



Presenting the model of factors affecting the desired physical policies in women's sports

Kobra Ramezani¹ | Farideh Sharifi Far^{✉2} | Bahram Ghadimi³ | Mona Rezaei⁴

1- Department of Sports Management, ST.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

E-mail: Ramazani_K@yahoo.com

2-Corresponding author, Department of Sports Management, ST.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

E-mail: sharififarfarideh797@gmail.com

3-Department of Sociology, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

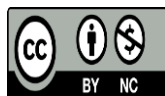
E-mail: Ghadimi_B@yahoo.com

4-Department of Sports Management, Sav.C., Islamic Azad University, Saveh, Iran.

E-mail: rezaei_m@yahoo.com

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research Article	Objective: The purpose of this research was to provide a model of factors affecting the desired physical policies in women's sports.
Article history: Received 3 September 2025 Revised 15 October 2025 Accepted 22 October 2025 Published 11 November 2025	Methods: A qualitative research with a systematic exploratory approach was chosen. The statistical population of the research includes professors of sports management, sports sociology and sports psychology (at least two researches in the field of this title) and elite female athletes (at least ten years of continuous sports activity and winning championship medals in national competitions and master's studies and Ph.D.) The number of these people was approximately 45 people. The statistical sample was selected based on reaching theoretical saturation (18 people). The research tools included a systematic library study and exploratory (semi-structured) interviews. The validity of the tool was evaluated and confirmed based on the validity of the sample, experts' opinions, and agreement between the correctors. In order to analyze the findings, a multi-stage conceptual coding method with a systemic analysis approach was used.
Keywords: Body management, physical fitness, physical policy, Women's sports.	Results: Based on the extracted conceptual framework, 4 overarching themes, 11 organizing themes and 43 basic themes were obtained. Optimal physical policies in women's sports are influenced by factors such as sports (sports timing and sports venue), personal (family and personality), environmental (economic, cultural, social, climate, and media) and educational organizations. Education, Ministry of Science and Ministry of Health).
	Conclusions: Therefore, according to the results of the research, it is suggested to create effective programs in the optimal use of women's sports facilities, and also to focus on the qualitative development of capacities and fair distribution of facilities at the country level for women's sports.

Cite this article Ramezani, Kobra. Sharifi Far, Farideh., & Ghadimi, Bahram. & Rezaei, Mona. (2024). Presenting the model of factors affecting the desired physical policies in women's sports. *Jahesh*, 3 (3), 56-68.



© The Author(s).

Publisher: Gorgan Branch, Islamic Azad University



ارائه مدل عوامل مؤثر بر سیاست‌های جسمانی مطلوب در ورزش بانوان

کبری رمضانی^۱ | فریده شریفی فر^۲ | بهرام قدیمی^۳ | مونا رضایی^۴

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

رایانامه: Ramazani_K@yahoo.com

۲. نویسنده مسئول، گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

رایانامه: sharififarfarideh797@gmail.com

۳. گروه جامعه شناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

رایانامه: Ghadimi_B@yahoo.com

۴. گروه مدیریت ورزشی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران.

رایانامه: rezaei_m@yahoo.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۶/۱۲ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۷/۲۳ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۷/۳۰ تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۸/۲۰ کلیدواژه‌ها: مدیریت بدن، آمادگی بدنی، سیاست جسمانی، ورزش بانوان	هدف: هدف از این پژوهش، ارائه مدل عوامل مؤثر بر سیاست‌های جسمانی مطلوب در ورزش بانوان بود. روش پژوهش: تحقیق از نوع کیفی با رویکرد اکتشافی نظام‌مند انتخاب شد. جامعه آماری پژوهش شامل اساتید مدیریت ورزشی، جامعه‌شناسی ورزشی و روان‌شناسی ورزشی (حداقل دو پژوهش در زمینه عنوان حاضر) و ورزشکاران نخبه بانوان (حداقل ده سال فعالیت مداوم ورزشی و کسب مدال‌های قهرمانی در مسابقات کشوری و تحصیلات کارشناسی ارشد و دکتری) بود. تعداد این افراد به صورت حدودی، ۴۵ نفر بود. نمونه آماری بر مبنای رسیدن به اشباع نظری به صورت هدفمند انتخاب شدند (۱۸ نفر). ابزار پژوهش شامل مطالعه کتابخانه‌ای نظام‌مند و مصاحبه اکتشافی (نیمه ساختارمند) بود. روایی ابزار بر اساس اعتبار نمونه، نظر خبرگان و توافق بین مصححان ارزیابی و تأیید گردید. جهت تحلیل یافته‌ها از روش کدگذاری مفهومی چندمرحله‌ای با رویکرد تحلیل سیستمی استفاده شد. یافته‌ها: بر اساس چارچوب مفهومی استخراج‌شده، ۴ مضمون فراگیر، ۱۱ مضمون سازمان‌دهنده و ۴۳ مضمون پایه به دست آمد. سیاست‌های جسمانی مطلوب در ورزش زنان، تحت تأثیر عواملی همچون ورزشی (زمان‌بندی ورزشی و مکان ورزشی)، فردی (خانوادگی و شخصیتی)، محیطی (اقتصادی، فرهنگی اجتماعی، آب و هوایی و رسانه) و سازمان‌های متولی آموزشی (آموزش و پرورش، وزارت علوم و وزارت بهداشت) می‌باشد. نتیجه‌گیری: بنابراین با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد داده می‌شود که برنامه‌های مؤثر در بهره‌برداری مطلوب‌تر از امکانات ورزشی بانوان ایجاد گردد و همچنین بر توسعه کیفی ظرفیت‌ها و توزیع عادلانه امکانات در سطح کشور برای ورزش بانوان تمرکز داشته باشیم.

استناد: رمضانی، کبری؛ شریفی فر، فریده و قدیمی، بهرام و رضایی، مونا. (۱۴۰۴). ارائه مدل عوامل مؤثر بر سیاست‌های جسمانی مطلوب در ورزش بانوان. جهش، ۳ (۳)، ۶۸-۵۷.



© نویسندگان.

ناشر: واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی.

مقدمه

ورزش، یکی از ارکان اساسی فعالیت‌ها و برنامه‌ریزی‌های سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی است و به‌عنوان مقوله‌ای فرهنگی یک پدیده مفید اجتماعی محسوب می‌شود که تأثیرگذاری بسیار عمیقی در توسعه کشورها دارد (خدایی و همکاران، ۱۴۰۲). در تمام جهان، سلامت به‌عنوان پیش‌شرط تحقق توسعه پایدار است که در آن سیاست‌های جسمانی مطلوب افراد نقش اساسی دارد. در این زمینه، سیاست‌های جسمانی بانوان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا آن‌ها نیمی از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند و نقش اساسی در سلامت خانواده و پیشرفت جوامع دارند. محققان بر این باورند که دستیابی به ارتقاء جهانی سلامت و بهداشت بدون سیاست‌های جسمانی بانوان غیرممکن است (رحیمی کیارمش، ۱۴۰۲). سیاست‌های جسمانی و توزیع عادلانه آن در بین بخش‌های مختلف جامعه از موضوعات اصلی سازمان بهداشت جهانی و بسیاری دیگر از آژانس‌های بین‌المللی و محققان طی دو دهه گذشته بوده است. به همین دلیل، سیاست‌های جسمانی بانوان و نقش مؤثر آن در دستیابی به اهداف کاهش میزان مرگ و میر در بین مادران، برابری جنسیتی و توانمندسازی زنان توجه ویژه سازمان ملل و کشورهای عضو آن را به خود جلب کرده است (ادهیکاری^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). سیاست‌های جسمانی بانوان در بین فعالیت‌ها و اهداف سیستم‌های بهداشتی در جوامع و معیار پیشرفت کشورها از مهم‌ترین موارد در نظر گرفته شده است. با این وجود، مطابق گزارش‌های منتشرشده توسط سازمان ملل، سلامت بانوان آسیب‌پذیر در این خصوص می‌باشد (مادسون^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). از آنجایی که توسعه پایدار یک ملت، تحولی همه‌جانبه است، ورزش و تربیت‌بدنی راهکار مناسب در ایجاد این تحول به حساب می‌آید... صاحب‌نظران، امروزه بر این عقیده‌اند که ورزش و فعالیت بدنی برای اکثریت مردم اعم از زنان و مردان دارای ارزش بسیار است. با وجود این، درصد حضور زنان در فعالیت‌های ورزشی در تمام کشورها نسبت به مردان کمتر است (قلی‌نیا، ۱۴۰۲). همچنین، در مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی عوامل زیادی در آن دخالت دارند؛ چنانکه تحقیقات داخلی و خارجی عوامل مختلفی را در راستای توسعه ورزش بانوان مورد مطالعه قرار دادند از جمله: عوامل سازمانی، عوامل محیطی، عوامل رفتاری، عوامل اقتصادی و... (نادریان و همکاران، ۱۴۰۱).

تأمین و حفظ سیاست‌های جسمانی یکی از اهداف عالی انسان است که می‌تواند از طریق ابعاد سه‌گانه بهداشت (جسمانی، روانی و اجتماعی)، حاصل شود؛ اما هرگاه از موضوع سلامتی سخن به میان آمده است، عموماً بعد جسمانی آن مدنظر قرار گرفته و به سایر ابعاد به‌ویژه بعد روان‌شناختی آن توجه کافی نشده است. سلامت روان شاخه‌ای از علم بهداشت است که با پیشگیری از اختلال‌های روانی و حفظ شیوه‌های بهینه زندگی و بهداشت عاطفی سروکار دارد (فندرسی و همکاران، ۱۴۰۲). همچنین بحث سیاست‌های جسمانی و انواع آن، در دوره‌های مختلف زندگی در پژوهش‌هایی مورد بررسی قرار گرفته است، اما در دوره نوجوانی، این پژوهش‌ها کمتر مشاهده گردیده است. چراکه نوجوانی از اهمیت بسیاری برخوردار می‌باشد. سازمان جهانی بهداشت، سن نوجوانی را ۱۰ تا ۱۹ سالگی تعریف کرده است (محسنی و همکاران، ۱۴۰۲). یکی از محورهای ارزیابی سلامت جوامع مختلف، سلامت جسمانی و سیاست‌های جسمانی آن جامعه است. بی‌شک سلامت جسم و روان نقش مهمی در تضمین پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفا می‌کند (ارمینی^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). طبق برآوردهای سازمان بهداشت جهانی میزان شیوع اختلالات جسمانی و روانی در کشورهای صنعتی و در حال توسعه رو به افزایش است. این در حالی است که در برنامه‌ریزی‌های توسعه اجتماعی و اقتصادی، پایین‌ترین اولویت به آن‌ها داده می‌شود. بدون شک سیاست‌های جسمانی و روانی افراد جامعه اهمیت به سزایی دارد و یکی از

1. Adhikari
2. Matheson
3. Ermini

مسائل مهم جهان امروز است و تأمین سلامتی اقشار جامعه مخصوصاً بانوان یکی از مسائل اساسی هر کشوری است که باید آن را از سه بعد جسمانی، روانی و اجتماعی مدنظر قرارداد (محمودی، ۱۴۰۲).

برای آن که ورزش در زندگی روزمره بانوان جایگاه واقعی خود را پیدا کند تغییر نگرش مسئولان، فرهنگ‌سازی و نقش مهم رسانه‌ها در بسترسازی تحقق این امر مهم اجتناب‌ناپذیر است (لی^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). کارشناسان تأکید دارند برای پیشرفت و توسعه ورزش بانوان باید دیدگاه‌ها نسبت به حضور بانوان در اجتماع تغییر کند و این فرهنگ نهادینه شود که در ورزش تفکیک جنسیتی معنا ندارد چراکه هیچ‌گاه اسلام مانع ورزش بانوان نبوده و باید برخی تفکر در این ارتباط بازنگری شوند (آقاملایی نیکخواه و همکاران، ۱۳۹۸). بررسی‌ها نشان می‌دهد در شرایط فعلی جامعه ایران زنان برای ورزش کردن و سیاست‌های جسمانی بانوان با مشکلات و موانعی روبرو هستند. از جمله این موانع می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: موانع فرهنگی و دینی؛ عواملی همچون ترس از آسیب رسیدن به ارزش‌های فرهنگی و دینی و عدم رعایت هنجارهای اجتماعی، زیر سؤال رفتن دیدگاه‌های دینی، تصور کمبود وقت برای زنان، نداشتن انگیزه‌های لازم برای شرکت در مسابقات و خجالتی بودن. موانع اجتماعی؛ عواملی مانند ضعف در اطلاع‌رسانی و آگاهی بخشی، پیش‌بینی نکردن برنامه‌های مفرح، بی‌توجهی برخی مسئولان و کمبود الگوهای موفق. موانع خانوادگی؛ از جمله مخالفت والدین یا همسر، ترس والدین از افت تحصیلی فرزندان و آشنا نبودن اعضای خانواده با ورزش، تصور والدین از محیط‌های ورزشی به عنوان محیط‌های ناپاک. نبود یا کمبود امکانات و تجهیزات؛ همچون دسترسی نداشتن آسان و سریع به امکانات، فضاهای ورزشی و نامناسب بودن وقت تمرینات ورزشی برای زنان (همتی راد و همکاران، ۱۳۹۴).

در مورد ورزش بانوان پژوهش‌های مختلفی انجام شده است که می‌توان به این موارد اشاره کرد که قلی نیا و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهشی به این نتایج دست یافتند که توسعه فضاهای ورزشی بانوان در سطح شهر شیراز و افزایش سرانه ورزش بانوان در بعد جسمانی و روان‌شناختی موجب زیبایی و تناسب‌اندام تقویت و درمان، جسم آرامش روان و اعصاب افزایش اعتمادبه‌نفس تخلیه انرژی و عامل پیشگیری از استرس و افسردگی در زندگی روزمره می‌شود و نیز در بعد اجتماعی تأثیرات فراوانی بر زندگی اجتماعی بانوان دارد به‌طوری‌که ورزش موجب جلوگیری از آسیب، اجتماعی، افزایش تعاملات اجتماعی گذران اوقات فراغت کارایی در زندگی روزمره و سلامت و نشاط اجتماعی است. نادریان و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی به این نتایج دست یافتند که چهار مؤلفه نگرش فرهنگی - مذهبی جامعه، حمایت نهاد خانواده و همچنین توسعه فناوری‌های نوین اطلاعات و سیاست‌های اجرایی مدیران ارشد در شرکت زنان در مسابقات مؤثر است. تیدماس^۲ و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی به این نتایج دست یافتند که در بعد اجتماعی تأثیرات فراوانی بر زندگی اجتماعی بانوان دارد به‌طوری‌که ورزش موجب جلوگیری از آسیب اجتماعی، افزایش تعاملات اجتماعی است. احمد^۳ و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی دریافتند که چاقی در افراد با عواقب شیوه زندگی فقیر و علائم خلقی و اضطراب قابل توجه در جمعیت آسیای جنوب آسیا، ارتباط دارد.

سیاست‌های جسمانی مطلوب در ورزش بانوان به عنوان جایگاه والای او در جوهره خلقت به‌ویژه در شکل‌گیری فرهنگ، تربیت، سعادت و حفظ و ارتقای سلامت خانواده و جامعه دارای نقش تعیین‌کننده است که این خود تحت تأثیر حقوق اساسی آنان در خانواده و اجتماع قرار می‌گیرد. قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران با حمایت از حقوق انسانی، اجتماعی و فرهنگی همه افراد اعم از زن و مرد، سیاست‌های جسمانی را یک حق اساسی دانسته و تأمین نیازهای سلامت آن‌ها را تکلیف اصلی دولت شمرده است. منشور حقوق زنان در نظام جمهوری اسلامی ایران نیز بر حق سلامت زنان در بهره‌مندی و دسترسی به خدمات، حمایت‌ها و مراقبت‌های بهداشتی درمانی موردنیاز و با کیفیت مناسب تأکید می‌نماید. شورای عالی انقلاب فرهنگی بر اساس پیشنهاد شورای

1. Lee
2. Tidmas
3. Ahmad

فرهنگی. اجتماعی زنان سیاست‌های لازم و راهبردهای اساسی برای تضمین سیاست‌های جسمانی بانوان و دستیابی آنان به مراقبت‌های همه‌جانبه و موردنیاز در دوره‌های مختلف زندگی را با تکیه بر پژوهش‌های انجام‌شده در ابعاد مختلف و با تأکید بر عوامل فرهنگی تأثیرگذار می‌داند (کریمی و همکاران، ۱۳۹۸). محققان عقیده دارند از چالش‌های مهم در انتقال نتایج تحقیقات و کاربرد آن‌ها، فقدان تحلیل مفهومی و کاربردی نتایج است و نیازمند انجام تحقیقات کیفی و شناخت عمیق‌تر موضوع است. از این رو، نبود شناختی نظام مند و تحلیلی از نتایج تحقیقات، منجر به انجام اقدامات ناقص و تأثیرگذاری محدود بر سیاست‌ها و برنامه‌های جامعه‌شناختی عوامل مؤثر بر سیاست‌های جسمانی بانوان در ورزش می‌گردد. در راستای توسعه سیاست‌ها، برنامه‌های سلامت زنان و سیاست‌های جسمانی بانوان در کشور، شناخت خلأها و رفع نیازهای موجود علمی تحقیقاتی و موانع به‌کارگیری دستاوردها در طراحی بهینه برنامه‌ها و ارائه خدمات متناسب با نیاز و مبتنی بر اطلاعات و شواهد علمی یک ضرورت است. از آنجایی که امروزه حضور زنان در اجتماع به لحاظ بهره‌مندی جامعه از توانمندی‌های آنان و برخورداری ایشان از امکانات جامعه در جهت رشد و تعالی فرد و اجتماع بسیار مهم و ارزشمند است؛ لذا فراهم نمودن زمینه‌های مشارکت زنان به‌عنوان نیمی از منابع انسانی جامعه در فرآیند توسعه و فضا سازی فرهنگی در عرصه ملی و جهانی و همچنین تحقق عدالت اجتماعی امری ضروری به نظر می‌رسد. تجربه دو دهه گذشته در جامعه ایران نشان می‌دهد گرایش زنان به حضور در تیم‌های ورزشی و سیاست‌های جسمانی بانوان به شدت افزایش یافته است. با مقدمه‌ای که ذکر شد و با توجه به مبانی نظری و پیشینه، این پژوهش در پی آن است که به سؤال محوری زیر پاسخ دهد: ارائه مدل عوامل مؤثر بر سیاست‌های جسمانی مطلوب در ورزش بانوان چگونه می‌باشد؟

روش‌شناسی

روش تحقیق از نوع مطالعات کیفی با رویکرد اکتشافی نظاممند با رویکرد تماتیک (گلنیز و همکاران، ۲۰۱۱) بود. جامعه آماری پژوهش شامل اساتید مدیریت ورزشی، جامعه‌شناسی ورزشی و روان‌شناسی ورزشی (حداقل دو پژوهش در زمینه عنوان حاضر) و ورزشکاران نخبه بانوان (حداقل ده سال فعالیت مداوم ورزشی و کسب مدال‌های قهرمانی در مسابقات کشوری و تحصیلات کارشناسی ارشد و دکتری) بود. تعداد این افراد به‌صورت حدودی، ۴۵ نفر بود. نمونه آماری بر مبنای رسیدن به اشباع نظری به‌صورت هدفمند انتخاب شدند (۱۸ نفر). ابزار پژوهش شامل مطالعه کتابخانه‌ای نظاممند و مصاحبه اکتشافی (نیمه ساختارمند) بود. مشخصات ابزارهای پژوهش به‌صورت زیر می‌باشد.

جدول ۱. مشخصات ابزارهای پژوهش

روش	مطالعه کتابخانه‌ای	مصاحبه
ابزار	رونوشت (چک‌لیست استخراج مفاهیم)	چارچوب پرسش (پرسشنامه باز پاسخ)
نمونه مورد مطالعه	منابع اطلاعاتی	منابع انسانی
روایی	انتخاب نسخه‌های معتبر به لحاظ علمی روایی محتوایی رونوشت از دیدگاه متخصصان	انتخاب افراد برحسب شایستگی علمی و فنی روایی محتوایی پرسشنامه از دیدگاه متخصصان
میزان توافق بین کدگذاران و مصححان: ۸۰٪		

استخراج مؤلفه‌ها با بررسی مبانی و پیشینه از طریق مطالعه اسناد، کتاب‌ها و مقالات شامل منابع داخلی و خارجی انجام گردید. از مصاحبه‌ها جهت تکمیل و تطبیق عوامل و روابط شناسایی‌شده در مطالعه کتابخانه‌ای استفاده شد. انجام مصاحبه‌ها بر اساس چارچوب تحلیلی طراحی‌شده از قبل صورت گرفت. قبل از انجام هر مصاحبه، مصاحبه‌های قبلی تحلیل‌شده و مبنای مصاحبه جدید قرار می‌گرفتند. روایی ابزار با استفاده از روش‌های روایی سنجی کیفی ذکرشده کنترل و مطلوب ارزیابی شد.

اساس انتخاب نمونه این بود که افراد و اطلاعات منتخب بتوانند به شکل‌گیری نظریه و تکرارپذیری یافته‌ها کمک کنند. با ارائه بازخورد به مصاحبه‌شوندگان و قرارداد آن‌ها در مسیر پژوهش به‌طوری که بر نحوه پاسخ گوئی آن‌ها تأثیر نگذارد، به‌منظور افزایش

روایی درونی اقدام شد. ضمناً پس از انجام هر مصاحبه، الگوی به دست آمده تا آن مرحله ارائه می شد و در صورتی که مصاحبه شونده نکاتی را نسبت به الگو داشت، مورد بحث قرار می داد. این کار پس از انجام مصاحبه انجام می شد تا مصاحبه خالی از هرگونه پیش فرض و جهت گیری انجام شود. همزمان با گردآوری داده ها، کار تحلیل آن ها طی سه مرحله کدگذاری نیز شروع شد. منابع و متون موجود نیز در روند تکمیل تئوری مورد استفاده قرار می گیرند. کار گردآوری داده ها تا زمانی ادامه یافت که پژوهشگر اطمینان حاصل کند که ادامه کار نکته تازه ای به دانسته های او نمی افزاید. پس از انجام ۱۸ مصاحبه در طی دوره شش ماه (زمان مصاحبه ها ۳۰ الی ۶۰ دقیقه)، تحلیل داده ها حاکی از اضافه نشدن داده جدید به داده های قبلی بود؛ چراکه درصد بالایی از داده های مستخرج از مصاحبه های آخر تکراری بود؛ بنابراین، با رسیدن به حد اشباع نظری، به مصاحبه ها پایان داده شد. کدگذاری با استفاده از مطالعات قبلی و نظر چند پژوهشگر انجام شد. مدل پژوهش نیز بر اساس روابط شناسایی شده به صورت یک چارچوب مفهومی ترسیم گردید. کدگذاری در سه مرحله تحلیل مضمون (مضامین پایه، سازنده و مضامین فراگیر) انجام شد تا مقوله ها تبدیل به مؤلفه ها، سپس ابعاد و در نهایت عامل های اصلی در مدل مفهومی شوند.

یافته های پژوهش

نتایج جمعیت شناختی پژوهش در جدول ۲ گزارش شده است:

جدول ۲. توصیف ویژگی های دموگرافیک مصاحبه شونده گان

کد مصاحبه شونده	جنسیت	سن	سطح تحصیلات	گروه	کد مصاحبه شونده	جنسیت	سن	سطح تحصیلات	گروه
E1	مرد	۴۴	دکتری	استاد	E10	مرد	۴۳	دکتری	استاد
E2	مرد	۴۳	دکتری	استاد	E11	زن	۳۹	دکتری	ورزشکار
E3	زن	۳۳	دکتری	ورزشکار	E12	زن	۴۰	دکتری	استاد
E4	زن	۴۰	دکتری	ورزشکار	E13	مرد	۵۵	دکتری	استاد
E5	زن	۳۹	دکتری	استاد	E14	مرد	۴۱	دکتری	استاد
E6	مرد	۵۱	دکتری	استاد	E15	زن	۲۸	کارشناسی ارشد	ورزشکار
E7	مرد	۴۳	دکتری	استاد	E16	زن	۳۴	کارشناسی ارشد	ورزشکار
E8	مرد	۵۰	دکتری	استاد	E17	مرد	۳۳	دکتری	استاد
E9	زن	۳۰	کارشناسی ارشد	ورزشکار	E18	زن	۲۹	کارشناسی ارشد	ورزشکار

یافته های پژوهش شامل چارچوب کدگذاری مؤلفه ها و مدل مفهومی برخاسته از آن است. چارچوب مفهومی استخراج شده شامل ۴ مضمون فراگیر، ۱۱ مضمون سازمان دهنده و ۴۳ مضمون پایه بود. نتایج کدگذاری در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. کدگذاری سه مرحله ای مفاهیم شناسایی شده

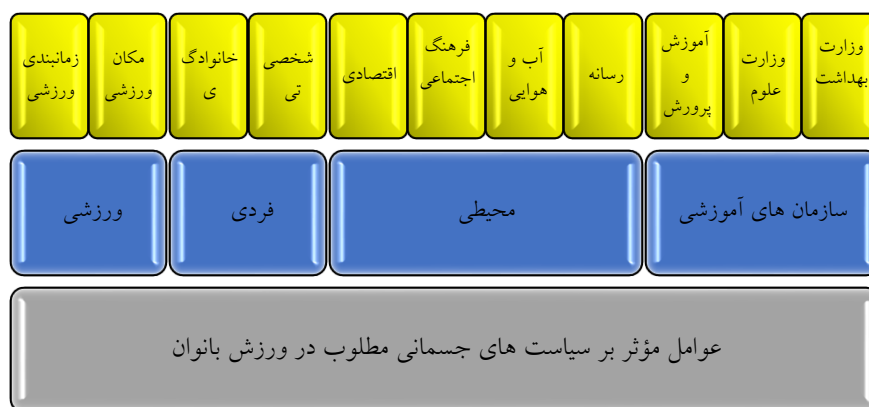
ردیف	مضامین فراگیر	مضامین سازمان دهنده	مضامین پایه	کد مصاحبه شونده گان
۱.	ورزشی	زمان بندی ورزشی	زمان مورد نیاز برای رسیدن به وضعیت جسمانی مطلوب از طریق ورزش	Q1,Q3,Q7,Q8,Q9,Q10,Q11
۲.			زمان در دسترس زنان برای رسیدن به وضعیت جسمانی مطلوب از طریق ورزش	Q10,Q11,Q12,Q13,Q15,Q16

Q1,Q5,Q8,Q9,Q10,Q18	میزان امکانات موجود در مکان ورزشی	۳.
Q6,Q7,Q8,Q11	دسترسی به مکان ورزشی	۴.
Q11,Q14,Q15,Q16	مکان ورزشی موردنیاز برای رسیدن به وضعیت مطلوب از طریق ورزش	۵.
Q1,Q12,Q16,Q17	به‌روز بودن امکانات ورزشی	۶.
Q3,Q4,Q15	وجود امکانات و سالن ورزشی مخصوص زنان	۷.
Q1,Q11,Q16	میزان محدودیت‌های خانوادگی	۸.
Q8,Q10,Q15,Q17	میزان اشتیاق و انگیزه دادن به زنان از سوی خانواده‌ها برای ورزش کردن	۹.
Q2,Q5,Q7,Q8,Q13,Q15	وجود سوابق ورزشی در اعضای خانواده	۱۰.
Q9,Q15,Q16,Q17	سطح ورزش کردن همسر، والدین، فرزندان و دوستان	۱۱.
Q2,Q5, Q8, Q12, Q16	شخصیت درون‌گرا یا برون‌گرا داشتن زنان	۱۲.
Q3,Q4,Q5,Q18	سطح پشیمانی زنان	۱۳.
Q1,Q11,Q12,Q15	سطح علاقه و انگیزه زنان به ورزش	۱۴.
Q12,Q13,Q16,Q17,Q18	سطح اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس زنان	۱۵.
Q1,Q2,Q3,Q4,Q5,Q7,Q10,Q11,Q12,Q13	سطح نگرش زنان نسبت به وضعیت ظاهری بدنشان	۱۶.
Q5,Q7,Q8,Q10,Q12,Q18	داشتن روحیه حضور در فعالیت‌های دسته‌جمعی	۱۷.
Q11,Q14,Q15,Q16,Q17	وضعیت اقتصادی خانواده‌ها	۱۸.
Q3,Q6,Q8,Q9,Q10,Q13	استقلال مالی زنان	۱۹.
Q1,Q11,Q14,Q15,Q16,Q17	هزینه استفاده از امکانات ورزشی	۲۰.
Q1,Q5,Q6,Q9	میزان بودجه مشخص‌شده ورزشی ماهانه در خانواده	۲۱.
Q5,Q6,Q7,Q12,Q15	هزینه بالای عدم توجه به وضعیت سلامت و ظاهر	۲۲.
Q9,Q15,Q16,Q17	وضعیت آب و هوایی مناطق مختلف ایران	۲۳.
Q1,Q4,Q13,Q14,Q15	تأثیر فصل‌های سال برای ورزش کردن	۲۴.
Q9,Q14,Q15,Q16	محدودیت‌های پوششی برای زنان برای نشان دادن اندام ورزشی	۲۵.
Q1,Q2,Q12,Q16,Q17	توجه به ورزش زنان بیش از گذشته	۲۶.
Q3,Q4,Q15,Q18	تغییر نگاه جامعه نسبت به رسیدگی به سلامت جسمانی زنان	۲۷.
Q1,Q11,Q16	تغییر پوشش زنان نسبت به دهه‌های گذشته	۲۸.
Q8,Q10,Q15,Q17	تغییر نمودار سنی ایران به سمت پیری	۲۹.
Q2,Q5,Q7,Q8,Q13,Q15	وجود رسانه‌های مجازی و امکان نمایش آمادگی جسمانی برای زنان	۳۰.
Q9,Q12,Q15,Q16,Q17	نمایش آمادگی جسمانی زنان در شبکه‌های اجتماعی و ترغیب زنان برای تناسب بیشتر بدنی	۳۱.
Q2,Q5, Q8, Q12, Q16	تغییر نگاه مردان نسبت به تناسب‌اندام زنان به دلیل وجود شبکه‌های اجتماعی و ترغیب همسر و دختران آن‌ها به داشتن اندام مناسب	۳۲.
Q3,Q4,Q5,Q18	ترغیب رسانه‌ها نسبت به داشتن اندام مناسب و توجه بیشتر به سلامت جسمی زنان در رسانه‌ها نسبت به گذشته	۳۳.
Q1,Q11,Q12,Q15	وجود معلمان و دبیران تربیت‌بدنی ورزشکار زن و ترغیب دانش‌آموزان به ورزش کردن	۳۴.
Q12,Q13,Q16,Q17,Q18	وجود امکانات ورزشی بیشتر در مدارس برای دختران ازجمله سالن‌های سرپوشیده	۳۵.
Q10,Q11,Q12,Q13,Q15,Q16,Q17,Q18	فرهنگ‌سازی ورزش زنان در دوران ابتدایی و کودکی در مدارس	۳۶.

Q1,Q3,Q5,Q8,Q9,Q10,Q18	نبود تبعیض در ورزش دختران نسبت به پسران	۳۷.
Q6,Q7,Q8,Q11	وجود رشته‌های دانشگاهی تربیت‌بدنی در وزارت علوم	۳۸.
Q9,Q11,Q14,Q15,Q16	انجام پژوهش‌های مختلف در رابطه با مزایای ورزش برای زنان توسط اساتید و دانشجویان و طرح‌های پژوهشی	۳۹.
Q1,Q2,Q12,Q16,Q17	وجود مسابقات ورزشی مخصوص زنان در رشته‌های مختلف در دانشگاه‌ها	۴۰.
Q6,Q7,Q8,Q11	توجه بیشتر وزارت بهداشت به سلامت زنان از طریق ورزش	۴۱.
Q9,Q11,Q14,Q15,Q16	آموزش انجام فعالیت‌های ورزشی به پزشکان، ماماها و.. برای آموزش به بیماران زن	۴۲.
Q1,Q2,Q12,Q16,Q17	وجود مسابقات ورزشی زنان در وزارتخانه	۴۳.

بر اساس جدول بالا، ۴ مضمون فراگیر ورزشی، فردی، محیطی و سازمان‌های آموزشی از عوامل مؤثر بر سیاست‌های جسمانی مطلوب در ورزش بانوان به دست آمد.

با بررسی مبانی نظری و نظر اساتید و برخی از مصاحبه‌شوندگان، کدگذاری انتخابی انجام شد و نتایج در شکل ۱ آورده شده است.



شکل ۱. مدل مفهومی تحقیق

سیاست‌های جسمانی مطلوب در ورزش بانوان، تحت تأثیر عواملی همچون عوامل ورزشی (زمان‌بندی ورزشی و مکان ورزشی)، فردی (عوامل خانوادگی و شخصیتی)، محیطی (اقتصادی، فرهنگی اجتماعی، آب و هوایی و رسانه) و سازمان‌های متولی آموزشی (آموزش و پرورش، وزارت علوم و وزارت بهداشت) می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، ارائه مدل عوامل مؤثر بر سیاست‌های جسمانی مطلوب در ورزش بانوان بود. برای آن که ورزش در زندگی روزمره بانوان جایگاه واقعی خود را پیدا کند تغییر نگرش مسئولان، فرهنگ‌سازی و نقش مهم رسانه‌ها در بسترسازی تحقق این امر مهم اجتناب‌ناپذیر است. کارشناسان تأکید دارند برای پیشرفت و توسعه ورزش بانوان باید دیدگاه‌ها نسبت به حضور بانوان در اجتماع تغییر کند و این فرهنگ نهادینه شود که در ورزش تفکیک جنسیتی معنا ندارد چراکه هیچ‌گاه اسلام مانع ورزش بانوان نبوده و باید برخی تفکر در این ارتباط بازنگری شوند. بررسی‌ها نشان می‌دهد در شرایط فعلی جامعه ایران زنان برای ورزش کردن و سیاست‌های جسمانی بانوان با مشکلات و موانعی روبرو هستند. بر اساس نتایج پژوهش، ۴ مضمون فراگیر، ۱۱ مضمون سازمان‌دهنده و ۴۳ مضمون پایه به دست آمد. سیاست‌های جسمانی مطلوب در ورزش زنان، تحت تأثیر عواملی همچون ورزشی (زمان‌بندی ورزشی و مکان ورزشی)، فردی (خانوادگی و شخصیتی)، محیطی (اقتصادی، فرهنگی اجتماعی، آب و هوایی و رسانه) و سازمان‌های متولی آموزشی (آموزش و پرورش، وزارت علوم و وزارت بهداشت) می‌باشد.

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده عوامل ورزشی (زمان‌بندی ورزشی و مکان ورزشی) ازجمله عوامل مؤثر بر سیاست‌های جسمانی مطلوب در ورزش بانوان می‌باشد که این یافته با یافته‌های قلی‌نیا و همکاران (۱۴۰۲)، نادریان و همکاران (۱۴۰۱)، ادھیکاری^۱ و همکاران (۲۰۲۳) و لی^۲ و همکاران (۲۰۲۳) همسو می‌باشد. در تبیین نتایج می‌توان اعلام داشت که بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از تحقیقات گوناگون در سراسر دنیا، ورزش نه تنها باعث سلامت جسم، نشاط و شادابی روح همگان می‌شود بلکه سلامت فکر و ذهن جوانان را نیز تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد. با این وجود کمبود امکانات ورزشی و هزینه بالای آن همواره یکی از موانع بزرگ در راه ترویج و بهینه‌سازی فرهنگ ورزش در کشور ما خصوصاً در میان دختران و بانوان بوده است. درحالی که تعداد زیادی از جمعیت کشور ما را بانوان تشکیل می‌دهند و با توجه به اهمیت حضور بانوان در عرصه‌های مختلف فرهنگی، اجتماعی، ورزشی و ... همچنین پتانسیل موجود در این قشر عظیم از جامعه، امکانات موجود پاسخگوی نیاز علاقه‌مندان این قشر نیست. درواقع سلامتی بانوان و دختران در هر جامعه‌ای به لحاظ احراز دو نقش مادری و همسری و تأمین سلامت خانواده و اجتماع، رشد و تعالی فرزندان را نیز به همراه دارد؛ اما به دلیل نبود فضای کافی و تجهیزات مناسب این قشر عظیم در جامعه از داشتن فضای اختصاصی ورزشی و امکانات در بیشتر موارد محروم هستند. از این رو سلامت آنان در معرض آسیب‌های جدی قرار دارد. درحالی که بانوان در بسیاری از ورزش‌های مجاز و رقابت برون‌مرزی پیشرفت چشمگیری نسبت به پسران دارند اما تمام موارد حاکی از آن است که اعتبارات و امکانات تخصیص یافته به ورزش بانوان در مقایسه با مردان در سطح بسیار پایین‌تری قرار دارد و کمبود بودجه تأثیر زیادی در امور ورزشی بانوان دارد. به نظر می‌رسد بهترین راه هماهنگی سیاست‌ها و برنامه‌ریزی کلان ورزشی مردان و بانوان است که در این باره گزارشات زیادی مخابره شده است که از آن جمله می‌توان به مواردی چون رعایت مسائل تکنولوژی و تطابق جغرافیایی در فرآیند برنامه‌های توسعه، بهره‌گیری منطقی هر چه بیشتر از ظرفیت‌های موجود، تدوین و اجرای محورهای استانداردسازی متناسب با رخدادهای جدید، ایجاد سیستم ورزش‌های مؤثر در بهره‌برداری مطلوب‌تر از امکانات، تمرکز بر توسعه کیفی ظرفیت‌ها و توزیع عادلانه امکانات در سطح کشور اشاره کرد.

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده عوامل فردی (خانوادگی و شخصیتی)، ازجمله عوامل مؤثر بر سیاست‌های جسمانی مطلوب در ورزش بانوان می‌باشد که این یافته با یافته‌های محمودی (۱۴۰۲)، محسنی و همکاران (۱۴۰۲) و مادسون^۳ و همکاران (۲۰۲۳) همسو می‌باشد. در تبیین نتایج می‌توان اعلام داشت که در شرایط فعلی جامعه ایران زنان برای ورزش کردن و سیاست‌های جسمانی بانوان با مشکلات و موانعی روبرو هستند. ازجمله این موانع می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: موانع خانوادگی؛ ازجمله مخالفت والدین یا همسر، ترس والدین از افت تحصیلی فرزندان و آشنا نبودن اعضای خانواده با ورزش، تصور والدین از محیط‌های ورزشی به عنوان محیط‌های ناپاک. نبود یا کمبود امکانات و تجهیزات؛ همچون دسترسی نداشتن آسان و سریع به امکانات، فضاهای ورزشی و نامناسب بودن وقت تمرینات ورزشی برای زنان. موانع فرهنگی و دینی؛ عواملی همچون ترس از آسیب رسیدن به ارزش‌های فرهنگی و دینی و عدم رعایت هنجارهای اجتماعی، زیر سؤال رفتن دیدگاه‌های دینی، تصور کمبود وقت برای زنان، نداشتن انگیزه‌های لازم برای شرکت در مسابقات و خجالتی بودن. موانع اجتماعی؛ عواملی مانند ضعف در اطلاع‌رسانی و آگاهی بخشی، پیش‌بینی نکردن برنامه‌های مفرح، بی‌توجهی برخی مسئولان و کمبود الگوهای موفق. (همتی راد و همکاران، ۱۳۹۴).

همچنین بر اساس نتایج به‌دست‌آمده عوامل محیطی (اقتصادی، فرهنگی اجتماعی، آب و هوایی و رسانه) ازجمله عوامل مؤثر بر سیاست‌های جسمانی مطلوب در ورزش بانوان می‌باشد که این یافته با یافته‌های نادریان و همکاران (۱۴۰۱)، آقاملایی نیکخواه و

همکاران (۱۳۹۸)، تیدماس^۱ و همکاران (۲۰۲۳) و احمد^۲ و همکاران (۲۰۲۲) همسو می‌باشد. در تبیین نتایج می‌توان اعلام داشت که رسانه‌ها با توجه به گسترش خود در سطح جامعه به خوبی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند. رسانه‌ها با استفاده از پتانسیل‌های خود از جمله فرهنگ‌سازی، آگاهی دادن و اطلاع‌رسانی می‌توانند به توسعه ورزش بانوان در میان اقشار مختلف جامعه و همچنین گسترش حضور افراد در برنامه‌های ورزشی منجر گردد، درعین حال برنامه‌های رسانه‌ای می‌تواند انتظارات را از ساعات اوقات فراغت افزایش دهد و به مشارکت اکثر افراد جامعه منجر شود و از این طریق به بهبود کمی و کیفی ساعات فعالیت بدنی کمک کند و زمینه بهبود کیفی برنامه‌های ورزشی در این حوزه را فراهم کند. از سویی رسانه‌ها می‌توانند با تشویق افراد نوآور در حوزه ورزش و ایجاد رقابت علمی در این زمینه، شرایطی را فراهم کنند تا نیروی انسانی فعال در این حوزه به سمت خلاقیت قدم بردارند. از طرفی و در این راستا شایان تأمل است که در کشور ما برنامه‌های رسانه در ورزش بسیار افزایش یافته و حتی به ایجاد شبکه ورزش منجر شده اما به نظر می‌رسد که اقدامات انجام‌شده در این زمینه بیشتر به افزایش بینندگان ورزشی منجر شده تا مشارکت‌کنندگان در فعالیت ورزشی همگانی، فلذا با توجه به رسالت رسانه که آگاهی‌بخشی از جمله رسالت‌های آن است، می‌بایست برنامه‌ای علمی و آگاهی‌بخش در زمینه اثرات فعالیت بدنی طراحی و نمایش داده شود تا هم آگاهی مخاطبان از اثرات فعالیت بدنی و ورزش بانوان افزایش یابد و هم انگیزه مشارکت در آنان ایجاد شود و لذا برنامه‌ریزی و تشکیل اتاق فکر تخصصی در این زمینه ضروری بوده و شایان توجه است.

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده عوامل سازمان‌های متولی آموزشی (آموزش و پرورش، وزارت علوم و وزارت بهداشت) از جمله عوامل مؤثر بر سیاست‌های جسمانی مطلوب در ورزش بانوان می‌باشد. در تبیین نتایج می‌توان اعلام داشت که تحولی ساختاری و محتوایی که می‌باید از مدارس و دانشگاه‌ها با رویکرد ورزش، برای پرورش و توسعه‌ی قوه خلاقیت دانش آموزان دختر آغاز شود تا بتوان به الگویی برای تحول در آموزش ورزش در مدارس دست‌یافت. عامل انسانی را از مهم‌ترین عامل در فرایند توسعه و تحول در بخش‌های متفاوت، به‌ویژه ورزش برشمرده‌اند و آموزش به‌عنوان شرط اصلی توسعه‌ی جوامع شناخته‌شده است. از این‌رو، آموزش و پرورش و آموزش عالی به‌مثابه‌ی نهادهای نگرش ساز که آموزش رسمی ورزش و پرورش ورزشکاران آینده‌ی کشور را بر عهده دارد، بیشترین نقش را در مسیر توسعه‌ی ورزش، برای به فعلیت رساندن نبوغ ورزشکاران و تجهیز آن‌ها به اصول اولیه‌ی تربیت‌بدنی داراست؛ اما فقدان هدف مشخص برای آموزش تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس، غفلت از اصول و مبادی ورزش گذشته‌ی ایران، تأکید بر مهارت و فن، فراموشی بعد محتوایی تربیت‌بدنی، نبود فضای ورزشی مناسب و کج‌فهمی‌ها و بدفهمی‌های اساسی نسبت به ماهیت تربیت‌بدنی، از دلایل اصلی ناکارآمدی آموزش ورزش است. همین موارد این نهاد را در آموزش مقدماتی تربیت‌بدنی و زمینه‌سازی برای پرورش ورزشکارانی حرفه‌ای، ماهر و متعهد ناتوان ساخته‌اند؛ ورزشکاران فنی و مقتدری که بتوانند با درخشش در عرصه‌های داخلی و بین‌المللی، به گسترش ورزش پردازند. همچنین می‌توان از تأثیرگذاری رسانه‌ها به‌عنوان بستری مناسب و در دسترس همگان در جهت پیشبرد عملکردها و افزایش دانش و آگاهی فراگیران در ورزش بانوان و مسئولین آن‌ها استفاده کرد و زمینه ایجاد تفکر نقادانه را برای توسعه نوآوری و خلاقیت برنامه آموزشی در ساعات ورزش بانوان فراهم آورد.

بنابراین با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد داده می‌شود که برای تبیین عوامل مؤثر بر سیاست‌های جسمانی مطلوب در ورزش بانوان اقدامات ذیل را انجام دهیم: ایجاد برنامه‌های مؤثر در بهره‌برداری مطلوب‌تر از امکانات ورزشی بانوان، تمرکز بر توسعه کیفی ظرفیت‌ها و توزیع عادلانه امکانات در سطح کشور برای ورزش بانوان، بهره‌گیری منطقی هر چه بیشتر از ظرفیت‌های موجود در ورزش بانوان و تدوین و اجرای محورهای استانداردهای متناسب با رخدادهای جدید اشاره کرد. همچنین پیشنهاد می‌شود که

رسانه‌ها با استفاده از پتانسیل‌های خود از جمله فرهنگ‌سازی، آگاهی‌دادن و اطلاع‌رسانی می‌توانند به توسعه ورزش بانوان در میان اقشار مختلف جامعه و همچنین گسترش حضور افراد در برنامه‌های ورزشی منجر گردند. در پایان شایان ذکر است که در مقایسه بین نتایج حاصل از این پژوهش و پژوهش‌هایی که پیش‌تر صورت گرفته است می‌توان گفت که: این پژوهش علاوه بر ارائه عوامل فردی، ورزشی و محیطی که در این زمینه باید موردتوجه قرار گیرند نیز، برخلاف سایر پژوهش‌های پیشین که هیچ‌گونه اهمیت و توجهی به این بُعد آموزشی نداشته‌اند، نگاه ویژه‌ای داشته و پیشنهادهای قابل‌اعتنایی ارائه کرده است. این پژوهش برخلاف برخی از تحقیقات اشاره‌شده در بخش پیشینه که نگاه کلی دارند، بخشی‌نگر بوده و در تلاش است با نگاهی دقیق و موشکافانه مدلی را برای سیاست‌های جسمانی مطلوب در ورزش بانوان ارائه نماید. امید است نتایج این پژوهش موردتوجه مدیران و مسئولان سازمان‌های ورزشی قرار گیرد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان مقاله از همکاری تمامی افراد شرکت‌کننده در این پژوهش تشکر و قدردانی می‌نمایند. همچنین از داوران محترم، جهت ارائه نظرهای ساختاری و علمی سپاسگزاری می‌گردد.

منابع

- Adhikari, D., Gazi, K. H., Giri, B. C., Azizzadeh, F., & Mondal, S. P. (2023). Empowerment of women in India as different perspectives based on the AHP-TOPSIS inspired multi-criterion decision making method. *Results in Control and Optimization*, 12, 100271. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rico.2023.100271>.
- Aghamollai Nikkhah, H., Maghsoudi, S. (2019). Sociological analysis of lifestyle (traditional and modern) of Kerman citizens. *Islamic lifestyle with a focus on health*, 3(3), 47-63. (In Persian). DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt.
- Ahmad, S., Khan, I., Pandit, J., Emad, N. A., Bano, S., Dar, K. I. & Sultana, Y. (2022). Brain targeted delivery of carmustine using chitosan coated nanoparticles via nasal route for glioblastoma treatment. *International Journal of Biological Macromolecules*, 221, 435-445. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijbiomac.2022.08.210>.
- Ermini, B., Santolini, R., & Ciommi, M. (2023). Equitable and sustainable well-being in Italian municipalities: Do women in politics make the difference? *Socio-Economic Planning Sciences*, 90, 101741. DOI: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0038012123002537>.
- Fandersi, L., Idrisi, A., Moussaei, M. (2023). Investigating the relationship between the feeling of relative deprivation and quality of life with an emphasis on physical well-being during the COVID-19 era: A case study: female citizens living in Tehran, *Journal of Sociological Studies*, 16 (60). (In Persian). DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sd.
- Gholinia, R. (2023). The consequences of women's sports with regard to causal and intervening conditions in women's participation in sports activities, 8th National Conference of Modern Research in the Humanities and Social Studies of Iran, Tehran. (In Persian). DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sd.

- Hemmati-Rad, G., Jamshidi-Rad, M., Barzegarchali, F. (2015). The effectiveness of Islamic lifestyle education on the mental health of youth, *Islamic Theology and Sciences*, 1(1): 88-79. (In Persian). DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt.
- Karimi, N., Sadeghi, R., Azartal, B. (2019). Investigating the relationship between health literacy and healthy lifestyle in adolescents, 7th Symposium and 4th Festival of Self-Care and Patient Education, Tehran, Tehran University of Medical Sciences. (In Persian). DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt.
- Khodai, V., Khodai, Z., Ebrahimpour, M. (2023). Effects of school physical education activities on children's physical and social development, 7th National Conference of Modern Research in Counseling, Educational Sciences and Psychology of Iran, Tehran. (In Persian). DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt.
- Lee, C. F., Hsiung, Y., Chi, L. K., Huang, J. P., & Chen, H. H. (2023). Help me fight my constant battle”: A focus group study of overweight and obese women's mHealth app experiences to manage gestational weight gain. *Midwifery*, 116, 103552. DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt.
- Mahmoudi, M. (2023). The effect of physical education and physical activities on strengthening students' mental health, Third National Conference on Applied Studies in Education and Training Processes, Minab. (In Persian). DOI: https://jte.sru.ac.ir/article_1993_en.html.
- Matheson, E. L., Schneider, J., Tinoco, A., Silva-Breen, H., LaVoi, N. M., & Diedrichs, P. C. (2023). How can we help you? A global investigation into girls' body image experiences in sport and intervention preferences. *Body Image*, 46, 265-279. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.06.012>.
- Mohseni, H., Nateghi, R. (2023). Parents' responsibility in the physical education of children from the perspective of jurisprudential teachings, *Two Quarterly Journals of Jurisprudential Studies*, 6(11). (In Persian). DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt.
- Naderian, M., Akhavan, E. (2022). Analysis of social factors affecting women's tendency to join sports teams and participate in competitions. *Quarterly Journal of Applied Research in Sports Management*, 11(3): 19-32. (In Persian). DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt.
- Rahimi Kiaramesh, F. (2023). The effect of exercise on students' mental health in terms of physical, anxiety and sleep disorders, social functioning and depression, 1st International Conference on Sociology, Social Sciences and Education with a Future Perspective, Bushehr. (In Persian). DOI: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt.
- Tidmas, V., Halsted, C., Cohen, M., & Bottoms, L. (2023). The Participation of Trans Women in Competitive Fencing and Implications on Fairness: A Physiological Perspective Narrative Review. *Sports*, 11(7), 133. DOI: <https://www.mdpi.com/2075-4663/11/7/133>.