بی‌اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی)، کاهش عزت نفس، اضطراب و افسردگی در میان زنان می‌شود. فشار برای لاغر شدن می‌تواند منجر به رفتارهای وسواسی در رابطه با غذا و ورزش شود و کیفیت زندگی زنان را به شدت تحت تأثیر قرار دهد.

ضعف فرهنگ ورزش همگانی: در جامعه ایران، ورزش بیشتر به عنوان یک فعالیت قهرمانی و حرفه‌ای شناخته می‌شود تا یک فعالیت همگانی و ضروری برای حفظ سلامتی و بهبود کیفیت زندگی. این نگرش باعث می‌شود که بسیاری از زنان خود را مخاطب ورزش ندانند و آن را مخصوص ورزشکاران حرفه‌ای یا افراد دارای اضافه وزن بالا بدانند. ضعف فرهنگ ورزش همگانی باعث می‌شود که ورزش به عنوان یک بخش طبیعی و ضروری از زندگی روزمره تلقی نشود.

عدم آگاهی کافی از فواید ورزش: بسیاری از زنان از فواید چندجانبه ورزش (جسمی، روانی، اجتماعی) برای سلامتی آگاهی کافی ندارند. آنها ممکن است ندانند که ورزش منظم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت نوع ۲، پوکی استخوان، افسردگی، اضطراب و بسیاری از بیماری‌های دیگر را کاهش دهد و به بهبود کیفیت خواب، افزایش سطح انرژی، بهبود عملکرد شناختی و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. همچنین ورزش می‌تواند به عنوان یک عامل موثر در مدیریت استرس و بهبود خلق و خو مورد استفاده قرار گیرد.

ضعف در بازنمایی رسانه‌ای ورزش زنان: ورزش زنان در مقایسه با ورزش مردان، سهم بسیار کمتری در رسانه‌ها، به ویژه رسانه‌های رسمی و پربیننده، دارد. این موضوع باعث می‌شود که زنان ورزشکار کمتر دیده شوند، الگوهای ورزشی زن کمتری به جامعه معرفی

شوند و اهمیت ورزش زنان در جامعه کم‌رنگ جلوه داده شود. علاوه بر کمیت پایین پوشش رسانه‌ای، کیفیت بازنمایی ورزش زنان نیز اغلب با مشکلاتی همراه است. در بسیاری از موارد، رسانه‌ها بیشتر بر جذابیت‌های ظاهری زنان ورزشکار تاکید می‌کنند تا بر توانمندی‌ها و دستاوردهای ورزشی آنها.

در مرحله سوم به تحلیل لایه گفتمان/جهان‌بینی: باورهای بنیادین به بررسی گفتمان‌ها و جهان‌بینی‌های غالب در مورد ورزش زنان پرداخته می‌شود:

گفتمان "لاغری و زیبایی": این گفتمان که به شدت تحت تاثیر رسانه‌ها، تبلیغات، و صنعت مد است، بر تناسب اندام و زیبایی ظاهری به عنوان هدف اصلی ورزش زنان تاکید دارد و زنان را تحت فشار قرار می‌دهد تا به هر قیمتی به این استانداردها دست یابند. این گفتمان سلامت را در درجه دوم اهمیت قرار می‌دهد و بیشتر بر جنبه‌های ظاهری و جذابیت جسمانی تمرکز دارد. ترویج این گفتمان می‌تواند منجر به کاهش اعتماد به نفس، ایجاد نگرانی مداوم در مورد ظاهر و وزن، و در نهایت بروز اختلالات ترویج این گفتمان می‌تواند منجر به کاهش اعتماد به نفس، ایجاد نگرانی مداوم در مورد ظاهر و وزن، و در نهایت بروز اختلالات خوردن مانند بی‌اشتهایی عصبی یا پرخوری عصبی شود.

گفتمان "سلامت‌محوری": این گفتمان بر فواید ورزش برای سلامتی جسمی و روانی تاکید دارد و ورزش را به عنوان یک ابزار موثر برای پیشگیری از بیماری‌ها، بهبود کیفیت زندگی، و افزایش طول عمر معرفی می‌کند. گفتمان سلامت‌محوری سعی دارد ورزش را به عنوان یک بخش ضروری از سبک زندگی سالم معرفی کند و اهمیت آن را در کنار تغذیه مناسب و سایر عوامل موثر بر سلامتی قرار دهد. این گفتمان در سال‌های اخیر در حال تقویت شدن است، اما همچنان در برابر گفتمان "لاغری و زیبایی" ضعیف‌تر است و نیازمند حمایت و ترویج بیشتر از سوی نهادهای مرتبط با سلامت و آموزش است.

گفتمان "مقاومت در برابر ورزش زنان": این گفتمان که بیشتر در میان گروه‌های سنتی و مذهبی جامعه رواج دارد، ورزش زنان را امری غیرضروری، نامناسب و حتی مغایر با ارزش‌های دینی و اخلاقی می‌داند. گفتمان مقاومت ممکن است مخالفت مستقیم با ورزش زنان را شامل نشود، اما با ایجاد موانع فرهنگی و اجتماعی، زمینه را برای کاهش مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی فراهم می‌کند.

در این بخش گزاره‌های کلیدی مربوط به هر یک از گفتمان‌های غالب که در مصاحبه‌ها مطرح شده بود با تفصیل بیشتر و ذکر تمامی مضامین استخراج شده از مصاحبه‌ها در لایه علل سیستمی، ارائه می‌گردد (جدول ۴).

جدول (۴): گزاره‌های کلیدی مصاحبه‌ها - لایه گفتمان/جهان‌بینی

| مضامین اصلی               | مضامین فرعی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| لاغری و زیبایی            | تاکید بیش از حد رسانه‌ها بر لاغری و معیارهای غیرواقعی و دست نیافتنی زیبایی، ترویج فرهنگ لاغری به هر قیمتی، رواج جراحی‌های زیبایی غیرضروری و گاهی خطرناک، تمرکز بر ظاهر و جذابیت جسمانی به جای سلامتی و توانمندی، تاثیر منفی بر اعتماد به نفس و عزت نفس زنان، القای تصویری غیرواقعی از اندام ایده‌آل و ایجاد احساس نارضایتی از بدن، ایجاد فشار روانی برای رسیدن به استانداردهای غیرواقعی زیبایی، نادیده گرفتن تنوع اندام در زنان، ترویج مصرف داروها و مکمل‌های لاغری غیرمجاز، افزایش اختلالات خوردن در جامعه، نگاه ابزاری به بدن زن (م-۳، م-۴، م-۵، م-۱۲، م-۱۳، م-۱۵، م-۱۶، م-۱۷، م-۱۹) |
| سلامت‌محوری               | تاکید بر فواید جسمی و روانی ورزش برای همه افراد جامعه، ترویج ورزش همگانی و فعالیت بدنی به عنوان یک بخش ضروری از سبک زندگی سالم، اهمیت ورزش در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر و مزمن، ارتقای کیفیت زندگی از طریق ورزش، تناسب این گفتمان با ارزش‌های ایرانی-اسلامی مربوط به حفظ سلامت جسم و روح، نیاز به آگاهی‌رسانی بیشتر در مورد فواید چندجانبه ورزش و ترویج فرهنگ ورزش در خانواده‌ها و مدارس، لزوم توجه به جنبه‌های روانشناختی ورزش و نقش آن در کاهش اضطراب و افسردگی (م-۱، م-۲، م-۴، م-۵، م-۷، م-۱۳، م-۱۵، م-۱۶، م-۱۸، م-۲۰، م-۲۱)                                                   |
| مقاومت در برابر ورزش زنان | وجود نگرش‌های سنتی و کلیشه‌های جنسیتی مبنی بر ضعیف بودن زنان، تلقی ورزش به عنوان امری مردانه و نامناسب برای زنان، مغایرت دادن ورزش زنان با نقش‌های سنتی مادری و همسری، وجود برخی تفسیرهای مذهبی محدودکننده برای ورزش زنان، نیاز به تغییر نگرش جامعه و ترویج فرهنگ برابری جنسیتی در ورزش، مقاومت برخی خانواده‌ها در برابر فعالیت ورزشی دختران (م-۶، م-۷، م-۸، م-۱۰، م-۱۱، م-۱۴، م-۱۹)                                                                                                                                                                                                   |

در مرحله چهارم به تحلیل لایه اسطوره/استعاره؛ ریشه‌های عمیق فرهنگی، اسطوره‌ها، استعاره‌ها و نمادهای فرهنگی مرتبط با ورزش زنان پرداخته شد:

اسطوره "زیبایی = لاغری": این اسطوره که به شدت توسط رسانه‌ها، صنعت مد و تبلیغات ترویج می‌شود، زیبایی زنانه را معادل با لاغری مفرط، اندام ساعت شنی، و نداشتن چربی بدن تعریف می‌کند. این اسطوره باعث می‌شود که زنان به جای توجه به سلامتی و تناسب اندام طبیعی و پایدار، بر لاغری به هر قیمتی تمرکز کنند و به روش‌های ناسالم و خطرناک برای کاهش وزن روی بیاورند که می‌تواند سلامت جسمی و روانی آنها را به خطر بیندازد.

اسطوره "مادری و خانه‌داری به عنوان تنها نقش زن": این اسطوره نقش زن را محدود به مادری، همسر داری و خانه‌داری می‌داند و فضایی برای فعالیت‌های اجتماعی، شغلی و ورزشی او در نظر نمی‌گیرد. این اسطوره باعث می‌شود که زنان ورزش را به عنوان یک فعالیت غیرضروری، لوکس و حتی مغایر با وظایف اصلی خود در قبال خانواده و فرزندان تلقی کنند. این نگرش به ویژه در جوامعی که نقش‌های سنتی جنسیتی قوی‌تر هستند، بیشتر مشاهده می‌شود.

اسطوره "ورزش مخصوص مردان است": این اسطوره ریشه در تقسیم‌بندی جنسیتی فعالیت‌ها و نقش‌ها در جوامع سنتی دارد و ورزش، به ویژه ورزش‌های قدرتی، پربرخورد و رقابتی را فعالیتی مردانه تلقی می‌کند. این اسطوره باعث می‌شود که ورود زنان به برخی رشته‌های ورزشی با مقاومت‌ها و پیش‌داوری‌هایی همراه باشد و زنان ورزشکار به اندازه مردان جدی گرفته نشوند.

جدول ۵. گزاره‌های کلیدی مصاحبه‌ها - لایه اسطوره/استعاره

| مضامین اصلی       | مضامین فرعی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| زن ضعیف و ناتوان  | تلقی زن به عنوان موجودی ظریف و آسیب‌پذیر، نیاز به محافظت مردان، عدم تناسب ورزش‌های قدرتی و پربرخورد با ویژگی‌های زنانه، تاثیر منفی این اسطوره بر اعتماد به نفس و خودباوری زنان، مغایرت این اسطوره با توانمندی‌های واقعی زنان در عرصه‌های مختلف، ضرورت ترویج تصویری واقعی از توانایی‌های جسمی و روانی زنان (م-۶، ۸-م-۱۰، ۱۱-م-۱۴، ۱۹-م-۱۹) |
| زیبایی = لاغری    | معیارهای غیرواقعی و دست نیافتنی زیبایی، فشار اجتماعی برای لاغر شدن، ترویج روش‌های ناسالم کاهش وزن، نادیده گرفتن تنوع اندام در زنان، تاثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی زنان، ضرورت بازتعریف معیارهای زیبایی و تاکید بر سلامتی و تناسب اندام طبیعی، ترویج فرهنگ پذیرش خود (م-۳، ۴-م-۵، ۱۲-م-۱۳، ۱۵-م-۱۷)                                     |
| مادری و خانه‌داری | محدود شدن نقش زن به مادری و همسری، کم‌توجهی به سایر ابعاد زندگی زنان، مغایرت دادن ورزش با وظایف اصلی زنان، ایجاد احساس گناه در زنان شاغل و ورزشکار، ضرورت بازتعریف نقش‌های جنسیتی و ایجاد تعادل بین مسئولیت‌های خانوادگی و فعالیت‌های اجتماعی و ورزشی زنان (م-۶، ۷-م-۸، ۹-م-۱۱، ۱۹-م-۱۹)                                                  |

## بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی نگرش‌های فرهنگی و اجتماعی نسبت به مشارکت زنان در ورزش براساس تحلیل لایه علی بود. پژوهش‌ها نشان داده است که سطح مشارکت افراد در ورزش و سطح برنامه‌های ورزشی در جامعه بسیار متنوع است. تحلیل نتایج پژوهش حاضر نشان داد مشارکت پایین زنان ایرانی در فعالیت‌های ورزشی را باید پدیده‌ای پیچیده و چندلایه تلقی کرد که از سطوح مختلف اجتماعی- فرهنگی، گفتمانی تأثیر می‌پذیرد. عوامل اجتماعی از جمله کمبود زیرساخت‌های ورزشی مناسب زنان، نگرش‌های سنتی و کلیشه‌های جنسیتی، کمبود الگوهای موفق ورزشی زن، ضعف در فرهنگ‌سازی و آموزش ناهنجاری‌های اجتماعی و عوامل فرهنگی شامل عدم آگاهی کافی از فواید ورزش، غلبه گفتمان "لاغری به هر قیمتی ضعف فرهنگ ورزش همگانی ضعف در بازنمایی رسانه‌ای ورزش زنان بر مشارکت زنان در ورزش تاثیرگذار است. براین اساس راهکارهای ذیل قابل تبیین است:

## راهکارهای اجتماعی

توسعه زیرساخت‌های ورزشی مناسب و در دسترس برای زنان: احداث مجموعه‌های ورزشی ویژه بانوان در مناطق مختلف شهری و روستایی، تجهیز پارک‌ها و فضاهای عمومی به وسایل ورزشی مناسب برای زنان، و ایمن‌سازی مسیرهای پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری برای تشویق زنان به فعالیت بدنی بیشتر ضروری است.

ترویج ورزش همگانی و خانوادگی: برگزاری همایش‌های پیاده‌روی خانوادگی، جشنواره‌های ورزشی محله‌ای و مسابقات ورزشی ویژه بانوان در سطوح مختلف می‌تواند به ترویج فرهنگ ورزش همگانی و ایجاد نشاط و شادابی در جامعه کمک کند.

- گنجاندن مهدکودک در اماکن ورزشی بانوان
- ایجاد فضاهای ورزشی روباز مخصوص بانوان در هر محله
- تاسیس خانه ورزش و تندرستی بانوان در فرهنگسراها

## راهکارهای فرهنگی

بازنمایی مثبت و واقعی ورزش زنان در رسانه‌ها: رسانه‌ها، به ویژه صدا و سیما، باید با پرهیز از کلیشه‌های جنسیتی و نگاه ابزاری به زنان ورزشکار، به معرفی الگوهای موفق ورزشی زن در رشته‌های مختلف بپردازند و بر توانمندی‌ها، موفقیت‌ها و اراده آنها تمرکز کنند. پوشش مناسب و گسترده مسابقات ورزشی زنان و پخش برنامه‌های آموزشی و ترویجی در زمینه ورزش زنان از دیگر اقدامات ضروری در این زمینه است.

ترویج گفتمان "سلامت‌محوری" و "سبک زندگی فعال": با استفاده از ظرفیت رسانه‌ها، نظام آموزشی، و نهادهای فرهنگی و مذهبی، باید بر فواید چندجانبه ورزش برای سلامتی جسمی و روانی زنان در همه سنین تاکید شود و ورزش به عنوان یک بخش ضروری و جدایی‌ناپذیر از سبک زندگی سالم معرفی شود.

مبارزه با گفتمان "لاغری به هر قیمتی": باید از طریق آموزش و اطلاع‌رسانی مناسب، زنان را با مضرات رژیم‌های غذایی سخت و غیرعلمی، مصرف خودسرانه داروها و مکمل‌های لاغری، و جراحی‌های زیبایی غیرضروری آشنا کرد و به آنها آموزش داد که زیبایی واقعی در سلامتی، تناسب اندام طبیعی و پذیرش خود نهفته است.

در لایه اجتماعی، کمبود زیرساخت‌های مناسب و در دسترس برای زنان، به‌ویژه در مناطق کم‌برخوردار، از موانع کلیدی مشارکت محسوب می‌شود. در ایران، بسیاری از زنان از ناامنی در فضاهای ورزشی عمومی، ترس از مزاحمت‌های اجتماعی و کمبود باشگاه‌های زنانه شکایت دارند. این موارد فشار روانی و اجتماعی مضاعفی بر آنان تحمیل می‌کند که در مردان کمتر مشاهده می‌شود.

در لایه فرهنگی، کلیشه‌های جنسیتی همچون «زن نباید عرق کند» یا «ورزش با وقار زنانه سازگار نیست» همچنان در بسیاری از خانواده‌ها و رسانه‌ها تکرار می‌شود. رسانه‌ها نیز با ترویج الگوهای زیبایی نادرست، در تضعیف گفتمان سلامت‌محوری نقش مؤثری داشته‌اند. مطالعه‌ای در آمریکا نشان داده است که زنانی که بیشتر در معرض رسانه‌های زیبایی‌محور قرار دارند، احتمال کمتری دارد در فعالیت‌های ورزشی منظم شرکت کنند (تایگمن و زاکاردو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵).

**محدودیت‌های تحقیق:** استفاده از روش تحلیل لایه‌ای علی (CLA) به دلیل ماهیت پیچیده و چندلایه آن، تفسیر داده‌ها و استخراج نتایج تا حد زیادی وابسته به دیدگاه و تفسیر پژوهشگر است که می‌تواند منجر به سوگیری‌های ذهنی شود. یکی دیگر از محدودیت‌های تحقق اینکه ممکن است نتایج تحت تأثیر تغییرات غیرمنتظره یا متغیرهای پنهان قرار گیرد.

**پیشنهادهای کاربردی:** اجرای کمپین‌های رسانه‌ای و آموزشی با هدف ترویج ورزش زنان و اصلاح نگرش‌های سنتی و تبعیض‌آمیز؛ بهره‌گیری از الگوهای موفق ورزشی زنانه داخلی و بین‌المللی برای ایجاد انگیزه و تغییر ذهنیت عمومی. آموزش

<sup>۱</sup> Tiggemann & Zaccardo

خانواده‌ها و مدارس در زمینه اهمیت ورزش برای سلامت و رشد زنان؛ احداث و تجهیز سالن‌ها و فضاهای ورزشی اختصاصی و ایمن برای بانوان در سطح شهرها و روستاها؛ فراهم کردن دسترسی آسان‌تر و امن به این امکانات از طریق حمل و نقل و زمان‌بندی مناسب.

**پیشنهادهای پژوهشی:** (۱) تحلیل تأثیر عوامل اقتصادی و سرمایه‌گذاری‌های بخش خصوصی بر توسعه ورزش سلامت‌محور زنان و نحوه بهینه‌سازی منابع مالی در این حوزه. (۲) پژوهش درباره نقش سیاست‌گذاری و قوانین حمایتی در ارتقای مشارکت زنان در ورزش‌های همگانی و قهرمانی و بررسی موانع حقوقی موجود.

## تشکر و قدردانی

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند از تمامی افراد شرکت‌کننده در این پژوهش که بدون همکاری آنها انجام این پژوهش مقدور نبود، صمیمانه تشکر و قدردانی نمایند.

## منابع

اندام، رضا، اقای، علی‌اکبر، عنبریان، مهرداد، پارساجو، علی (۱۳۹۵). تحلیل راهبردی ورزش قهرمانی بانوان استان همدان با استفاده از تکنیک SWOT، پژوهش‌های معاصر در مدیریت ورزشی، (۱۲)، ۶، ۱۶-۱.

اسداللهی، احسان (۱۴۰۳) تحلیل آثار تربیتی - اجتماعی توسعه و ترویج ورزش همگانی در حاشیه کلان‌شهر مشهد مقدس، مجله نوآوری در مدیریت ورزشی، (۴)، ۱، ۱۷-۱.

خیبری، محمد (۱۳۷۰). ملاحظات روانشناسی در تجویز تمرین، مجموعه سخنرانی کنگره علمی ورزش همگانی.

خزایی، سعید؛ جلیوند، محمدرضا؛ نصراللهی؛ س طی، لیلا (۱۳۹۲). بررسی نظری روش تحلیل لایه‌ای علت‌ها در حوزه آینده پژوهی، فصلنامه مطالعات آینده پژوهی، (۲)، ۶، ۷۱-۱۰۲.

رهبری بريس، محمد جواد، قاسمعلی‌پور، حسن، زرگر، طیبه (۱۴۰۳). تحلیل جامعه شناختی تبعیض منزلت اجتماعی ورزش بانوان، مطالعات جامعه شناختی در ورزش، شماره ۲، دوره ۴، انتشار آنلاین. <https://sanad.iau.ir/Journal/Article/1104073s>

ذکایی، محمدسعید، صدیقی، سعیده (۱۳۹۶). زنانگی و ورزش، مطالعات اجتماعی و روانشناختی زنان (مطالعات زنان سابق)، ۱۳، ۲ (۴۳).

طاهری دمنه، محسن. (۱۳۹۴). بررسی تحلیلی تصاویر آینده جامعه ایرانی در ذهن جوانان تحصیل‌کرده کشور بر اساس روش تحلیل لایه‌ای علی (GLA)، رساله دکتری آینده پژوهی، دانشگاه تهران.

فدایی ده چشمه، معصومه؛ حسینی‌نیا، سیدرضا؛ رحمتی، محمدمهدی؛ باقری، هادی (۱۴۰۴) جنسیت و تبعیض: مطالعه‌ای درباره ورزشکاران زن، فصلنامه مطالعات در مدیریت و بازاریابی ورزشی، (۱)، ۶، ۱۲۵-۱۴۰.

مرتضایی، لیلا، ناظمی، مهدی، اندام، رضا (۱۳۹۳) مقایسه انگیزه‌های مشارکت زنان در ورزش‌های تفریحی آبی (مطالعه موردی: زنان استان خراسان رضوی)، رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی، (۷)، ۲، ۷۳-۶۳.

Andam, R., Aghaei, A., Anbarian, M., & Parsajoo, A. (2016). Strategic analysis of women's championship sports in Hamedan province using SWOT technique. *Contemporary Researches in Sports Management*, 6(12), 1-16. doi: 10.22084/smms.2017.5659.1586 (in Persian)

Asadollahi, E. (2024). Analysis of the socio-educational effects of the development and promotion of public sports in the suburbs of Mashhad. *Journal of Innovation in Sports Management*, 4(1), 1-17 <https://sanad.iau.ir/Journal/jism/Article/797002> (in Persian)

Bajramovic, I., Bjelica, D., Krivokapic, D., Likic, S., Jeleskovic, E., Curic, M., & Vukovic, J. (2022). Gender differences in physical activity, physical fitness and well-being of

- students during the lock-down due to COVID-19 pandemic. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 6(1), 21–23. <https://doi.org/10.26773/jaspe.220104>
- Campillo-Sánchez, J., Borrego-Balsalobre, F. J., Díaz-Suárez, A., & Morales-Baños, V. (2025). Sports and sustainable development: A systematic review of their contribution to the SDGs and public health. *Sustainability*, 17(2), 562. <https://doi.org/10.3390/su17020562>
- Chong, C. Y., Tan, C. X., Tsai, M. C., Tan, S. S., Hariyono, H., & Tan, S. T. (2024). Gender differences in dietary intake and physical activity among university students: a post-COVID-19 pandemic study. *Nutrition & Food Science*, 54(7), 1190-1201 <https://doi.org/10.1108/NFS-01-2024-0015>
- Cowley ES, Schneider J (2025) “Isometimes feel like I can’t win!”: An exploratory mixed-methods study of women’s body image and experiences of exercising in gym settings. *PLoS ONE* 20(1): e0316756. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316756>
- Dallmeyer, S., Wicker, P., & Breuer, C. (2018). The relationship between sport-related government spending and sport and exercise participation: The role of funding size, period, and consistency. *International Journal of Health Promotion and Education*, 56(4–5), 237–247. <https://doi.org/10.1080/14635240.2018.1513161>
- Di Martino, G., della Valle, C., di Cagno, A., Fiorilli, G., Calcagno, G., & Conte, D. (2025). The role of sports in building resilience: A machine learning approach to the psychological effects of the COVID-19 pandemic on children and adolescents. *Sports*, 13(2), 37. <https://doi.org/10.3390/sports13020037>
- Eldos, Ayona, Shamshadali Perumbalath, Vinu W(2025) Women’s sports injuries: A bibliometric study of research trends and futureApunsm Sports Medicine 60 (2025) 100469 , Contents lists available atApunsm Sports Medicine,pp1-13 <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2024.100469>
- Fadaei Deh Cheshmeh, Masumeh. Hosseininia Seyed Reza , Rahmati, Mohammad Mehdi, Bagheri ,Hadi (2024) Gender and Discrimination: A Study About Female Athletes, *Research in Sport Management and Marketing* Vol. 6, No.1. Winter .2025, 125 – 141 <https://doi.org/10.22098/RSMM.2024.15654.1395> (In Persian).
- Haseena, V. A. (2015). The ways for women empowerment through sports. *Journal of Culture, Society & Development*, 10, 66-70 <https://www.iiste.org/Journals/index.php/JCSD/article/viewFile/24793/25396>.
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). Routledge. [Doi:10.4324/9781003100041](https://doi.org/10.4324/9781003100041)
- Kay, T. (2009). Developing through sport: Evidencing sport impacts on young people. *Sport in Society*, 12(9), 1177–1191 <https://doi.org/10.1080/17430430903137837>
- Kim, Y. (2025). The effects of smoking, alcohol consumption, obesity, and physical inactivity on healthcare costs: A longitudinal cohort study. *BMC Public Health*, 25(1), <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22133-4>
- Khabiri, M. (1991). Psychological considerations in exercise prescription. *Proceedings of the Congress on Public Sports*. (in Persian)
- Khazaei, S., Jalilvand, M. R., & Nasrollahi, L. (2013). A theoretical study of the Causal Layered Analysis (CLA) method in the field of futures studies. *Futures Studies Quarterly*, 2(6), 71-102. <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/1054469/> (in Persian)

- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., ... & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting mind: The interplay of physical activity and psychological health. *Sports*, 12(1), 37  
[DOI: 10.3390/sports12010037](https://doi.org/10.3390/sports12010037)
- Mortazai, L., Nazemi, M., & Andam, R. (2014). Comparison of participation motivations of women in recreational water sports (Case study: Women of Khorasan Razavi Province). *Novel Approaches in Sports Management*, 2(7), 63-73.  
<http://ntsmj.issma.ir/article-1-404-fa.html> (in Persian)
- Rua-Alonso, M., Bovolini, A., Costa-Brito, A. R., Vaz, C., Marques, E., Serra, N., ... & Vila-Chã, C. (2023, November). Exploring perceived barriers to physical activity among older adults living in low-population density regions: Gender differences and associations with activity dimensions. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 22, p. 2948). MDPI  
[doi: 10.3390/healthcare11222948](https://doi.org/10.3390/healthcare11222948)
- Rahbari, M. J., Ghasemalipour, H., & Zargar, T. (2024). Sociological analysis of social status discrimination in women's sports. *Sociological Studies in Sport*, 4(2).  
<https://doi.org/10.30486/4S.2024.1104073>(in Persian)
- Sun, N., Chen, L., Liu, W., & Zheng, Z. (2025). Gender differences in campus walkways: Exploring the relationships between perceived walking environment, exercise and academic self-efficacy in China. *Journal of Transport & Health*, 41, 102005.  
<https://doi.org/10.1016/j.jth.2025.102005>
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). Exercise to be fit, not skinny: The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*, 15, 61–67.  
[doi: 10.1016/j.bodyim.2015.06.003](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003).
- Taheri Damaneh, M. (2015). An analytical study of the images of the future Iranian society in the minds of educated youth based on the Causal Layered Analysis (CLA) method. *Doctoral Dissertation in Futures Studies, University of Tehran*.  
<https://ut.ac.ir/fa/thesis/37058/%D8%A8%D8%> (in Persian)
- Zokaei, M. S., & Sedighi, S. (2017). Femininity and sport. *Social and Psychological Studies of Women*, 13(2).Doi: 10.22051/JWSPS.2015.2050 (in Persian)