



Research on Educational Sport

Journal homepage: <https://res.ssrc.ac.ir>



Article Type: Research

Redefining Cultural Myths and Symbols: A Strategy for Developing Health-Oriented Sports for Women in Iran

Seyede Shahla Rafei¹ , Elham Moshkelgosha^{*2} , Ahmadreza Askari³

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

Received: 30/11/2025, **Accepted:** 25/02/2026, **Published:** 01/09/2026

* Corresponding Author: Elham Moshkelgosha, E-mail: e.moshkelgosha@iau.ac.ir

How to Cite: Rafei, S., Moshkelgosha, E., & Askari, A. (2026). Redefining Cultural Myths and Symbols: A Strategy for Developing Health-Oriented Sports for Women in Iran. *Research on Educational Sport*, 14(45), 93-118. <https://doi.org/10.22089/res.2026.18826.2721>.

Extended Abstract

Background and Purpose

Today, women, as one of the most active segments of society, require adequate facilities to maintain their physical and mental health, the realization of which necessitates their inclination towards sports participation. The manner of women's participation in sporting activities is a complex issue influenced by numerous factors. Empirical studies have shown that there are gender differences in the level or degree of barriers to leisure-time physical activity. Understanding which sports activities women choose in their leisure time requires an examination of all factors that influence these choices, whether positively (motivation, anticipated benefits) or negatively (barriers).

Investigating the "cultural myths, metaphors, and symbols related to women's health-oriented sports" is of fundamental and strategic importance from various perspectives and has become a social and managerial necessity. Most existing research in the domain of women's sports focuses on objective and quantitative barriers such as a lack of space, facilities, and funding. This study, however, by examining the hidden, cultural layers, addresses the root of the problem more profoundly. Myths and metaphors are the "software" of a society's culture, which directs its "hardware" (structures). Until this software is rewritten, investment in the hardware will not yield the desired results.

Instead of proposing temporary solutions (such as building a few sports halls), this research seeks a "paradigm shift" and a "redefinition of the discourse." The main research question is: "What are the dominant and inhibiting cultural myths, metaphors, and symbols in the realm of health-oriented sports for women in Iran, and how can the strategic redefinition of these semantic frameworks contribute to the sustainable development of this field?"

Methods

This research is applied in terms of purpose and qualitative in terms of implementation method. In this study, the Causal Layered Analysis (CLA) approach was utilized. This method attempts to



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

achieve a deeper understanding of a social issue by deconstructing its different levels and provides the ground for more effective intervention and more comprehensive policy-making.

The participants in this research were specialists and experts from various fields such as sports sciences, sports sociology, sports psychology, nutrition, policy-making in the field of women's sports, and media. Finally, 21 individuals were selected through purposeful sampling and the snowball method, based on reaching theoretical saturation. The analysis process in this research was implemented as follows: Data collection was conducted through in-person semi-structured interviews with experts in the field of women's and health-oriented sports until theoretical saturation was achieved. Full implementation of the interviews and preparation of their written transcripts, then initial coding of the data to extract basic and common themes, classification of themes in the four layers of CLA based on semantic content. Analysis and interpretation of the findings with the aim of identifying hidden factors, dominant thought systems, and fundamental metaphors. Validation of the analyses was performed through review of the results by participants, a second coder, and three independent judges.

Results

Data were collected through 21 semi-structured interviews with experts in the fields of sports science, sociology, psychology, nutrition, policy-making, and media, and were analyzed using thematic coding.

At the myth/metaphor layer, the findings identified six main inhibiting myths: "The Weak and Incapable Woman," "Beauty-Thinness," "Motherhood and Housekeeping as the Sole Role of Women," "Sports are for Men," "Women's Sports are Unimportant," and "The Female Athlete Lacks Femininity." In contrast, strategies for redefining and reconstructing these myths were formed around five main axes: promoting the myth of the "Strong, Healthy, and Empowered Woman"; redefining the "Beauty" myth with a focus on health and body diversity; introducing successful and diverse sporting role models; utilizing the capacities of literature, art, and history; and institutionalizing the myth of "Sports for All."

Accordingly, it can be concluded that cultural myths, not only as structural barriers but also as meaning-making frameworks, profoundly influence women's participation in health-oriented sports. Any strategic planning for the development of this field requires "cultural engineering," wherein redefining these myths and creating new, empowering narratives of the female athlete, alongside structural actions, must be prioritized. This discourse change is a prerequisite for realizing health-oriented sports as a social right and a strategic investment for the health and dynamism of the family foundation and the future generation.

Conclusion

This study, moving beyond purely structural and quantitative analyses, delved into the hidden and profound cultural layers affecting women's health-oriented sports. It demonstrated how myths and metaphors can shape our understanding of women's sports. The findings clearly revealed that myths and metaphors deeply rooted in the sociocultural context—including the image of the "Weak and Incapable Woman," the link between "Beauty and Extreme Thinness," and the reduction of a woman's role to "Motherhood and Housekeeping"—not only function as ideological barriers but also shape women's identity, motivation, and sporting behavior at the micro, meso, and macro levels. These semantic frameworks place women in a perpetual identity paradox: choosing between being a 'woman' according to traditional definitions or being an 'athlete' according to modern values

of health and empowerment. This finding aligns with the results of Javani et al. (2022), Mohammadi et al. (2022), and Zokaei & Sedighi (2015).

At the meso level, these myths are reproduced in the form of stereotypes such as "sports are incompatible with feminine grace" or "the female athlete lacks attractiveness" within the family, media, and social sphere, effectively restricting women's access to the field of sports. These established discourses sometimes steer women toward health-compromising behaviors, such as dangerous diets, consumption of unauthorized supplements, and cosmetic surgeries, merely to conform to unrealistic ideals.

However, the findings do not stop at identifying barriers; they point the way forward through the "strategic redefinition of cultural narratives." This conclusion is consistent with the results of Nazari et al. (2025), Pashaei et al. (2025), Mohammadi et al. (2022), and Zokaei & Sedighi (2015). Promoting alternative myths such as the "Strong, Healthy, and Empowered Woman," introducing successful local sporting role models, and leveraging the rich capacities of Iranian literature, history, and art to create new images of the Iranian woman form the core of an effective cultural strategy. In this new paradigm, health-oriented sports is not a peripheral activity but a "social right" and a "strategic investment" for enhancing human capital, reducing healthcare costs, and realizing a dynamic society.

Macro Strategies

The development of health-oriented sports for women depends on a three-dimensional resolve:

1. **Cultural-Promotional Measures:** Changing the public discourse through media, the educational system, and cultural institutions to redefine the meaning of "beauty," "strength," and "femininity."
2. **Structural-Governance Measures:** Allocating equitable budgets, creating secure and accessible infrastructure, and incorporating women's sports indicators into national development documents.
3. **Empowerment-Social Measures:** Strengthening social capital and support networks for female athletes, and providing education in leadership skills and conscious body management.

Attitude change, funding, structural reform, and leveraging technology are the four main pillars for empowering women through sports. Without these pillars, the development of women's sports will not move beyond mere slogans. Without this comprehensive and strategic perspective, any material investment in women's sports will fail to yield the desired and sustainable outcome. The future of health-oriented sports for women in Iran hinges on our ability to craft "new narratives" and transform sports from a "problematic area" into a "strategic opportunity" for national development.

Practical Recommendations

- Utilizing successful domestic and international female sporting role models to create motivation and shift public mindset.
- Educating families and schools on the importance of sports for women's health and development, and on skills for an active life and body management.
- Establishing a "Cultural-Media Committee for Women's Sports": This committee would be responsible for producing and monitoring media content, introducing successful role models, and countering gender stereotypes in advertisements and sports programs.

Keywords: Women's Health-Oriented Sports, Cultural Myths, Metaphors, Causal Layered Analysis (CLA), Strategic Sports Management, Cultural Redefinition.

Article Message

In some families and communities, traditional attitudes and gender stereotypes lead to women's participation in sports being considered unnecessary, inappropriate, or even incompatible with traditional female roles (such as housekeeping and childcare). These attitudes prevent women from entering the realm of sports and regular physical activity.

Ethical Considerations

All ethical rights and guidelines have been meticulously observed in the present article in a scientific and systematic manner.

Authors' Contributions

Contribution of each author in conducting the research: As this article is derived from the first author's doctoral dissertation, all authors contributed effectively to the ideation, design, data collection, analysis of results, and writing of the article. All authors read and approved the final version of the manuscript.

Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest regarding the publication of this article.

Acknowledgments

The authors would like to express their sincere gratitude to all the participants who took part in this research.



Research on Educational Sport

Journal homepage: <https://res.ssrc.ac.ir>



نوع مقاله: پژوهشی

بازتعریف اسطوره‌ها و نمادهای فرهنگی: راهبردی برای توسعه ورزش سلامت‌محور زنان در ایران

سیده شهلا رفیعی^۱ , الهام مشکل گشا^{۱*} , احمد رضا عسکری^۱ 

۱. گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، واحد مبارکه، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۹/۰۹، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۲/۰۶، تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۶/۱۰

*نویسنده مسئول: الهام مشکل گشا، E-mail: Elham_moshkelgosha@iau.ac.ir

How to Cite: Rafie, S., Moshkelgosha, E., & Askari, A. (2026). Redefining Cultural Myths and Symbols: A Strategy for Developing Health-Oriented Sports for Women in Iran. *Research on Educational Sport*, 14(45), 93-118. <https://doi.org/10.22089/res.2026.18826.2721>.

چکیده

ورزش سلامت‌محور زنان، به‌عنوان یکی از ارکان اساسی توسعه پایدار در جوامع، فراتر از فعالیت بدنی صرف، پدیده‌ای فرهنگی-اجتماعی است. این پژوهش با هدف واکاوی اسطوره‌ها، استعاره‌ها و نمادهای فرهنگی بازدارنده و پیش‌برنده ورزش سلامت‌محور زنان و ارائه راهبردهایی برای بازتعریف این چارچوب‌های معنایی انجام شد. روش‌شناسی این پژوهش کیفی، با رویکرد «تحلیل لایه‌ای علی» صورت گرفت. داده‌ها از طریق ۲۱ مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با خبرگان حوزه‌های علوم ورزشی، جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، تغذیه، سیاست‌گذاری و رسانه گردآوری و با روش کدگذاری موضوعی تحلیل شد. یافته‌ها در لایه اسطوره/استعاره، شش اسطوره بازدارنده اصلی را شناسایی کرد: «زن ضعیف و ناتوان»، «زیبایی=لاغری»، «مادری و خانه‌داری به‌عنوان تنها نقش زن»، «ورزش مخصوص مردان است»، «ورزش زنان بی‌اهمیت است» و «زن ورزشکار فاقد زنانگی است». درمقابل، راهبردهای بازتعریف و بازسازی اسطوره‌ها حول پنج محور اصلی شکل گرفت: ترویج اسطوره «زن قوی، سالم و توانمند»، بازتعریف اسطوره «زیبایی» با محوریت سلامت و تنوع اندام، معرفی الگوهای ورزشی موفق و متنوع، بهره‌گیری از ظرفیت‌های ادبی، هنری و تاریخی و نیز نهادینه کردن اسطوره «ورزش برای همه»؛ بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که اسطوره‌های فرهنگی، نه‌تنها به‌عنوان موانع ساختاری، بلکه به‌عنوان چارچوب‌های معنا ساز، مشارکت زنان در ورزش سلامت‌محور را عمیقاً تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. هرگونه برنامه‌ریزی راهبردی برای توسعه این حوزه، نیازمند «مهندسی فرهنگی» است که در آن، بازتعریف این اسطوره‌ها و خلق روایت‌های جدید و توانمندساز از زن ورزشکار، در کنار اقدامات ساختاری، در دستور کار قرار گیرد. این تغییر گفتمان، پیش‌نیاز تحقق ورزش سلامت‌محور به‌مثابه حق اجتماعی و سرمایه‌گذاری راهبردی برای سلامت و پویایی پایه‌های خانواده و نسل آینده است.

واژگان کلیدی: ورزش سلامت‌محور زنان، اسطوره‌های فرهنگی، استعاره‌ها، تحلیل لایه‌ای علی، مدیریت راهبردی ورزش، بازتعریف فرهنگی.



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

مقدمه

ورزش و فعالیت‌های ورزشی جزئی از فرهنگ هر ملت است. ورزش سلامت‌محور شکلی از فعالیت بدنی است که هدف اصلی آن ارتقای سلامت جسمی و روانی، تقویت روابط اجتماعی و ایجاد نشاط برای همه افراد جامعه، فارغ از سن، جنسیت، موقعیت اقتصادی یا فرهنگی است. براساس دیدگاه‌هایی مانند تعریف پروفیسور کن هاردمن از دانشگاه منچستر و کمیته بین‌المللی المپیک، این نوع ورزش، توانایی و احساس خوب بودن را به انسان بازمی‌گرداند و امکان مشارکت در فعالیت‌های شاد و کم‌هزینه را برای همگان فراهم می‌کند (آرجو^۱ و همکاران، ۲۰۱۹).

حضور بانوان در فعالیت‌های ورزشی و تربیت‌بدنی، ضرورتی انکارناپذیر و حیاتی در تأمین سلامت و بهداشت جسم است که با پیشگیری از انواع انحرافات اجتماعی، موجب کاهش هزینه‌های درمانی و افزایش تولید و بهره‌وری می‌شود. ورزش زنان از بارزترین نمودهای فرهنگی هر جامعه است که غفلت از آن می‌تواند نظام فرهنگی جامعه را با مشکل مواجه کند (گلبنی، ۲۰۱۵)؛ با این حال، نحوه مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی مسئله پیچیده‌ای است که عوامل زیادی در آن دخالت دارند. مطالعات تجربی نشان داده‌اند که تفاوت‌های جنسی در سطح یا درجه موانع فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت وجود دارد. اینکه زنان چه فعالیت‌های ورزشی را در اوقات فراغت انتخاب می‌کنند، به بررسی همه عواملی نیاز دارد که به صورت مثبت (انگیزش، مزایا پیش‌بینی شده) یا منفی (موانع) بر این انتخاب‌ها تأثیر می‌گذارند (موتمنی و همکاران، ۲۰۱۴).

به دلایل فراوان که اغلب آن‌ها فرهنگی-اجتماعی‌اند، زن در طول تاریخ فرصت کافی پیدا نکرده است تا شایستگی و لیاقت خود را برای مشارکت فعال در ورزش و فعالیت‌های ورزشی به اثبات برساند؛ زیرا همواره مرزهایی در برابر زن ترسیم شده است و این مرزها نقش اجتماعی او را به عنوان موجودی مؤنث و ضعیف معرفی کرده‌اند. بسیاری اوقات به واسطه همین تحمیل اجتماعی، زن بر سر دو راهی زن بودن یا پرداختن به ورزش قرار گرفته است و می‌بایست یکی را برگزیند؛ چراکه در اغلب جوامع انسانی، مشارکت ورزشی به گونه‌ای سنتی منحصر به مردان بوده است (رحمانی، ۲۰۰۶). درواقع مشارکت کمتر 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^۲، ۲۰۲۲؛ چانگ^۳ 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. در سطح گفتمان، باورهایی چون «نقش اصلی زن در خانه» یا «ورزش برای مردان است» نقش بازدارنده دارد. در سطح اسطوره، مفاهیم ریشه‌داری چون «زن متین»، «بدن پوشیده» یا «سلامت به معنای سکون» بازتولیدکننده کم‌حرکی در میان زنان هستند؛ درنتیجه روش سی‌ال‌ای^۴ به پژوهشگر این امکان را می‌دهد تا ابعاد سطحی و عمقی مسئله را به صورت هم‌زمان بررسی کند و با تحلیل آینده‌نگرانه، به طراحی سناریوها یا راهبردهایی جامع برای تحول در وضعیت مشارکت ورزشی زنان دست یابد. چنین رویکردی به‌ویژه در بافت فرهنگی و اجتماعی ایران که در آن لایه‌های پنهان معنا و فرهنگ، نقش پررنگی در رفتارهای اجتماعی ایفا می‌کنند، از کارآمدترین ابزارهای پژوهشی به شمار می‌رود.

1. Araujo
2. Bajramovic
3. Chong
4. CLA

بر این اساس، پرداختن به موضوع «بررسی اسطوره‌ها، استعاره‌ها و نمادهای فرهنگی مرتبط با ورزش سلامت‌محور زنان» از جنبه‌های مختلفی دارای اهمیت بنیادی و راهبردی است و ضرورت اجتماعی و مدیریتی شده است. اکثر تحقیقات موجود در حوزه ورزش زنان، به موانع عینی و کمی مانند کمبود فضا، امکانات و بودجه می‌پردازند؛ در حالی که این پژوهش با نگاه به لایه‌های پنهان و فرهنگی، به ریشه‌یابی عمیق‌تر مسئله می‌پردازد. اسطوره‌ها و استعاره‌ها، «نرم‌افزار» فرهنگ یک جامعه هستند که «سخت‌افزار» (ساختارها) را هدایت می‌کنند. تا زمانی که این نرم‌افزار بازنویسی نشود، سرمایه‌گذاری روی سخت‌افزارها نتیجه مطلوب را نخواهد داد. این پژوهش به جای ارائه راهکارهای مقطعی (مانند احداث چند سالن)، به دنبال «تغییر پارادایم» و «بازتعریف گفتمان» است. سؤال اصلی این است که: اسطوره‌ها، استعاره‌ها و نمادهای فرهنگی غالب و بازدارنده در حوزه ورزش سلامت‌محور زنان در ایران کدام‌اند و چگونه می‌توان از طریق بازتعریف راهبردی این چارچوب‌های معنایی، به توسعه پایدار این عرصه کمک کرد؟

نقش ورزش در ارتقای کیفیت زندگی زنان

آمارها حاکی از پیری زودرس در زنان جامعه است که در این شرایط، طراحی چشم‌انداز و راهبردهای مناسب برای ورزش زنان ضروری است (مرتضایی و همکاران، ۲۰۱۴). امروزه در بسیاری از کشورها، بستر حضور همه‌جانبه زنان در فرایند توسعه فراهم شده است و آنان با تکیه بر توانمندی‌های علمی و تخصصی، نقش‌آفرینی می‌کنند؛ بنابراین با افزایش اشتغال زنان در مشاغل با تحرک کم (مانند امور اداری)، تأمین امنیت روانی و جسمانی آنان از طریق برنامه‌ریزی فعالیت‌های ورزشی منظم، ضروری است (ذکایی و صدیقی، ۲۰۱۵). ورزش سلامت‌محور زنان شامل مجموعه‌ای از فعالیت‌های ورزشی است که هدف اصلی آن بهبود و حفظ سلامت جسمی، روانی و اجتماعی زنان است (امروس-آگولار^۱ و همکاران، ۲۰۲۰)؛ بنابراین ورزش می‌تواند کیفیت زندگی زنان را بهبود بخشد و در حل بسیاری از مشکلات جسمی و روانی مؤثر باشد (اندام و همکاران، ۲۰۱۶).

همچنین زنان به‌عنوان پایه خانواده، برای حفظ سلامت خود نیازمند دسترسی به امکانات ورزشی مناسب هستند؛ با این - حال، آنان علاوه بر مواجهه با کمبود زیرساخت‌ها، با موانع نگرشی جامعه برای مشارکت ورزشی نیز روبه‌رو هستند. مشارکت آنان با توجه به آسیب‌پذیری جسمی و روانی بیشتر و نقش محوری در خانواده، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (مرتضایی و همکاران، ۲۰۱۴). شعار «زنان سالم، جهان سالم» از سوی سازمان ملل نیز بر این نقش کلیدی تأکید دارد. اما در برخی جوامع، ورزش در حیطه‌ای مردانه تعریف شده و با ویژگی‌هایی مانند قدرت، رقابت و جسارت پیوند خورده است و در آن ویژگی‌هایی همچون رقابت‌جویی، جاه‌طلبی، اعتمادبه‌نفس و جرئت به نمایش گذاشته شود و اینها همگی با تصویر ارائه‌شده از زنانگی متضاد است؛ این در حالی است که تصویر سنتی از زنانگی، بر آرامی، ضعف نسبی و خانه‌داری تأکید دارد. این دوگانگی نظری در نهادهایی مانند خانواده و مدرسه بازتولید می‌شود و حضور فیزیکی و ورزشی زنان را کمرنگ یا محدود می‌کند (هراگ واس^۲، ۱۹۹۷). مطالعات نشان داده‌اند که مسئولیت‌های خانوادگی و شغلی، خانه‌داری، تربیت کودک و کسب درآمد برای زندگی، فرصت کمی را برای شرکت در فعالیت‌های بدنی در اختیار زنان قرار می‌دهند (نوروزی و همکاران، ۲۰۱۸).

1. Amorós-Aguilar

2. Hargreaves

پژوهش‌های داخلی موانع توسعه ورزش زنان را در چهار حوزه فرهنگی (کلیشه‌های جنسیتی)، اجتماعی (کمبود حمایت)، ساختاری (کمبود امکانات) و رسانه‌ای (پوشش ناکافی) شناسایی کرده‌اند (پاشایی و عبدوی، ۲۰۲۵). نظری و همکاران (۲۰۲۵) در تحلیل واکاوی جامعه‌شناختی کلیشه‌های جنسیتی حاکم بر ورزش زنان، به این نتیجه دست یافتند که چهار مضمون سازمان‌دهنده شامل کلیشه‌های هویت جنسیتی، کلیشه‌های هویت بدنی، کلیشه‌های هویت ورزشی و بازنمایی رسانه‌ای کلیشه‌های جنسیتی در ورزش زنان‌اند که توانستند مضمون مرکزی کلیشه‌های جنسیتی حاکم بر ورزش زنان را آشکار کنند. فدایی ده‌چشمه و همکاران (۲۰۲۳) معتقدند که این تبعیض در تفکیک رشته‌های ورزشی، فرهنگ مردسالارانه حاکم بر ورزش و نابرابری در سرمایه‌گذاری نمود می‌یابد.

همچنین تجربیات زنان در محیط‌های ورزشی اغلب با احساس قضاوت شدن براساس ظاهر و عملکرد، مواجهه با آزار و اذیت و نیز مبارزه برای کسب فضا همراه بوده است. کولی و اشنایدر^۱ (۲۰۲۵) در پژوهشی با عنوان «گاهی اوقات احساس می‌کنم نمی‌توانم برنده شوم!»؛ مطالعه‌ای اکتشافی با روش‌های ترکیبی، به بررسی تصویر بدن زنان و تجربیات آن‌ها از ورزش در محیط‌های ورزشی پرداختند. تجزیه و تحلیل موضوعی داده‌های کیفی چهار مضمون و نه زیرمضمون را ایجاد کرد: (۱) «هرگز کافی نیست» (قضاوت [ادراک‌شده] درمورد ظاهر، قضاوت [ادراک‌شده] درمورد عملکرد؛ (۲) «اغلب بیش از حد» (خودانتقادگری، چالش‌های پوشش)؛ (۳) «همیشه در معرض نمایش» (آزار و اذیت و امنیت، مبارزه برای فضا، احتمال ظاهر)؛ (۴) «گاهی اوقات توانمند» (مکان‌های توانمندساز، خود توانمندساز)؛ 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. حتی پژوهش جوانی و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که رسانه‌ها نیز نقشی دوگانه دارند: گاه با نمایش موفقیت‌های زنان ورزشکار، کلیشه‌ها را تضعیف و گاه با بزرگنمایی بعد جنسیتی، آن‌ها را تقویت می‌کنند؛ یعنی از یک سو پیامد بازتاب موفقیت‌ها و فعالیت‌های زنان ورزشکار حرفه‌ای در رسانه‌ها سبب تضعیف اندیشه‌های حاکم مردسالارانه در ورزش می‌شوند، ولی از سوی دیگر، رسانه‌ها به واسطه سوگیری در تأکید و بزرگنمایی بعد زنانگی ورزشکاران زن، با القای نگاه جنسیتی و باور غیرجدی بودن ورزش زنان، در اذهان عموم به تقویت کلیشه‌های جنسیتی در جامعه می‌پردازند. همچنین محمدی و همکاران (۲۰۲۲) نشان دادند که عواملی مانند سطح توسعه فرهنگی، تحصیلات و درآمد خانواده با نگرش‌های جنسیتی به ورزش رابطه معکوس دارند.

نوع ورزش و انگیزه‌ها براساس ادراکات تصویر بدن نیز متفاوت است. ورزش‌های متمرکز بر ظاهر (مانند ایروبیک) با خودشیء‌انگاری و تصویر بدن منفی‌تر، و ورزش‌های متمرکز بر عملکرد (مانند تمرینات مقاومتی) با تصویر بدن مثبت و توانمندسازی همراه‌اند (تیگمن^۲ و همکاران، ۲۰۱۴)؛ با این حال، مشارکت در تمرینات مقاومتی با ایده‌آل‌های بدن جنسیتی‌شده که زنان را «لاغر و جذاب» و مردان را «عضلانی و مسلط» تقدیس می‌کنند، پیچیده می‌شود (باد^۳، ۲۰۱۷)؛ حتی زنانی که تمرینات مقاومتی انجام می‌دهند، اغلب با بلند کردن وزنه‌های سبک‌تر برای جلوگیری از «بیش از حد» عضلانی شدن یا استفاده از تجهیزات خاص برای ورزش دادن قسمت‌های خاصی از بدن که با فیزیک زنانه ایده‌آل

1. Cowley & Schneider

2. Tiggemann

3. Boyd

همسوست، به این کلیشه‌های جنسیتی پایبند می‌مانند (کان^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). پژوهش‌ها در بررسی انگیزش مشارکت بین زنان و مردان در فعالیت ورزشی نشان داده‌اند که انگیزه اصلی زنان از ورزش، اغلب بهبود ظاهر و کنترل وزن است؛ در حالی که مردان بیشتر بر چالش رقابت و قدرت تأکید دارند (سیت و همکاران، ۲۰۰۸؛ اندرسون^۲ و همکاران، ۲۰۱۶). در این راستا نتایج پژوهش اندرسون و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد که بهبود فیزیک ظاهری، کنترل وزن و بهبود وضعیت قلبی و آمادگی جسمانی عمومی، سه انگیزه اصلی برای مشارکت در فعالیت بدنی افراد است. سیت^۳ و همکاران (۲۰۰۸) به نتایج مشابهی دست یافتند و مهم‌ترین عوامل انگیزشی برای مشارکت در فعالیت بدنی آمادگی جسمی را سلامتی و به دنبال آن لذت از ظاهر بیان کردند.

روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ شیوه اجرا، کیفی بود. در این مطالعه از رویکرد تحلیل لایه‌ای علی بهره گرفته شد. 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؛ طاهری‌دمنه، ۲۰۱۵). مشارکت‌کنندگان این پژوهش طیف گسترده‌ای از افراد از جمله استادان دانشگاه، سیاست‌گذاران و مدیران ذی‌ربط بودند که شامل متخصصان و خبرگانی از حوزه‌های متنوعی همچون علوم ورزشی، جامعه‌شناسی ورزشی، روان‌شناسی ورزشی، تغذیه، سیاست‌گذاری در حوزه ورزش زنان و رسانه کشور می‌شدند. درنهایت، ۲۱ نفر از این افراد، با نمونه‌گیری هدفمند و به روش گلوله‌برفی برمبنای رسیدن به اشباع نظری انتخاب شدند.

فرایند 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 یعنی تا زمان کاهش یافتن افکار و ایده‌های نو و بدیع ادامه یافت. سپس متن هریک از مصاحبه‌ها به صورت نوشته درآمد و با پیاده‌سازی کامل مصاحبه‌ها و تهیه نسخه مکتوب از آن‌ها، سپس کدگذاری اولیه داده‌ها برای استخراج مضامین پایه و مشترک، طبقه‌بندی مضامین در سطوح چهارگانه سی‌ال‌ای براساس محتوای معنایی استفاده شد. تحلیل و تفسیر یافته‌ها با هدف شناسایی عوامل پنهان، نظام‌های فکری حاکم و استعاره‌های بنیادین انجام شد. اعتبارسنجی تحلیل‌ها از طریق بازبینی نتایج توسط مشارکت‌کنندگان، کدگذار دوم و سه داور مستقل اجرا شد. برای ارزیابی اعتبار و قابلیت اطمینان به نتایج راهبردهای قابلیت‌باورپذیری (تأیید فرایند پژوهش توسط هفت نفر از مشارکت‌کنندگان در پژوهش)، انتقال‌پذیری (استفاده از دو کدگذار برای کدگذاری پاسخ مشارکت‌کنندگان در بخش کیفی)، تأییدپذیری (بررسی نظرات سه صاحب‌نظر که در پژوهش مشارکت نداشتند)، مطالعه حسابرسی فرایند (ثبت مصاحبه‌ها) و توافق درون‌موضوعی دو کدگذار (تحلیل دو مصاحبه توسط محقق و یک تحلیل‌گر دیگر و برآورد توافق و عدم‌توافق و کسب میزان توافق ۸۸ درصد) اجرا شد. در محاسبه پایایی بین دو کدگذار، تعداد توافقات به تعداد کدهای مشترک و یکسان بین محقق و کدگذار همکار اشاره دارد. تعداد کل کدها نیز مجموع کدهای استخراجی بین محقق و کدگذار است. نتایج حاصل از این کدگذاری‌ها در جدول (۱) آمده است.

-
1. Coen
 2. Anderson
 3. Sit

جدول ۱- محاسبه ضریب دو کدگذار

Table 1- Calculation of the coefficient of two encoders

ردیف Row	عنوان مصاحبه Interview title	تعداد کل کدها Total codes	تعداد توافقات Number of agreements	تعداد عدم توافقات Number of disagreements	پایایی بازآزمون Test-retest reliability
1	مصاحبه سوم Interview 3	23	9	5	78%
2	مصاحبه دوازدهم Interview 12	20	7	6	70%
3	مصاحبه پانزدهم Interview 15	35	14	7	80%
کل Total		78	30	18	88%

شایان ذکر است که تحلیل لایه‌ای علی، چارچوب کلی برای نظم‌دادن به روند مطالعه و درنهایت عمق بخشیدن به فرایند تحلیل داده‌های خام است؛ اما مرحله نخست تحلیل داده‌های خام، با استفاده از روش تحلیل مضمون (تحلیل تم^۱) صورت گرفت. در این پژوهش به طور خاص از رویکرد کینگ و هاروکز^۲ (قاسمی و همکاران، ۲۰۲۳) استفاده شد. کینگ و هاروکز (۲۰۱۰) با بررسی و دسته‌بندی فعالیت‌های دیگر اندیشمندان تحلیل تم، فرایند سه‌مرحله‌ای ارائه کردند. این چارچوب شامل مراحل زیر بود: ۱- کدگذاری توصیفی، ۲- کدگذاری تفسیری و ۳- یکپارچه‌سازی از مسیر مضامین فراگیر (بروکس^۳ و همکاران، ۲۰۱۸).

نتایج

جدول (۲) ویژگی‌های جمعیت‌شناختی ۲۱ مشارکت‌کننده در این پژوهش را ارائه می‌دهد. این افراد، متخصصان و خبرگانی از حوزه‌های متنوعی همچون علوم ورزشی، جامعه‌شناسی ورزشی، روان‌شناسی ورزشی، تغذیه، سیاست‌گذاری در حوزه ورزش زنان و رسانه بودند.

جدول ۲- ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان پژوهش

1. Thematic analysis
2. King & Horrocks
3. Brooks

Table 2- Demographic characteristics of the study participants

ردیف Row	تخصص Specialty	جنسیت Gender	سابقه کار (سال) Work experience (Years)	تحصیلات Education	سن Age	کد Code
1	پژوهشگر حوزه ورزش زنان با سابقه همکاری با کمیته ملی المپیک	مرد	18	دکتری تخصصی	45	م 1
2	نایب رئیس فدراسیون ورزش های همگانی و عضو تفیسا	زن	15	دکتری تخصصی	42	م 2
3	نایب رئیس فدراسیون آمادگی جسمانی و مجری طرح های سلامت محور برای زنان	زن	12	کارشناسی ارشد	38	م 3
4	کارشناس مطالعات فرهنگی و نشانه شناسی با تخصص بازنمایی جنسیت در رسانه	مرد	10	کارشناسی	35	م 4
5	متخصص پزشکی ورزشی و مشاور تغذیه تیم های ملی زنان	زن	8	کارشناسی	32	م 5
6	مستندساز حوزه ورزش زنان فیلم با سابقه ساخت فیلم درباره اسطوره های ورزشی	مرد	20	دکتری تخصصی	50	م 6
7	معاون ورزش زنان وزارت ورزش و جوانان	زن	16	کارشناسی ارشد	40	م 7
8	پژوهشگر حوزه ورزش زنان با محوریت کلیشه های جنسیتی	زن	22	دکتری تخصصی	53	م 8
9	روزنامه نگار ورزشی با سابقه پوشش تخصصی رویدادهای ورزش زنان	مرد	14	دکتری تخصصی	41	م 9
10	معاون سابق ورزش زنان وزارت ورزش و جوانان	زن	17	کارشناسی ارشد	43	م 10
11	سردبیر بخش ورزش زنان خبرگزاری و فعال در زمینه رسانه و جنسیت	زن	9	دکتری تخصصی	36	م 11
12	روان شناس ورزشی متخصص در حوزه تصویر بدنی و سلامت روان زنان ورزشکار	مرد	11	دکتری تخصصی	39	م 12
13	متخصص تغذیه ورزشی با سابقه کار با تیم های ملی زنان و باشگاه های لیگ برتر	زن	13	دکتری تخصصی	40	م 13
14	پژوهشگر متخصص در اسطوره شناسی ایرانی و فرهنگ عام	مرد	25	دکتری تخصصی	55	م 14
15	ورزشکار پیشکسوت تیم ملی و الگوی نمادین در رسانه ها	زن	10	کارشناسی ارشد	37	م 15
16	کارآفرین در حوزه استارت آپ های ورزش و سلامت زنان	زن	19	دکتری تخصصی	48	م 16
17	روزنامه نگار و فعال رسانه ای متخصص در پوشش اخبار و چالش های ورزش زنان	مرد	14	کارشناسی ارشد	40	م 17
18	متخصص علوم ورزشی در حوزه فیزیولوژی ورزش	مرد	16	دکتری تخصصی	44	م 18

19	عضو فراکسیون زنان و خانواده مجلس با تخصص در بودجه‌ریزی ورزش زنان	زن	21	کارشناسی‌ارشد	47	م 19
20	متخصص علوم ورزشی با تخصص در ورزش‌های همگانی زنان	زن	7	کارشناسی	30	م 20
21	متخصص علوم ورزشی حوزه مدیریت ورزشی و اوقات فراغت زنان	مرد	12	دکتری تخصصی	38	م 21

گزاره‌های کلیدی استخراج‌شده از مصاحبه‌ها (لیتانی)

مشارکت‌کننده شماره ۱: «متأسفانه آمار کم‌ تحرکی و چاقی در زنان ایرانی بسیار نگران‌کننده است و این موضوع به بحران جدی در حوزه سلامت عمومی تبدیل شده است. شیوع بیماری‌های قلبی‌عروقی، دیابت و برخی سرطان‌ها در زنان به طور قابل توجهی افزایش یافته است. ما شاهد هستیم که سن ابتلا به این بیماری‌ها نیز در حال کاهش است و این زنگ خطری جدی برای آینده سلامت زنان ایرانی است». مشارکت‌کننده شماره 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 شماره 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 چندشغله باشند که این موضوع نیز زمان فراغت آن‌ها را به شدت محدود می‌کند». مشارکت‌کننده شماره ۱۳: «مصرف فست‌فود، غذاهای آماده و نوشیدنی‌های شیرین در میان زنان به‌ویژه 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 نداشتن آگاهی کافی، به جای پخت غذای سالم در خانه، از غذاهای آماده و فست‌فود استفاده می‌کنند». مشارکت‌کننده شماره 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 به‌عنوان 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 شماره ۲: «نابرابری اقتصادی و توزیع ناعادلانه درآمد در جامعه، دسترسی به امکانات ورزشی و تغذیه سالم را برای بسیاری از زنان، به ویژه زنان سرپرست خانوار و ساکن مناطق محروم، دشوار کرده است. این زنان معمولاً در اولویت‌بندی هزینه‌های زندگی، جایی برای ورزش و تغذیه سالم در نظر نمی‌گیرند». مشارکت‌کننده شماره 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 شماره ۴: «متأسفانه بسیاری از مکمل‌های ورزشی که در بازار به فروش می‌رسند، غیرمجاز و قاچاق هستند و مصرف آن‌ها می‌تواند عوارض جدی برای سلامتی داشته باشد. زنان باید از مصرف خودسرانه این مکمل‌ها خودداری کنند و در صورت نیاز، حتماً با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنند».

مشارکت‌کننده شماره ۱۲: «بسیاری از زنان از مشکل تصویر بدنی رنج می‌برند. آن‌ها دائماً خود را با مدل‌های غیر واقعی در شبکه‌های اجتماعی مقایسه می‌کنند و اعتمادبه‌نفس پایینی دارند. این موضوع می‌تواند منجر به اضطراب، افسردگی و اختلالات خوردن شود». مشارکت‌کننده شماره 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». مشارکت‌کننده شماره 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 ۳- روندهای کلیدی در لایه لیتانی به همراه گزاره‌های کلیدی مصاحبه‌ها

Table 3- Key trends in the Litany layer along with key interview propositions

مضامین Themes	شرح Description	روند Trend
نگرانی از کم‌حرکی زنان، کمبود وقت به دلیل مشغله‌های کاری و خانه‌داری، تناسب نداشتن فعالیت بدنی با سبک زندگی فعلی (م، ۱، م، ۹، م، ۲۱)	با وجود افزایش آگاهی عمومی، میزان فعالیت بدنی زنان ایرانی کم است و در برخی گروه‌های سنی روند کاهشی دارد.	کاهش فعالیت بدنی
افزایش بیماری‌های غیرواگیر، رواج الگوهای تغذیه‌ای ناسالم، نگرانی از پیامدهای چاقی بر سلامت زنان (م، ۱، م، ۱۳، م، ۱۶)	به موازات کاهش فعالیت بدنی و تغییر الگوی تغذیه، شاهد افزایش در خورتوجه چاقی و اضافه‌وزن در زنان ایرانی هستیم.	افزایش چاقی و اضافه‌وزن
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)	به دلیل مشغله زیاد، کمبود وقت و هزینه‌های بالا، گرایش به ورزش‌های سبک و قابل‌انجام در خانه افزایش یافته است.	رشد ورزش‌های سبک و خانگی
کمک‌کننده بودن این فناوری‌ها برای پایش و افزایش فعالیت بدنی، ابزاری برای خودمدیریتی سلامت (م، ۱۸)	استفاده از گجت‌های پوشیدنی برای پایش فعالیت بدنی و وضعیت سلامتی در حال افزایش است.	رشد استفاده از فناوری‌های پوشیدنی
مناسب بودن این خدمات برای افراد با محدودیت زمانی و مکانی، تنوع در خدمات ارائه شده، مقرون‌به‌صرفه بودن (م، ۳، م، ۱۷، م، ۱۸)	پلتفرم‌ها و اپلیکیشن‌های ارائه‌دهنده خدمات ورزشی آنلاین با استقبال فزاینده‌ای همراه هستند.	افزایش تقاضا برای خدمات ورزشی آنلاین
نگرانی از عوارض مکمل‌های غیرمجاز، رواج مصرف خودسرانه، آگاهی نداشتن از ترکیبات و دوز مصرفی، انگیزه‌های ناسالم برای مصرف (م، ۴، م، ۵، م، ۱۳)	متأسفانه شاهد افزایش مصرف خودسرانه مکمل‌های ورزشی و داروهای غیرمجاز برای کاهش یا افزایش وزن بدون نظارت پزشک یا متخصص تغذیه هستیم که با هدف دستیابی سریع به تغییرات ظاهری صورت می‌گیرد و سلامتی را به خطر می‌اندازد.	افزایش خوددرمانی و مصرف خودسرانه مکمل‌ها
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)	این روند که تحت‌تأثیر تبلیغات و فشارهای اجتماعی برای دستیابی به معیارهای غیرواقعی زیبایی در حال افزایش است، نه تنها هزینه‌های گزافی به خانواده‌ها تحمیل می‌کند، بلکه سلامتی جسمی و روانی زنان را نیز به خطر می‌اندازد.	گرایش به انجام عمل‌های زیبایی غیرضروری

تحلیل لایه علل سیستمی: ریشه‌یابی روندها

در این لایه، به بررسی علل ریشه‌ای و ساختاری روندهای مشاهده شده در لایه لیتانی پرداخته شد. این علل در ابعاد مختلف اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و تکنولوژیک بررسی شد.

عوامل اقتصادی

هزینه‌های بالای ورزش: هزینه‌های بالای عضویت در باشگاه‌های ورزشی (به‌خصوص باشگاه‌های خصوصی با امکانات ویژه)، تهیه لباس و تجهیزات ورزشی و استفاده از خدمات مربیان خصوصی، مانعی برای مشارکت بسیاری از زنان، به‌ویژه زنان کم‌درآمد و ساکن در مناطق کم‌برخوردار، در فعالیت‌های ورزشی است. این هزینه‌ها می‌تواند شامل شهریه ثبت‌نام، هزینه لباس و کفش ورزشی، هزینه تجهیزات (مانند راکت تنیس یا زیرانداز یوگا)، هزینه رفت و آمد به محل ورزش و هزینه استفاده از خدمات مربی باشد.

اشتغال زنان و کمبود وقت: بسیاری از زنان شاغل به دلیل مشغله زیاد و ساعات کاری طولانی، وقت کافی برای ورزش کردن ندارند. ترکیب مسئولیت‌های شغلی و خانه‌داری برای زنان شاغل، زمان فراغت آن‌ها را به‌شدت محدود می‌کند و جایی برای فعالیت ورزشی باقی نمی‌گذارد. علاوه بر این، بسیاری از زنان مسئولیت مراقبت از فرزندان یا سالمندان را نیز بر عهده دارند که این موضوع نیز زمان آزاد آن‌ها را محدودتر می‌کند.

عوامل اجتماعی

کمبود زیرساخت‌های ورزشی مناسب زنان: کمبود فضاهای ورزشی اختصاصی برای زنان، تناسب نداشتن امکانات ورزشی موجود با نیازها و علایق زنان و نبود امنیت کافی در برخی اماکن ورزشی عمومی، ازجمله 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 (به‌ویژه در تلویزیون و رسانه‌های رسمی) و معرفی‌نشدن الگوهای موفق ورزشی زن در سطوح 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 به‌عنوان 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 به ورزش زنان به طور مؤثر صورت نگرفته است. بسیاری از زنان از فواید ورزش برای سلامتی جسمی و روانی خود آگاهی کافی ندارند و ممکن است ورزش را به‌عنوان 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 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 عزت‌نفس، اضطراب و افسردگی در میان زنان می‌شود. فشار برای لاغر شدن می‌تواند منجر به بروز 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 فعالیت همگانی و ضروری برای حفظ سلامتی و بهبود کیفیت زندگی.

آگاهی کافی نداشتن از فواید ورزش: بسیاری از زنان از فواید چندجانبه ورزش (جسمی، روانی، اجتماعی) برای سلامتی آگاهی کافی ندارند.

ضعف در بازنمایی رسانه‌ای ورزش زنان: ورزش زنان در مقایسه با ورزش مردان، سهم بسیار کمتری در رسانه‌ها، به‌ویژه 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.

عوامل سیاسی

ضعف سیاست‌گذاری‌های کلان در حوزه ورزش زنان: با وجود برخی اقدامات انجام‌شده در سال‌های اخیر، هنوز برنامه جامع، مدون و بلندمدتی برای توسعه ورزش زنان در کشور وجود ندارد یا اینکه این برنامه‌ها به طور مؤثر اجرا نمی‌شوند. این برنامه باید شامل اهداف قابل اندازه‌گیری، راهکارهای عملی مشخص، جدول زمان‌بندی اجرا، شاخص‌های ارزیابی و سازوکار مناسب برای نظارت و پایش باشد.

تخصیص نیافتن بودجه کافی به ورزش زنان: بودجه اختصاص‌یافته به ورزش زنان در مقایسه با ورزش مردان بسیار ناچیز است و این موضوع در همه سطوح (از ورزش همگانی تا ورزش قهرمانی) مشاهده می‌شود. این کمبود بودجه باعث می‌شود که زنان ورزشکار از حمایت‌های مالی لازم برای تأمین هزینه‌های تمرین، تجهیزات، سفر و شرکت در مسابقات محروم شوند. محدودیت‌های قانونی و اجتماعی: برخی محدودیت‌های قانونی و اجتماعی (مانند محدودیت در پوشش ورزشی در برخی رشته‌ها، محدودیت در حضور تماشاگران زن در برخی مسابقات یا پخش تلویزیونی نشدن مسابقات ورزشی زنان و محدودیت در ساعات استفاده از امکانات ورزشی عمومی) مانع از مشارکت فعال و آزادانه زنان در برخی رشته‌های ورزشی می‌شود و انگیزه آن‌ها را برای ورود به عرصه ورزش کاهش می‌دهد.

نبود هماهنگی بین دستگاه‌های متولی: متولیان ورزش، سلامت و امور بانوان در کشور ناهماهنگی‌هایی دارند که مانع از پیشبرد مؤثر اهداف ورزش زنان می‌شود. این ناهماهنگی‌ها در زمینه سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی، اجرا و ارزیابی برنامه‌ها مشاهده می‌شود.

عوامل تکنولوژیک

تأثیر مثبت فناوری‌های نوین: اپلیکیشن‌های ورزشی، گجت‌های پوشیدنی (مانند دستبندهای هوشمند و ساعت‌های هوشمند) و پلتفرم‌های آنلاین ارائه‌دهنده خدمات ورزشی، دسترسی به ورزش را آسان‌تر کرده و امکان پایش فعالیت بدنی و

وضعیت سلامتی را برای کاربران فراهم می‌کنند. این فناوری‌ها می‌توانند به‌ویژه برای زنانی که وقت کافی برای رفتن به باشگاه ندارند، در مناطق کم‌برخوردار زندگی می‌کنند یا ترجیح می‌دهند در خانه ورزش کنند، مفید باشند. تأثیر منفی سبک زندگی کم‌تحرک: استفاده زیاد از کامپیوتر، گوشی‌های هوشمند و سایر وسایل الکترونیکی و وابستگی روزافزون به فناوری برای انجام کارها، منجر به کاهش تحرک و افزایش زمان بی‌تحرکی در میان زنان شده است. این سبک زندگی کم‌تحرک با افزایش خطر چاقی، بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت نوع ۲ و سایر بیماری‌های مزمن همراه است. دسترسی ناکافی به اینترنت پرسرعت و ارزان: استفاده از تکنولوژی‌های نوین می‌تواند به ورزش زنان کمک کند، اما در حال حاضر همه زنان به اینترنت پرسرعت و ارزان دسترسی ندارند. این موضوع به‌ویژه در مناطق روستایی و کم‌برخوردار، بیشتر مشاهده می‌شود و می‌تواند به‌عنوان مانعی برای استفاده از مزایای فناوری‌های جدید در زمینه ورزش عمل کند. در ادامه به اسطوره‌ها و استعاره‌ها پرداخته می‌شود که ریشه‌های عمیقی در فرهنگ، تاریخ و ناخودآگاه جمعی یک جامعه دارند و به طور ناخودآگاه بر نگرش‌ها، باورها و رفتارهای افراد تأثیر می‌گذارند. آن‌ها می‌توانند به‌عنوان موانع یا پیشران‌های تغییر عمل کنند. اسطوره‌ها داستان‌ها و روایت‌هایی هستند که معمولاً ریشه در تاریخ یا باورهای یک قوم دارند و به طور نمادین ارزش‌ها، باورها و هنجارهای یک جامعه را منعکس می‌کنند.

اسطوره‌های رایج

اسطوره «زن ضعیف و ناتوان»: این اسطوره که ریشه در تاریخ و فرهنگ بسیاری از جوامع دارد و متأسفانه هنوز هم در برخی جوامع به طور کامل از بین نرفته است، زن را موجودی ضعیف، ظریف، آسیب‌پذیر و نیازمند حمایت و مراقبت مردان تصویر می‌کند. این اسطوره با فعالیت‌های ورزشی که نیازمند قدرت جسمانی، استقامت، جسارت و رقابت هستند، در تضاد است و می‌تواند به‌عنوان یک مانع فرهنگی و روانی در مسیر ورزش زنان عمل کند. این اسطوره باعث می‌شود که زنان توانایی‌های جسمی خود را دست‌کم بگیرند و از ورود به برخی رشته‌های ورزشی که قدرتی و پربرخورد تلقی می‌شوند، خودداری کنند. یکی از مشارکت‌کنندگان (م، ۸)، پژوهشگر حوزه ورزش زنان با محوریت کلیشه‌های جنسیتی در این باره می‌گوید: «متأسفانه هنوز هم این نگاه سنتی وجود دارد که زن را موجودی ظریف و شکننده می‌داند که توانایی انجام فعالیت‌های سخت را ندارد. این باور، به صورت مستقیم بر اعتمادبه‌نفس دختران ما برای ورود به ورزش‌های قدرتی تأثیر منفی می‌گذارد».

اسطوره «زیبایی=لاغری»: این اسطوره که به‌شدت 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. این اسطوره همچنین باعث می‌شود که زنانی که با این معیارها همخوانی ندارند، احساس ناکافی بودن و نبود جذابیت کنند. یکی از مشارکت‌کنندگان (م، ۱۷)، روزنامه‌نگار و فعال رسانه‌ای متخصص در پوشش اخبار و چالش‌های ورزش زنان در این باره می‌گوید: «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.

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 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. در این جوامع، ممکن است زنان ورزشکار با سرزنش، انتقاد و فشار اجتماعی از سوی خانواده و اطرافیان مواجه شوند و متهم به کم‌توجهی به وظایف مادری و همسری شوند. یکی از مشارکت‌کنندگان (م۹)، روزنامه‌نگار ورزشی با سابقه پوشش تخصصی رویدادهای ورزش زنان در این باره بیان می‌کند: «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 پاره وقت یا حتی چندشغله باشند که این موضوع نیز زمان فراغت آن‌ها را به شدت محدود می‌کند. متأسفانه در اولویت‌بندی‌های فرهنگی ما، جایی برای سلامتی خود زنان در نظر گرفته نمی‌شود».

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. همچنین این اسطوره می‌تواند باعث شود که دختران جوان از همان ابتدا علاقه‌ای به فعالیت در برخی رشته‌های ورزشی پیدا نکنند و استعدادهای آن‌ها در این زمینه‌ها شکوفا نشود. یکی از مشارکت‌کنندگان (م۷)، معاون ورزش زنان وزارت ورزش و جوانان در این زمینه می‌گوید: «متأسفانه در برخی خانواده‌ها و جوامع، ورزش کردن زنان امری غیرضروری، نامناسب و حتی مغایر با نقش‌های سنتی زنانه تلقی می‌شود. این نگرش‌ها که ریشه در باور «ورزش برای مردان است» دارد، 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».

اسطوره «ورزش زنان بی‌اهمیت و کم‌ارزش است»: این اسطوره که تا حد زیادی ناشی از حضور کم‌رنگ زنان در عرصه‌های ورزشی و بازنمایی ضعیف آن‌ها در رسانه‌ها است، ورزش زنان را فاقد اهمیت، جذابیت و ارزش لازم برای مخاطب و سرمایه‌گذاری جلوه می‌دهد. این اسطوره باعث می‌شود که مسابقات ورزشی زنان کمتر از سوی رسانه‌ها پوشش داده شود، سرمایه‌گذاری کمتری در ورزش زنان صورت گیرد و زنان ورزشکار از حمایت‌های مادی و معنوی لازم برای پیشرفت محروم شوند. یکی از مشارکت‌کنندگان (م۱۷)، روزنامه‌نگار و فعال رسانه‌ای متخصص در پوشش اخبار و چالش‌های ورزش زنان در این باره توضیح می‌دهد: «متأسفانه 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. این بی‌توجهی، خودش این اسطوره را تقویت می‌کند که ورزش زنان ارزش پرداختن ندارد».

اسطوره «زن ورزشکار فاقد زنانگی است»: این اسطوره که ریشه در باورهای سنتی و تعریف خاص از زنانگی دارد، فعالیت ورزشی شدید و داشتن اندام عضلانی را برای زنان نامناسب و مغایر با ظرافت و لطافت زنانه می‌داند. این اسطوره می‌تواند باعث شود که زنان از ترس از دست دادن جذابیت‌های ظاهری خود، از ورزش کردن به طور جدی خودداری کنند یا به دنبال رشته‌های ورزشی خاصی بروند که کمتر بر قدرت و عضلانی شدن بدن تمرکز دارند. یکی از مشارکت‌کنندگان (م ۱۲)، روانشناس ورزشی متخصص در حوزه تصویر بدنی و سلامت روان زنان ورزشکار) در این زمینه می‌گوید: «متأسفانه هنوز این باور غلط وجود دارد که اگر زنی به طور جدی ورزش کند، به‌ویژه ورزش‌های قدرتی، خشونت و زمختی پیدا می‌کند و زنانگی خود را از دست می‌دهد. این تفکر باعث می‌شود که بسیاری از زنان از ترس قضاوت شدن، از ورزش حرفه‌ای فاصله بگیرند. همچنین 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 ضعیفی دارند. این موضوع می‌تواند منجر به اضطراب، افسردگی و اختلالات خوردن شود».

بازتعریف و بازسازی اسطوره‌ها

ترویج اسطوره «زن قوی، سالم و توانمند»: باید با استفاده از ظرفیت‌های فرهنگی، ادبی، هنری، رسانه‌ای و آموزشی، اسطوره «زن قوی، سالم و توانمند» را به عنوان یک الگوی مثبت، الهام‌بخش و قابل دسترس برای زنان و دختران ترویج کرد. این اسطوره باید بر توانمندی‌های جسمی و روانی زنان تأکید کند و آن‌ها را به فعالیت ورزشی منظم و داشتن سبک زندگی سالم و فعال تشویق کند. برای ترویج این اسطوره می‌توان از ابزارهای مختلفی مانند ساخت فیلم‌های سینمایی و مستند درمورد زندگی زنان ورزشکار موفق و تأثیرگذار، نگارش داستان‌ها و رمان‌هایی با شخصیت‌های زن قوی و ورزشکار، معرفی الگوهای ورزشی زن در کتاب‌های درسی و برنامه‌های آموزشی مدارس و برگزاری جشنواره‌ها و مسابقات ورزشی برای زنان در رده‌های سنی مختلف استفاده کرد.

بازتعریف اسطوره «زیبایی»: باید با تأکید بر زیبایی درونی، سلامتی جسمی و روانی، تناسب اندام طبیعی، اعتمادبه‌نفس و پذیرش خود به همان شکلی که هستند، اسطوره «زیبایی=لاغری مفرط» را به چالش کشید و معیارهای متنوع‌تر، واقع‌بینانه‌تر و سالم‌تری برای زیبایی زنانه ارائه داد. باید به زنان آموزش داد که زیبایی واقعی در سلامتی، شادابی، مهربانی، داشتن روابط مثبت با خود و دیگران و احساس رضایت از زندگی نهفته است و هر زنی با هر شکل اندام و ویژگی‌های ظاهری می‌تواند زیبا و دوست‌داشتنی باشد. برای این منظور می‌توان از ظرفیت رسانه‌ها، به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی، برای ترویج تصاویر واقعی از زنان با اندام‌های متنوع استفاده کرد و بر اهمیت سلامتی و تناسب اندام به جای لاغری مفرط تأکید کرد. همچنین می‌توان با برگزاری کارگاه‌های آموزشی و مشاوره‌ای به زنان کمک کرد تا تصویر بدنی مثبتی در خود ایجاد کنند و خود را به همان شکلی که هستند بپذیرند و دوست داشته باشند.

معرفی و ترویج الگوهای ورزشی موفق و متنوع: معرفی زنان ورزشکار موفق در رشته‌های مختلف ورزشی (از ورزش‌های همگانی و سلامت‌محور تا ورزش‌های قهرمانی و حرفه‌ای)، به‌ویژه در سطوح ملی و بین‌المللی و با پوشش رسانه‌ای مناسب و گسترده، می‌تواند به تغییر نگرش جامعه به ورزش زنان، ترویج اسطوره «زن قوی و ورزشکار» و ایجاد انگیزه و باور در دختران و زنان جوان برای ورود به عرصه ورزش و الگوبرداری از این زنان موفق کمک کند. باید بر تنوع در

رشته‌های ورزشی و همچنین معرفی ورزشکاران با پیشینه‌های مختلف اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی تأکید شود تا همه زنان بتوانند با آن‌ها هم‌ذات‌پنداری کنند و ورزش را به‌عنوان مسیری قابل‌دسترس برای خود در نظر بگیرند.

استفاده از ظرفیت‌های ادبی، هنری و تاریخی: ادبیات، سینما، تئاتر، موسیقی و سایر هنرها می‌توانند نقش مهمی در بازنمایی تصاویر مثبت و الهام‌بخش از زنان ورزشکار و ترویج اسطوره‌های جدید ایفا کنند؛ برای مثال، ساخت فیلم‌های سینمایی و مستند درمورد زندگی و موفقیت‌های زنان ورزشکار، نگارش داستان‌ها و رمان‌هایی با شخصیت‌های زن قوی، مستقل و ورزشکار و خلق آثار هنری که بر توانمندی‌ها و زیبایی‌های زنان ورزشکار تأکید دارند، می‌تواند به تغییر نگرش جامعه به ورزش زنان کمک کند. همچنین می‌توان با بازخوانی تاریخ و معرفی زنان قدرتمند و تأثیرگذار ایرانی و الگوهای مثبت در فرهنگ و ادبیات ایرانی-اسلامی که نقش فعالی در جامعه داشته‌اند، به تقویت جایگاه زنان در جامعه و ترویج اسطوره‌های مثبت درمورد زنان کمک کرد؛ برای مثال، می‌توان به شخصیت‌های حماسی شاهنامه مانند گردآفرید به‌عنوان نمونه‌ای از زنان قوی و جنگاور اشاره کرد.

ترویج اسطوره «ورزش برای همه»: باید این باور را که ورزش مختص گروه خاصی از زنان (مثلاً زنان جوان، ورزشکاران حرفه‌ای یا افراد با توانایی‌های جسمی بالا) است، به چالش کشید و بر این نکته تأکید کرد که ورزش برای همه زنان در هر سن، با هر سطح توانایی و در هر شرایط جسمی مفید و ضروری است. باید فرهنگ ورزش همگانی و فعالیت بدنی به‌عنوان یک بخش ضروری از سبک زندگی سالم برای همه افراد جامعه ترویج شود و امکان دسترسی آسان و ارزان به امکانات و خدمات ورزشی برای همه زنان فراهم شود.

گزاره‌های کلیدی مصاحبه‌ها: لایه اسطوره/استعاره

در این بخش گزاره‌های کلیدی مربوط به هریک از اسطوره‌های رایج و اسطوره‌های جایگزین که در مصاحبه‌ها مطرح شده بودند، با تفصیل بیشتر و ذکر تمامی مضامین استخراج‌شده از مصاحبه‌ها در لایه اسطوره/استعاره ارائه می‌شوند (جدول ۴).

جدول ۴- گزاره‌های کلیدی مصاحبه‌ها: لایه اسطوره/استعاره

Table 4- Key interview propositions: Myth/Metaphor Layer

مضامین اصلی Main themes	مضامین فرعی Sub-themes
زن ضعیف و ناتوان	تلقی زن به‌عنوان موجودی ظریف و آسیب‌پذیر، نیاز به محافظت مردان، تناسب نداشتن ورزش‌های قدرتی و پربرخورد با ویژگی‌های زنانه، تأثیر منفی این اسطوره بر اعتمادبه‌نفس 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، ۱۰، ۱۱، ۱۴، ۱۹م).
زیبایی=لاغری	معیارهای غیرواقعی و دست‌نیافتنی زیبایی، فشار اجتماعی برای لاغر شدن، ترویج روش‌های ناسالم کاهش وزن، نادیده گرفتن تنوع اندام در زنان، تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی زنان، ضرورت بازتعریف معیارهای زیبایی و تأکید بر سلامتی و تناسب اندام طبیعی، ترویج فرهنگ پذیرش خود (م ۳، ۴، ۵، ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۱۷م).
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، ۸، ۹، ۱۱، ۱۹م).
ورزش مخصوص مردان است	ریشه‌های تاریخی و فرهنگی این اسطوره، تقسیم‌بندی جنسیتی فعالیت‌ها، نگرش سنتی به ورزش به‌عنوان یک حوزه مردانه، کم‌توجهی به توانایی‌ها و استعدادهای ورزشی زنان، ضرورت ترویج فرهنگ برابری جنسیتی در ورزش و ایجاد

فرصت‌های برابر برای زنان و مردان در همه رشته‌های ورزشی (م 4، م 6، م 7، م 8، م 10، م 14، م 17، م 21).	
بازنمایی ضعیف ورزش زنان در رسانه‌ها، کمبود سرمایه‌گذاری در ورزش زنان، نادیده‌گرفته‌شدن دستاوردهای زنان ورزشکار، ضرورت افزایش توجه به ورزش زنان به‌عنوان یک پدیده مهم اجتماعی و فرهنگی، تأکید بر ارزش‌های مثبت ورزش زنان مانند سلامتی، توانمندسازی و الهام‌بخشی (م 3، م 8، م 10، م 14، م 17، م 19)	ورزش زنان بی‌اهمیت است
نگرش سنتی به زنانگی و تعریف آن براساس ظرافت و لطافت، مغایرت دادن ورزش با ویژگی‌های زنانه، نگرانی از عضلانی شدن بدن.	زن ورزشکار فاقد زنانگی است
ترویج الگوی زن قوی، سالم و توانمند به‌عنوان جایگزینی مثبت برای اسطوره‌های منفی و بازدارنده، استفاده از ظرفیت‌های ادبی، هنری، رسانه‌ای و آموزشی برای ترویج این اسطوره، تأکید بر توانمندی‌های جسمی و روانی زنان و نقش ورزش در تقویت این توانمندی‌ها، معرفی زنان ورزشکار موفق به‌عنوان مصادیق این اسطوره، ایجاد باور و انگیزه در زنان و دختران برای ورزش و فعالیت بدنی منظم، تأکید بر این موضوع که زنان می‌توانند هم قوی و توانمند و هم جذاب و زیبا باشند، ترویج سبک زندگی سالم و فعال برای زنان (م 6، م 8، م 11، م 14، م 19، م 20، م 21).	بازتعریف اسطوره «زن قوی، سالم و توانمند»
به چالش کشیدن اسطوره «زیبایی=لاغری مفرط» و معیارهای غیرواقعی زیبایی، تأکید بر زیبایی درونی، سلامتی، تناسب اندام طبیعی و پذیرش خود، ترویج تصاویر واقعی از زنان با اندام‌های متنوع در رسانه‌ها، آموزش زنان درمورد اهمیت دوست داشتن خود و مراقبت از بدن به جای تغییر دادن آن به زور، برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای افزایش اعتمادبه-نفس و عزت‌نفس زنان، تأکید بر این موضوع که زیبایی واقعی در سلامتی، شادابی و داشتن روابط مثبت با خود و دیگران نهفته است (م 3، م 12، م 13، م 15، م 17، م 20).	بازتعریف اسطوره «زیبایی»
معرفی زنان ورزشکار موفق در رشته‌های مختلف ورزشی (از ورزش‌های همگانی و سلامت‌محور تا ورزش‌های قهرمانی و حرفه‌ای)، تأکید بر تنوع در رشته‌های ورزشی و معرفی ورزشکاران با پیشینه‌های مختلف اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی، پوشش رسانه‌ای مناسب و گسترده مسابقات و موفقیت‌های زنان ورزشکار، ساخت فیلم‌های مستند و داستانی درمورد زندگی و دستاوردهای زنان ورزشکار، استفاده از ظرفیت فضای مجازی برای معرفی الگوهای ورزشی زن به جوانان، برگزاری مراسم تجلیل از زنان ورزشکار و معرفی آن‌ها به‌عنوان الگوهای موفق به جامعه (م 3، م 7، م 8، م 10، م 14، م 17، م 21).	معرفی و ترویج الگوهای ورزشی موفق و متنوع
بازنمایی تصاویر مثبت و الهام‌بخش از زنان ورزشکار در ادبیات، سینما، تئاتر، موسیقی و سایر هنرها، نگارش داستان‌ها و رمان‌هایی با شخصیت‌های زن قوی، مستقل و ورزشکار، خلق آثار هنری که بر توانمندی‌ها و زیبایی‌های زنان ورزشکار تأکید دارند، بازخوانی تاریخ و معرفی زنان قدرتمند و تأثیرگذار ایرانی و جهان به‌عنوان الگو برای دختران جوان، استفاده از شخصیت‌های حماسی و اسطوره‌ای زن در فرهنگ ایرانی برای ترویج ارزش‌های مثبت مانند شجاعت، قدرت و استقامت، تولید محتوای آموزشی و سرگرم‌کننده برای کودکان و نوجوانان با هدف ترویج فرهنگ ورزش در میان دختران (م 3، م 6، م 7، م 8، م 11، م 17، م 19، م 20).	استفاده از ظرفیت‌های ادبی، هنری و تاریخی
به چالش کشیدن این باور که ورزش مختص گروه خاصی از زنان است، تأکید بر این نکته که ورزش برای همه زنان در هر سن، با هر سطح توانایی و در هر شرایط جسمی مفید و ضروری است، ترویج فرهنگ ورزش همگانی و فعالیت بدنی به-عنوان یک بخش ضروری از سبک زندگی سالم، ایجاد دسترسی آسان و ارزان به امکانات و خدمات ورزشی برای همه زنان، ارائه برنامه‌های ورزشی متنوع و متناسب با نیازها و علایق گروه‌های مختلف زنان، آموزش و آگاهی‌رسانی درمورد فواید ورزش برای زنان در سنین مختلف و با شرایط جسمی متفاوت (م 1، م 2، م 7، م 13، م 14، م 16، م 20، م 21).	ترویج اسطوره «ورزش برای همه»

بحث و نتیجه‌گیری

این مطالعه با عبور از تحلیل‌های صرفاً ساختاری و کمی، به کالبدشکافی لایه‌های پنهان و عمیق فرهنگی مؤثر بر ورزش سلامت‌محور زنان پرداخت و نشان داد که چگونه اسطوره‌ها و استعاره‌ها می‌توانند درک ما از ورزش زنان را شکل دهند. یافته‌ها به‌وضوح نشان داد که اسطوره‌ها و استعاره‌های ریشه‌دار در بافت اجتماعی-فرهنگی، ازجمله تصویر «زن ضعیف و

ناتوان»، پیوند «زیبایی و لاغری مفرط» و تقلیل نقش زن به «مادری و خانه‌داری»، نه تنها به عنوان موانعی ایدئولوژیک عمل می‌کنند، بلکه هویت، انگیزه و رفتار ورزشی زنان را در سطوح خرد، میانی و کلان نیز شکل می‌دهند. این چارچوب‌های معنایی، زنان را در تناقض هویتی دائمی قرار می‌دهند: انتخاب بین «زن بودن» مطابق با تعاریف سنتی یا «ورزشکار بودن» مطابق با ارزش‌های مدرن سلامتی و توانمندسازی. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های جوانی و همکاران (۲۰۲۲)، محمدی و همکاران (۲۰۲۲) و ذکایی و صدیقی (۲۰۱۵) همسوست. تحلیل رابطه بین اسطوره‌ها، سلسله‌مراتب علی را آشکار می‌کند که در آن اسطوره «زن ضعیف و ناتوان» به عنوان زیربنایی‌ترین و کهن‌الگویی‌ترین اسطوره عمل می‌کند. این باور تاریخی-فرهنگی که زن را موجودی لطیف، ظریف و نیازمند مراقبت تصویر می‌کند، بستر لازم را برای شکل‌گیری و تداوم سایر اسطوره‌ها فراهم می‌سازد. مشارکت‌کننده شماره ۸ در این باره بیان کرد: «متأسفانه هنوز هم این نگاه سنتی وجود دارد که زن را موجودی ظریف و شکننده می‌داند که توانایی انجام فعالیت‌های سخت را ندارد. این باور، به صورت مستقیم بر اعتمادبه‌نفس دختران ما برای ورود به ورزش‌های قدرتی تأثیر منفی می‌گذارد». این اسطوره، اسطوره «ورزش مخصوص مردان است» را تقویت می‌کند. اگر زن ذاتاً ضعیف تلقی شود، پس عرصه فعالیت‌های قدرتی و رقابتی به طور طبیعی قلمرو مردان خواهد بود. همین اسطوره، در تقابل با نقش‌های سنتی، اسطوره «مادری و خانه‌داری به عنوان تنها نقش زن» را تقویت می‌کند و هر فعالیتی خارج از این حیطه را حاشیه‌ای یا معارض نشان می‌دهد. در نهایت، اسطوره «زن ورزشکار فاقد زنانگی است»، به عنوان مکانیسم کنترلی ظاهر می‌شود تا زنان را از عبور از مرزهای تعیین‌شده توسط اسطوره «زن ضعیف» بازدارد و هرگونه قدرت جسمانی اکتسابی را با از دست دادن هویت جنسیتی سنتی برابر بداند. با وجود اینکه اسطوره «زن ضعیف» بنیادی‌تر است، اما از منظر مشارکت‌کنندگان، اسطوره «زیبایی=لاغری» به عنوان قوی‌ترین و فراگیرترین چارچوب معناساز در دوران معاصر عمل می‌کند. این اسطوره به صورت مستقیم توسط رسانه‌ها، صنعت مد و تبلیغات تغذیه و بازتولید می‌شود و به «دال مرکزی» تبدیل می‌شود که سایر اسطوره‌ها را حول خود سازمان‌دهی می‌کند؛ چنانکه مشارکت‌کننده شماره ۱۷ بیان کرد: «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». فشار ناشی از این اسطوره، زنان را نه به سمت «سلامت»، بلکه به سمت «ظاهر ایده‌آل» سوق می‌دهد و توجیه‌گر اصلی روندهای خطرناکی مانند مصرف مکمل‌های غیرمجاز، رژیم‌های غذایی افراطی و گرایش به جراحی‌های زیبایی غیرضروری است؛ چنانکه مشارکت‌کننده شماره ۵ به آن اشاره داشت: «بسیاری از زنانی که به باشگاه مراجعه می‌کنند، بیشتر به دنبال کاهش وزن سریع هستند تا ارتقای سلامتی. متأسفانه برخی از آن‌ها به مصرف داروها و مکمل‌های لاغری غیرمجاز نیز روی می‌آورند که می‌تواند عوارض جدی برای سلامتی آن‌ها داشته باشد». چارچوب تحلیل لایه‌ای علی (سی‌ال‌ای) به ما امکان می‌دهد تا تجلی این اسطوره‌ها را در سطوح مختلف واقعیت اجتماعی ردیابی کنیم. در لایه لیتانی، پیامدهای اسطوره‌ها به صورت آمار و روندهای نگران‌کننده ظاهر می‌شود؛ از جمله افزایش کم‌تحركی و چاقی در زنان؛ چنانکه مشارکت‌کننده شماره ۱ در این زمینه هشدار داد: «متأسفانه آمار کم‌تحركی و چاقی در زنان ایرانی بسیار نگران‌کننده است و این موضوع به بحران جدی در حوزه سلامت عمومی تبدیل شده است». همچنین رشد مصرف خودسرانه مکمل‌ها و جراحی‌های زیبایی غیرضروری، از دیگر نمودهای این لایه است. این موارد، تنها نوک کوه یخی هستند که ریشه در لایه‌های زیرین دارند. در لایه علل سیستمی، اسطوره‌ها به ساختارهای اقتصادی، اجتماعی و سیاسی عینیت

می‌یابند؛ برای مثال، اسطوره «بی‌اهمیتی ورزش زنان» به تخصیص نیافتن بودجه کافی به این حوزه و بازنمایی ضعیف رسانه‌ای منجر می‌شود. اسطوره «مادری به‌عنوان تنها نقش» خود را در کمبود زیرساخت‌های مناسب برای ورزش زنان و نادیده گرفتن اوقات فراغت زنان در برنامه‌ریزی‌های شهری نشان می‌دهد. مشارکت‌کننده شماره ۹ در این زمینه بیان کرد: «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. متأسفانه در اولویت‌بندی‌های فرهنگی ما، جایی برای سلامتی خود زنان در نظر گرفته نمی‌شود». در لایه گفتمان، این اسطوره‌ها در قالب کلیشه‌هایی چون «ورزش با وقار زنانه سازگار نیست» یا «زن ورزشکار فاقد جذابیت است»، در خانواده، رسانه و فضای اجتماعی بازتولید می‌شوند و عملاً دسترسی زنان به عرصه ورزش را محدود می‌کنند. این گفتمان‌های تثبیت‌شده، گاه زنان را به سمت رفتارهای سلامت‌گریز سوق می‌دهد؛ با این حال، یافته‌ها تنها به شناسایی موانع بسنده نمی‌کند و راه‌برونرفت را در «بازتعریف راهبردی روایت‌های فرهنگی» نشان می‌دهد. این نتیجه با نتایج مطالعات پاشایی و همکاران (۲۰۲۵)، محمدی و همکاران (۲۰۲۲) و ذکایی و صدیقی (۲۰۱۵) همسوست. ترویج اسطوره‌های جایگزین مانند «زن قوی، سالم و توانمند»، معرفی الگوهای بومی و موفق ورزشی و بهره‌گیری از ظرفیت‌های غنی ادبیات، تاریخ و هنر ایران برای خلق تصاویر جدید از زن ایرانی، هسته مرکزی یک راهبرد فرهنگی مؤثر است. اما راهبردهای بازتعریف و جایگزینی اسطوره‌ها، اگرچه ضروری هستند، با موانع اجرایی ساختاری روبه‌رو خواهند بود که مشارکت‌کنندگان به آن‌ها اشاره کردند. نخستین مانع، مانع نهادی و هماهنگی بین‌بخشی است؛ عملیاتی‌سازی اسطوره‌های جدید نیازمند اقدام هماهنگ نهادهای مختلف است. مشارکت‌کننده شماره ۷ به این نکته اشاره کرد: «متأسفانه متولیان ورزش، سلامت و امور بانوان در کشور ناهماهنگی‌هایی دارند که مانع از پیشبرد مؤثر اهداف می‌شود». بدون این هماهنگی، هر راهبردی در سطح شعار باقی می‌ماند. دومین مانع، مانع رسانه‌ای و اقتصادی است؛ مشارکت‌کنندگان بر نقش کم‌رنگ و کلیشه‌ای رسانه‌های رسمی در بازنمایی زنان ورزشکار تأکید کردند. عملیاتی‌سازی اسطوره «زن قوی» مستلزم ایجاد الزامات حاکمیتی برای رسانه‌ها و سرمایه‌گذاری اقتصادی برای تولید محتوای فاخر و جایگزینی کلیشه‌های موجود است. تا زمانی که تبلیغات پرسود صنعت مد و زیبایی، اسطوره «لاغری» را تقویت می‌کند، ترویج اسطوره «سلامت» بدون تخصیص بودجه‌ای معادل، ناکارآمد خواهد بود. سومین مانع، مانع فرهنگی عمیق است؛ ریشه‌های اسطوره «زن ضعیف» در فرهنگ و تاریخ به‌قدری عمیق است که تغییر آن نیازمند برنامه‌ای بلندمدت و بین‌نسلی است. این پژوهش، ساختار سلسله‌مراتبی و روابط علی بین اسطوره‌های بازدارنده ورزش زنان را آشکار کرد و نشان داد که مبارزه با اسطوره «لاغری» بدون در نظر گرفتن زیربنای اسطوره «ضعف» ناتمام خواهد ماند. همسو با پژوهش نظری و همکاران (۲۰۲۵)، این تحلیل نشان می‌دهد که تغییر، تنها از طریق راهبرد فرهنگی یکپارچه ممکن است؛ راهبردی که در آن، بازتعریف روایت‌ها باید همگام با تغییر در تخصیص منابع، اصلاح قوانین و ایجاد فضاهای امن پیش رود. در این پارادایم جدید، ورزش سلامت‌محور نه یک فعالیت فرعی، بلکه یک حق اجتماعی و سرمایه‌گذاری راهبردی برای ارتقای سرمایه انسانی، کاهش هزینه‌های درمانی و تحقق جامعه‌ای پویا قلمداد می‌شود. توسعه ورزش سلامت‌محور زنان در گرو عزمی سه‌بعدی است: اقدامات فرهنگی-تبلیغاتی برای تغییر گفتمان عمومی از طریق رسانه‌ها، سیستم آموزشی و نهادهای فرهنگی به‌منظور بازتعریف معنای زیبایی، قدرت و زنانگی؛ اقدامات ساختاری-حکمرانی شامل تخصیص بودجه عادلانه، ایجاد زیرساخت‌های امن و قابل‌دسترس و همچنین گنجاندن شاخص‌های ورزش زنان در سندهای توسعه ملی؛ اقدامات توانمندساز-اجتماعی برای تقویت سرمایه اجتماعی و شبکه‌های حامی زنان ورزشکار و آموزش مهارت‌های رهبری و مدیریت بدن آگاهانه. تغییر نگرش، تأمین مالی، اصلاح ساختارها و بهره‌گیری از فناوری، چهار ستون

اصلی برای توانمندسازی زنان از طریق ورزش هستند. بدون این ارکان، توسعه ورزش زنان از شعار فراتر نخواهد رفت. بدون این نگاه جامع و راهبردی، هرگونه سرمایه‌گذاری مادی در ورزش زنان، نتیجه مطلوب و پایدار خود را نخواهد دید. تا زمانی که اسطوره «زن ضعیف» از بطن فرهنگ ما رخت برنبد، اسطوره «لاغری افراطی» بازاری پررونق خواهد داشت و ورزش زنان، هرگز به جایگاه واقعی خود به‌عنوان حقی همگانی و سرمایه‌ای راهبردی برای سلامت ملی نخواهد رسید. آینده ورزش سلامت‌محور زنان در ایران، در گرو توانایی ما در «روایت‌سازی جدید» و تبدیل ورزش از «حوزه‌ای مشکل‌دار» به «فرصتی راهبردی» برای توسعه ملی است.

راهکارهای کلان

توسعه ورزش سلامت‌محور زنان در گرو عزمی سه‌بعدی است:

- ۱) اقدامات فرهنگی-تبلیغاتی: تغییر گفتمان عمومی از طریق رسانه‌ها، سیستم آموزشی و نهادهای فرهنگی برای بازتعریف معنای «زیبایی»، «قدرت» و «زنانگی».
- ۲) اقدامات ساختاری-حکمرانی: تخصیص بودجه عادلانه، ایجاد زیرساخت‌های امن و قابل‌دسترس و همچنین گنجاندن شاخص‌های ورزش زنان در سندهای توسعه ملی.
- ۳) اقدامات توانمندساز-اجتماعی: تقویت سرمایه اجتماعی و شبکه‌های حامی زنان ورزشکار، آموزش مهارت‌های رهبری و مدیریت بدن آگاهانه.

تغییر نگرش، تأمین مالی، اصلاح ساختارها و بهره‌گیری از فناوری، چهار ستون اصلی برای توانمندسازی زنان از طریق ورزش هستند. بدون این ارکان، توسعه ورزش زنان از شعار فراتر نخواهد رفت بدون این نگاه جامع و راهبردی، هرگونه سرمایه‌گذاری مادی در ورزش زنان، نتیجه مطلوب و پایدار خود را نخواهد دید. آینده ورزش سلامت‌محور زنان در ایران، در گرو توانایی ما در «روایت‌سازی جدید» و تبدیل ورزش از یک «حوزه مشکل‌دار» به یک «فرصت راهبردی» برای توسعه ملی است. تا زمانی که اسطوره «زن ضعیف» از بطن فرهنگ ما رخت برنبد، اسطوره «لاغری افراطی» بازاری پررونق خواهد داشت و ورزش زنان، هرگز به جایگاه واقعی خود به‌عنوان یک حق همگانی و سرمایه‌ای راهبردی برای سلامت ملی نخواهد رسید.

پیشنهادهای کاربردی عبارت‌اند از: بهره‌گیری از الگوهای موفق ورزشی زنانه داخلی و بین‌المللی برای ایجاد انگیزه و تغییر ذهنیت عمومی؛ آموزش خانواده‌ها و مدارس در زمینه اهمیت ورزش برای سلامت و رشد زنان و مهارت‌های زندگی فعال و مدیریت بدن؛ ایجاد کمیته فرهنگی-رسانه‌ای ورزش زنان؛ این کمیته متولی تولید و پایش محتوای رسانه‌ای، معرفی الگوهای موفق و مقابله با کلیشه‌های جنسیتی در تبلیغات و برنامه‌های ورزشی خواهد بود.

پیشنهادهای پژوهشی عبارت‌اند از: بررسی تأثیر رسانه‌ها و فضای مجازی بر نگرش عمومی به ورزش سلامت‌محور زنان و نقش آن‌ها در تغییر فرهنگ ورزش زنان در جامعه ایرانی؛ طراحی و اعتبارسنجی الگوی راهبردی حکمرانی برای توسعه ورزش سلامت‌محور زنان در ایران با روش‌های ترکیبی.

پیام مقاله

در برخی خانواده‌ها و جوامع نگرش‌های سنتی و کلیشه‌های جنسیتی، 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.

ملاحظات اخلاقی

همه حقوق و دستورالعمل‌های اخلاقی در مقاله حاضر به صورت علمی و مدون رعایت شده است.

مشارکت نویسندگان

این مقاله از رساله دکتری نویسنده اول استخراج شده است و همه نویسندگان در ایده‌پردازی، طراحی، گردآوری داده‌ها، تحلیل نتایج و نگارش مقاله مشارکت مؤثر داشتند و نسخه نهایی مقاله را مطالعه و تأیید کردند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان مراتب تشکر و قدردانی صمیمانه خود را از تمامی شرکت‌کنندگانی که در این پژوهش مشارکت داشتند، ابراز می‌کنند.

منابع

1. Andam, R., Aghaei, A. 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. <https://doi.org/10.22084/smms.2017.5659.1586> [In Persian].
2. Araujo, N., Jose, V., & Antonio, F. (2019). Health and sport economic and social impact of active tourism. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 10(1), 20–81. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10010007>
3. Amorós-Aguilar, L., Portell-Cortés, I., Costa-Miserachs, D., Torras-Garcia, M., Riubugent-Camps, È., Almolda, B., & Coll-Andreu, M. (2020). The benefits of voluntary physical exercise after traumatic brain injury on rat's object recognition memory: A comparison of different temporal schedules. *Experimental Neurology*, 326, 113178. <https://doi.org/10.1016/j.expneurol.2020.113178>
4. Andersen, L. B., Mota, J., & DiPietro, L. (2016). Update on the global pandemic of physical inactivity. *The Lancet*, 388(10051), 1255–6. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30960-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30960-6)
5. Boyd H., & Murnen S. K. (2017). Thin and sexy vs. muscular and dominant: Prevalence of gendered body ideals in popular dolls and action figures. *Body Image*, 21, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.03.003>
6. 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>
7. Coen S. E., Rosenberg M. W., & Davidson J. (2018). "It's gym, like g-y-m not J-i-m": Exploring the role of place in the gendering of physical activity. *Social Science & Medicine*, 196, 29–36. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.10.036>
8. 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>
9. Cowley, E. S., & 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>

10. Sit, H. P., Kerr, H. J. & Wong T. F. (2008) Motives for and barriers to physical activity participation in middle-aged Chinese women. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 266-268 <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2007.04.006>
11. Fadaei Deh Cheshmeh, M., Hosseininia, S. R., Rahmati, M. M., & Bagheri, H. (2024). Gender and discrimination: A study about female athletes. *Research in Sport Management and Marketing*, 6(1), 125–141. <https://doi.org/10.22098/RSM.2024.15654.1395> [In Persian].
12. Ghasemi, H., Shahooli Koooshoori, J., et al. (2023). *Research reference* (20th ed.). Tehran: Andishe Ara Publications. [In Persian].
13. Golnabi, M., Hosseini, M., & Rezaei Sufi, M. (2015). A comparison of the views of sports officials and mass media officials regarding the media coverage of women's sports. (Master's thesis). Faculty of Literature and Humanities, Shahr-e Rey Center. [In Persian].
14. Hargreaves, J. (1997). Women's boxing and related activities: Introducing images and meanings. *Body & Society*, December, 3(4), 33-49 <https://doi.org/10.1177/1357034X97003004002>
15. Javani, V., Alemi, M., & Aghajani, F. (2022). The impact of media on gender stereotypes in women's sports. *Scientific Quarterly of Woman, Culture and Art*, 13(1), 57-72. <https://doi.org/10.22059/jwica.2022.332840.1701> [In Persian].
16. 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. [In Persian].
17. King, N., & Horrocks, C. (2010) *Interviews in qualitative research*. Sage, London.
18. Mortazaei, L., Nazemi, M., & Andam, R. (2014). Comparison of women's motivation for participation in recreational water sports (Case study: Women of Khorasan Razavi province). *Novel Approaches in Sports Management*, 2(7), 63-73. [In Persian].
19. Mohammadi, R., Alidoost Ghafarkhi, E., & Jalali Farahani, M. (2022). Prioritization of barriers to participation in public sports using the PROMETHEE method. *Journal of Health Promotion Management*, 10(1), 1–11. [In Persian].
20. Motameni, A., Hemmati, A., & Moradi, H. (2014). Identifying and prioritizing barriers facing women in performing sports activities. *Sports Management Studies*, 24, 111-130. [In Persian].
21. Nazari, S., Ramezani Nejad, R., Goharrostami, H., & Rahmati, M. M. (2025). Sociological analysis of gender stereotypes governing women's sports. *Research in Educational Sports*, 13(38), 91-112. <https://doi.org/10.22089/res.2023.14457.2358> [In Persian].
22. Norouzi, A., Maleki, A., Parsamehr, M., & Ghasemi, H. (2018). Investigating the effect of body image and body management on women's sports participation in Ilam province. *Applied Sociology*, 29(4), 99-122. <https://doi.org/10.22108/JAS.2018.104379.1117> [In Persian].
23. Pashaei, S., & Abdavi, F. (2025). Presenting a model for promoting the cultural and social contexts of women's sports. *Journal of Sports Management Knowledge*, <https://doi.org/10.22034/JSMK.2025.67374.1125> [In Persian].
24. Rahmani, A. (2006). A study and comparison of how female students at Zanjan University spend their leisure time, emphasizing the role of physical education and sports. (Master's thesis). Faculty of Physical Education, University of Zanjan. [In Persian].
25. 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. [In Persian].

26. 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 .
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003>
27. Zokaei, M. S., & Sedighi, S. (2015). Femininity and sports. *Sociological and Psychological Studies of Women*, 13(2), 67-92. <https://doi.org/10.22051/JWSPS.2015.2050> [In Persian].