



Research Paper

Presentation of the Conceptual Framework for Promoting Morning Sports in the Women's Community

Mohammad Rasoul Khodadadi^{1*} , Sanaz Abiri² 

Received: Feb 17, 2024

Revised: Nov 02, 2024

Accepted: Nov 02, 2024

ABSTRACT

Objective: The aim of the present study was to provide a conceptual framework for promoting morning citizen sports in the women's community.

Methodology: The present research was a practical qualitative study using grounded theory data analysis method. The statistical population of the study included sports management professors, managers, and experienced experts of the East Azerbaijan Sports and Youth Administration, as well as experts in the field of women's sports. The sample was selected from among the members of the community using purposive sampling and snowball sampling methods. The research tool was a semi-structured interview with 17 research experts, which continued until theoretical saturation was reached. The validity of the research was confirmed by relevant experts, and the reliability of the research was obtained using the intra-subjective agreement method, which was 83%.

Results: Content analysis of the research interviews identified five main categories and 13 concepts in the section on barriers and challenges to women's participation in morning exercise. In this section, the concept of family cultural level had the highest frequency, with an importance score of 29. Additionally, in the section on factors influencing participation, eight main categories and 12 concepts were identified, with the concept of women's perception and self-awareness holding the highest significance score of 21 among other concepts.

Conclusion: To increase women's participation in morning exercise, comprehensive actions at individual and social levels are essential to foster a sense of security and social cohesion, thereby encouraging greater female involvement.

Keywords: Sport; Morning Sports; Women's Community; Grounded Theory

1. Associate Professor of Sport Management, Department of Sport Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran. (**Corresponding author**)
2. M.A. in Sport Management, Charkh Niloufari Non-Profit University, Tabriz, Iran.

* Corresponding author's e-mail address: m.khodadadi@tabrizu.ac.ir

Cite this article: Khodadadi, M.R., & Abiri, S. (2025). [Presentation of the Conceptual Framework for Promoting Morning Sports in the Women's Community](#). *Journal of Sport Management and Development*, 14(4), 87-111

DOI: <https://doi.org/10.22124/JSMD.2024.26762.2878>





Extended Abstract

Introduction and State of Problem

One of the branches of public sports in society is morning exercise (Mousavi et al., 2019). Morning exercise not only provides physical benefits such as weight control, strengthening the immune system, and reducing the risk of chronic diseases, but also has psychological advantages, including reducing stress, depression, and anxiety (Cornejo et al., 2024). These benefits can lead to improved quality of life and increased productivity for women in various social, occupational, and familial roles (Jusup et al., 2022). To promote morning exercise among women, it is essential to consider the influence of various environmental factors on individuals' levels of physical activity (Zarei et al., 2025), including the direct and indirect roles of parents, coaches, and social role models, who can either encourage or discourage women's participation in morning exercise (Baziyar et al., 2022). Family and social environments that support an active lifestyle can positively influence women's engagement in physical activities (Javani & Alemi, 2024). Given the proven positive effects of morning exercise on both physical and mental health, and the noticeable research gap in the field of women's morning exercise in our country, the present study aims to identify the factors influencing women's morning exercise, as well as the outcomes and strategies for enhancing effective participation, with a specific focus on women in East Azerbaijan Province. Ultimately, the study seeks to develop a model for civic morning exercise participation among women in this region.

Methodology

This study is applied research of a qualitative type, utilizing the grounded theory approach. The statistical population included sports management professors, managers, and experts from the General Department of Sports and Youth in East Azerbaijan Province, along with experts in women's sports. The sample consisted of 17 individuals selected through purposive and snowball sampling methods. Data collection tools included semi-structured interviews, sources, and information related to women's participation in physical activities with a focus on morning exercise. These interviews continued until theoretical saturation was reached. Interviews were conducted with participants following prior coordination and scheduling. Initially, interview times and locations were arranged by phone with the experts, after which interview questions were provided electronically, followed by in-person interviews. Each interview was fully transcribed after recording. The validity of the research tools was confirmed through a review of the coding by two sports management specialists, and the reliability of the study was achieved at 83% using the inter-subject agreement method.

Results

Content analysis of the interviews, conducted using MaxQDA software (version 2022), revealed five main categories and thirteen concepts in the section on barriers and challenges to women's participation in morning exercise. In this section, the concept of family cultural level had the highest frequency among the other concepts, with an importance coefficient of 29. Additionally, in the section on factors influencing participation, eight main categories and twelve concepts were identified, with the concept of women's perception and self-awareness holding the highest importance coefficient at 21. In the strategies section, the concept of cultural and sports solutions and hardware infrastructure showed the highest frequencies among other concepts, with importance coefficients of 35 and 36, respectively.



Discussion and Conclusion

To increase women's participation in morning exercise, comprehensive actions at both individual and social levels are necessary. On the individual level, raising awareness about the physical and mental health benefits of morning exercise, along with offering educational and motivational programs, can encourage women to engage in these activities. On the social level, supporting suitable sports infrastructure and facilities, such as parks, safe exercise spaces, and easy access to gyms, is especially important. Additionally, creating a supportive environment through families, media, and local organizations can play an effective role in encouraging women to participate in morning exercise regularly. Implementing incentive policies, such as gym membership discounts, dedicated exercise programs, and special hours for women in public spaces, can help overcome barriers to women's participation in sports. Overall, by creating supportive environments and applying social encouragement, meaningful steps can be taken to enhance women's health and well-being and promote a culture of exercise across society.

Originality/Value

The conceptual framework of this study is based on the interaction of environmental, social, psychological, and cultural factors that influence women's participation in morning exercise. The framework identifies key variables such as:

- Individual Factors: motivation, perceived health benefits, time management, self-efficacy.
- Social Influences: support from family, peers, and community role models.
- Environmental Factors: accessibility and safety of sports facilities, availability of women-only spaces, weather conditions.
- Cultural and Institutional Factors: societal attitudes toward women's physical activity, policy support, and media influence.

These dimensions are integrated to design a strategic model that not only identifies the drivers and barriers to participation but also proposes practical strategies for increasing women's engagement in morning sports, especially in East Azerbaijan province.

This research contributes original insights by addressing a largely underexplored area in sports science—the promotion of morning exercise among women in Iran, with an emphasis on regional context and cultural considerations. The study fills a research gap by developing a tailored model for civic morning exercise participation among women, offering theoretical value for researchers and practical value for health policymakers, urban planners, and local sports managers.

Research Limitations/Implications

Research Limitations

- The study is limited to women in East Azerbaijan Province, which may affect the generalizability of the findings to other regions or cultures.
- Time and resource constraints may have limited the depth and breadth of data collection, particularly regarding seasonal patterns or long-term behavioral changes.
- Cultural sensitivity around women's physical activity may have influenced the openness of some participants during interviews.

Implications

Sport: Sport refers to a set of organized, purposeful, and sometimes competitive physical activities that are undertaken with the aim of improving physical health, enhancing psychological well-being, providing entertainment, or achieving skill and honor. Sports can be practiced individually or in groups, formally or informally, and across various levels—from recreational to professional (Rasekh et al., 2024).

Morning Sports: Morning exercise refers to regular, light to moderate physical activities performed in the early hours of the day, typically before the start of daily routines. The purpose is to boost energy levels, enhance physical and mental health, and provide an active start to the day. Such exercises may include walking, stretching, light jogging, yoga, or low-impact aerobic activities, playing a significant role in improving mood, physiological performance, and individual productivity (Cornejo et al., 2024).



Women's Community: The women's community refers to a group of women within a specific social, cultural, or geographical context who share common characteristics, roles, needs, and challenges. This community may include women of different ages, occupations, economic statuses, or cultural backgrounds and is studied in various areas such as health, education, sports, and social participation (Zarei et al., 2025).

Grounded Theory: An approach in grounded theory where theories and concepts are derived from the collected data. In this approach, the data is first carefully coded, and then meaningful patterns are derived from it. This process includes three stages: open coding, axial coding, and selective coding, all of which assist in analyzing and interpreting the data (Javani & Alemi, 2025).

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

The authors have adhered to all ethical principles. The authors have adhered to all ethical principles regarding the acceptance and publication of this article.

Funding

This study is extracted from a Master's thesis conducted at the Charkh-e-Niloufari Azerbaijan Institute of Higher Education.

Authors' contribution

The authors declare that their contributions to the writing of this article were made in the order of their listed names.

Conflict of interest

The authors declare that there is no conflict of interest related to the publication of this article.

Acknowledgments

The authors sincerely thank and appreciate all the professors, experts, and specialists who assisted the researcher in conducting the interviews.

References

- Baziyar, S., Dohrabi shegefti, N., Kazemi, S., & Javidi, H. (2022). The effectiveness of lifestyle modification on improving the typology of integration and pathology of women in the family. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 12(48), 117-130. [<https://doi.org/10.30495/jzv.2022.29024.3675>] [In Persian]
- Esteban Cornejo, I., Lara Jimenez, I., Rodriguez Ayllon, M., Verdejo Roman, J., Catena, A., Erickson, K. I., & Ortega, F.B. (2024). Early morning physical activity is associated with healthier white matter microstructure and happier children: the ActiveBrains project. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(3), 833-845. [<https://doi.org/10.1007/s00787-023-02197-6>]
- Javani, V., & Alemi, M. (2025). Exploring the Challenges Faced by Muslim Women in International Sport Events: A Case Study of East Azerbaijan Female Athletes. *Journal of Sport Management and Development*, 14(2), 1-24. [<https://doi.org/10.22124/JSMD.2024.25070.2822>] [In Persian]
- Jusup, S., Douwes, M., Purwanto, B., Indarto, D., Hartono, H., & Pamungkasari, E.P. (2022). Morning Exercise is More Effective in Ameliorating Oxidative Stress in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(A), 1499-1504. <https://orcid.org/0000-0002-5054-1708>. [<https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.10229>]
- Mousavi, M., Khabiri, M., Ghorayagh-Zandi, H. (2019). The relationship between health motivation, pleasure, and enjoyment with the level of adherence of women participating in community sports. *Motor Learning and Development*, 11(2), 135-151. [<https://doi.org/10.22059/jmlm.2017.219366.1177>] [In Persian]
- Rasekh, N., Gasemi, H., Dastoom, S., Jafari, S., & Rahbari, S. (2024). Codification a Model of Attracting and Maintaining Sports Sponsors and Donors in the Field of Women's Sports in Tehran Province. *Journal of Sport Management and Development*, 13(3), 77-107. [<https://doi.org/10.22124/JSMD.2022.22134.2695>] [In Persian]
- Zarei, A., Zardoshtian, S., Abbasi, H., Eydi, H., & Emamgholi, L. (2025). Investigating factors affecting the improvement of social mobility in female athletes. *Journal of Sport Management and Development*, In Press. [<https://doi.org/10.22124/JSMD.2025.29240.2940>] [In Persian]



ارائه چارچوب مفهومی ترویج ورزش صبحگاهی در جامعه زنان

محمدرسل خدادادی^{۱*}، ساناز عبیری^۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۸/۱۲

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۸/۱۲

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۱/۲۸

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر، ارائه چارچوب مفهومی ترویج ورزش صبحگاهی در جامعه زنان بود.

روش‌شناسی: روش پژوهش حاضر، کاربردی از نوع پژوهش‌های کیفی با روش تحلیل داده بنیاد است. جامعه آماری پژوهش شامل اساتید مدیریت ورزشی، مدیران و کارشناسان خبره اداره کل ورزش و جوانان استان آذربایجان شرقی، خبرگان حوزه ورزش بانوان بودند و نمونه آماری از بین اعضای جامعه با بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری هدفمند و گلوله برفی انتخاب شدند. ابزار پژوهش، مصاحبه نیمه ساختار یافته با ۱۷ نفر از متخصصان پژوهش که تا مرحله اشباع نظری ادامه یافت. روایی پژوهش توسط متخصصان مربوطه مورد تأیید قرار گرفت و پایایی پژوهش با استفاده از روش توافق درون موضوعی ۸۳ درصد به دست آمد.

یافته‌ها: تحلیل محتوای مصاحبه‌های پژوهش نشان داد، ۵ مقوله اصلی و ۱۳ مفهوم در بخش موانع و چالش‌های مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی شناسایی شد. در این بخش مفهوم سطح فرهنگی خانواده با ضریب اهمیت ۲۹ بیشترین فراوانی را در بین سایر مفاهیم دارد. همچنین در بخش عوامل موثر بر مشارکت، ۸ مقوله اصلی و ۱۲ مفهوم کشف و شناسایی شد که در این میان مفهوم ادراک و خودآگاهی بانوان با ضریب اهمیت ۲۱ بیشترین ضریب را در میان سایر مفاهیم برخوردار بود.

نتیجه‌گیری: برای افزایش مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی، باید اقدامات جامعی در سطوح فردی و اجتماعی انجام گیرد تا با ایجاد حس امنیت و همبستگی اجتماعی، به جذب بیشتر بانوان کمک کرد.

واژه‌های کلیدی: ورزش، ورزش صبحگاهی، جامعه زنان، روش داده بنیاد

۱. دانشیار مدیریت ورزش، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران. (نویسنده مسئول)
۲. کارشناس ارشد مدیریت ورزش، دانشگاه غیرانتفاعی چرخ نیلوفری، تبریز، ایران.

* نشانی الکترونیک نویسنده مسئول: m.khodadadi@tabrizu.ac.ir

استناد: خدادادی، محمدرسل و عبیری، ساناز. (۱۴۰۴). ارائه چارچوب مفهومی ترویج ورزش صبحگاهی در جامعه زنان. مدیریت و توسعه ورزش، ۱۴(۴)، ۸۷-۱۱۱.

DOI: <https://doi.org/10.22124/JSMD.2024.26762.2878>

نواوری پژوهش و پیام کلی

این پژوهش با هدف طراحی چارچوبی مفهومی برای ترویج ورزش صبحگاهی در میان زنان انجام شده است. نوآوری پژوهش در ترکیب عوامل فردی، اجتماعی و محیطی مؤثر بر مشارکت زنان در ورزش صبحگاهی است. پیام اصلی پژوهش تأکید بر نقش سیاست‌گذاری‌های اجتماعی، آموزش‌های مجازی و مشارکت نهادهای محلی در تسهیل ورزش صبحگاهی است، این چارچوب می‌تواند به برنامه‌ریزان کمک کند تا با لحاظ نیازهای ویژه زنان، برنامه‌های جذاب و پایدار طراحی کنند.





مقدمه

یکی از زیرشاخه‌های ورزش همگانی در جامعه ورزش صبحگاهی است (موسوی و همکاران، ۲۰۱۹) که یکی از ورزش‌های مفید برای تمامی سنین می‌باشد (کومار و جاجهاریا^۱، ۲۰۱۸). ورزش صبحگاهی نه تنها سبب تغییرات مثبت فیزیولوژیکی و جسمانی می‌شود بلکه تأثیرات بسیار مفید روحی و روانی را به همراه دارد (شه‌بازی و همکاران، ۲۰۱۸). ورزش صبحگاهی علاوه بر فواید جسمانی مانند کنترل وزن، تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن، آثار مثبت روانی چون کاهش استرس، افسردگی و اضطراب را نیز به همراه دارد (کورنژو^۲ و همکاران، ۲۰۲۴). این امر می‌تواند موجب بهبود کیفیت زندگی و افزایش بهره‌وری زنان در نقش‌های مختلف اجتماعی، شغلی و خانوادگی شود (جوسوب^۳ و همکاران، ۲۰۲۲)؛ علاوه بر این، تأثیر مثبت ورزش منظم صبحگاهی بر عملکرد سیستم عصبی عضلانی در زنان سالمند فعال در مقایسه با افراد کم تحرک تأیید شده است (کریمی و کاشانی، ۲۰۱۵). هم چنین، ورزش صبحگاهی می‌تواند خودکارآمدی، شبکه‌های اجتماعی و کیفیت زندگی زنان در شرایط دشوار را بهبود بخشد (مورفی^۴ و همکاران، ۲۰۲۲). این یافته‌ها نشان می‌دهند که ورزش صبحگاهی علاوه بر سلامت، در تقویت انسجام اجتماعی و کاهش نابرابری‌های سلامت زنان مؤثر است (مک‌کوپین و همکاران، ۲۰۲۲).

زمان‌بندی و مدیریت شدت تمرینات ورزش صبحگاهی شامل در نظر گرفتن عوامل مختلف است؛ زیرا تمرینات با شدت کم تا متوسط کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد، در حالی که ورزش شدید در اواخر شب می‌تواند بر کیفیت خواب تأثیر منفی بگذارد (گلدبرگ^۵ و همکاران، ۲۰۲۴). علاوه بر این فعالیت‌بدنی صبحگاهی با تأثیر بر سطح هورمونی مانند ملاتونین و کورتیزول، همراه با دینامیک دمای بدن، بر کیفیت خواب تأثیر مثبت می‌گذارد (چاهاین^۶ و همکاران، ۲۰۲۲). آیقودارو^۷ و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی اظهار داشتند، ورزش صبحگاهی به‌طور بالقوه از عوارض قلبی عروقی در بیماران مبتلا به دیابت جلوگیری می‌کند. ورزش صبحگاهی تأثیر مثبتی بر خلق‌وخو دارد که باعث بهبود حالات خلقی و کاهش احساسات افسردگی و اضطراب می‌شود (وی‌سی^۸ و همکاران، ۲۰۱۵). عوامل مدیریتی نقش بسزایی در تسهیل ورزش صبحگاهی به‌ویژه در میان گروه‌های خاص مانند زنان پس از زایمان دارند (لسر^۹ و همکاران، ۲۰۲۳). انجام پژوهش‌ها برای ترویج ورزش صبحگاهی در جامعه زنان ضروری است، داده‌های تاریخی و روندهای فعلی بینش ارزشمندی در مورد ترجیحات و چالش‌های با آن مخاطبان هدف ارائه می‌دهند (کولون و بوس^{۱۰}، ۲۰۲۳).

با وجود این فواید، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که موانع مالی اغلب مشارکت ورزشی را در میان دخترانی کاهش می‌دهد که در محله‌های با وضعیت اقتصادی پایین زندگی می‌کنند (راسخ و همکاران، ۲۰۲۴). این محدودیت‌ها نه تنها فرصت‌های تحرک بدنی را کاهش می‌دهد، بلکه چرخه محرومیت از فعالیت‌های سلامتی را تداوم می‌بخشد و دسترسی به مزایای جسمی، ذهنی و اجتماعی مرتبط با مشارکت منظم ورزشی را محدود می‌کند (ویس^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۳). برنامه‌هایی مانند "برنامه‌های ورزشی کم هزینه یا رایگان محله‌محور" با تأکید بر شمول، عدالت و دسترسی در ایجاد محیطی حمایتی برای

¹ Kumar & Jhajharia

² Cornejo

³ Jusup

⁴ Murphy

⁵ Goldberg

⁶ Chahine

⁷ Ighodaro

⁸ Veasey

⁹ Lesser

¹⁰ Culvin & Bowes

¹¹ Weiss



دختران، تقویت یادگیری اجتماعی و ارتباط با جامعه مؤثر بوده‌اند (مارتینز^۱ و همکاران، ۲۰۲۳)؛ به‌ویژه، مداخلاتی که با مشارکت سازمان‌های محلی و استفاده از فضاهای عمومی در ورزش اجرا می‌شوند، اثربخشی بیشتری در جذب این گروه‌ها داشته‌اند (حسینی و همکاران، ۲۰۱۹). از این رو، استراتژی‌های مدیریت، به‌ویژه آن‌هایی که شامل فعالیت‌های گروهی ساختاریافته و لحاظ زمان‌بندی بهینه هستند، می‌توانند به‌طور قابل‌توجهی بر اثربخشی و پایداری ورزش صبحگاهی داشته باشد (مورالس پالمو^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). برای ترویج ورزش، می‌توان یک چارچوب مفهومی بر اساس سیستم‌های اکولوژیکی ایجاد کرد (شهپازی و همکاران، ۲۰۱۹) یا به تأثیر عوامل محیطی مختلف بر سطوح فعالیت بدنی افراد اشاره کرد (ظاهری و همکاران، ۲۰۲۵). محیط‌های خانوادگی و اجتماعی که سبک زندگی فعال را تشویق می‌کنند، می‌توانند زنان را به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی ترغیب کنند (جوانی و عالمی، ۲۰۲۴) و از جمله نقش‌های مستقیم و غیرمستقیم والدین، مربیان و الگوهای اجتماعی که می‌توانند انگیزه‌بخش یا بازدارنده مشارکت زنان در ورزش صبحگاهی باشند (بازیار و همکاران، ۲۰۲۲). از سوی دیگر، عواملی مانند باورهای فرهنگی درباره نقش زن در جامعه، پوشش مناسب ورزشی، امنیت فضاهای عمومی، دسترسی به امکانات ورزشی و حمایت‌های نهادی از برنامه‌های سلامت‌محور با در نظر گرفتن عوامل اجتماعی و فرهنگی می‌تواند بر مشارکت زنان در ورزش صبحگاهی تأثیرگذار باشد (ابراوویچ^۳ و همکاران، ۲۰۲۱). درک انتظارات و هنجارهای اجتماعی مربوط به تمرین بدنی برای ایجاد مداخله‌های ورزشی فراگیر و توانمندکننده ضروری است؛ چرا که توانمندسازی زنان نقش مهمی در ارتقای وضعیت اجتماعی آنان و مشارکت در فعالیت‌های بدنی ایفا می‌کند (جت^۴ و همکاران، ۲۰۱۷)؛ بنابراین درک همه‌جانبه از عوامل تاریخی، فرهنگی و اجتماعی مؤثر بر مشارکت زنان در ورزش برای ترویج ورزش صبحگاهی در جامعه زنان ضروری است (اوسبورن و اسکیلن^۵، ۲۰۱۵).

نتایج پژوهش فراهانی و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که برخی از علل عدم مشارکت بانوان در فعالیت ورزشی را بیماری‌ها و عوارض حاصل از آن می‌داند، چراکه زنان از ساختار جسمانی ظریف‌تری برخوردارند و احتمال خطرات بیشتری را در مقابله با بی‌حرکی و کم‌کاری دارند. ایلی^۶ و همکاران (۲۰۱۷)، موانع شرکت زنان در فعالیت جسمانی را به ترتیب عامل انگیزشی، عوامل روانی - اجتماعی، امکانات و ظاهر اشاره داشتند. نتایج پژوهش مورنو و جانستون^۷ (۲۰۱۴) نشان داد، موانع فعالیت بدنی زنان شامل عوامل، کمبود وقت، پیش‌بینی عدم لذت، خودآگاهی در مورد اندازه بدن، شکل و توانایی فعالیت بدنی می‌باشد. نتایج پژوهش مایلی^۸ و همکاران (۲۰۱۴) از موانع اصلی عدم شرکت در فعالیت‌های بدنی توسط پدران و مادران را مسئولیت‌های خانوادگی، شرم، عدم حمایت، محدودیت در برنامه‌ریزی و کار معرفی می‌کنند. نتایج پژوهش الشهرانی^۹ (۲۰۲۰) نشان داد، زنان عربستانی مشتاق حفظ تناسب‌اندام و افزایش انگیزه برای تمرین ورزشی هستند و انگیزه خود را برای ورزش افزایش می‌دهند. هزینه بالای حضور در باشگاه یکی از موانعی است که زنان در جامعه با آن روبرو هستند. علاوه بر این، فقدان برنامه‌های درسی مدارس برای ورزش، آگاهی زنان سعودی را از اهمیت ورزش کاهش می‌دهد. نتایج پژوهش لار^{۱۰} و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد، مهم‌ترین محدودیت‌های مشارکت زنان در ورزش شامل محدودیت‌های موجود در رسانه جمعی و محدودیت‌های مذهبی و فرهنگی می‌باشد.

¹ Martínez

² Morales- Palomo

³ Obradović

⁴ Jette

⁵ Osborne & Skillen

⁶ Aily

⁷ Moreno & Johnston

⁸ Mailey

⁹ ALSahrani

¹⁰ Laar



نتایج پژوهش کای^۱ (۲۰۱۹) نشان داد، ورزش صبحگاهی تأثیر مثبتی بر کیفیت خواب و عملکرد درسی دارد و بر لزوم آموزش و راهنمایی فعال دانش‌آموزان و بهبود امکانات و برنامه‌ریزی ورزشی تأکید می‌کند. همچنین نتایج پژوهش پارک و مون^۲ (۲۰۱۸) بیانگر آن است که بانوان شرکت‌کننده در ورزش صبحگاهی از نظر آمادگی جسمانی (استقامت قلبی-تنفسی و قدرت عضلانی) و ویژگی‌های اجتماعی مانند خودمختاری و مهارت، نسبت به افراد غیرفعال برتری معنی‌داری دارند.

فقدان پژوهش درباره ورزش صبحگاهی در میان زنان، شکافی نگران‌کننده و نیازمند توجه فوری است. با وجود مزایای فراوان ورزش برای زنان از جمله بهبود سلامت جسمی، عزت‌نفس و رفاه کلی، مطالعات هدفمند در این زمینه اندک است. انجام چنین پژوهش‌هایی می‌تواند درک عمیق‌تری از نقش ورزش صبحگاهی در توسعه و توانمندسازی زنان فراهم کند و راهکارهایی برای افزایش مشارکت آنان ارائه دهد. این امر نه تنها سلامت فردی زنان را ارتقا می‌دهد، بلکه به رشد اجتماعی و اقتصادی جامعه نیز کمک می‌کند. پر کردن این خلأ پژوهشی با بررسی نیازها، ترجیحات و راهبردهای مؤثر، به تدوین برنامه‌هایی منجر می‌شود که موجب تقویت حس اجتماعی، اعتماد به نفس و مشارکت فعال‌تر زنان شود. توجه به این حوزه، گامی مهم برای ایجاد جامعه‌ای برابرتر، سالم‌تر و پویاتر است. با توجه به اینکه نیمی از جمعیت کشورمان را زنان تشکیل می‌دهند و به اذعان همه روانشناسان اجتماعی و کارشناسان امر، جامعه سالم بر پایه خانواده سالم بنا نهاده می‌شود و رکن اصلی خانواده را نیز زنان و مادران تشکیل می‌دهند، در میان بانوان که عمدتاً از مادران این سرزمین هستند ممکن است به علت احساس مسئولیت بیشتر نسبت به افراد خانواده، استرس‌های خاص شغلی و مسائل دیگر، تحت فشارهای روانی زیاد و در معرض آسیب‌های روحی و جسمی قرار گیرند؛ لذا حفظ و ارتقای سلامت زنان یکی از مشکلات اساسی زمان ماست و حل این معضل می‌تواند به تحقق اهداف اجتماعی، جمعیتی و فرهنگی جامعه کمک کند. همچنین با توجه به تأثیرات مثبت ثابت شده از انجام ورزش صبحگاهی بر سلامت جسم و روان و خلأ پژوهش‌های حوزه ورزش صبحگاهی در بانوان کشورمان، محقق بر آن شد در پژوهش پیش‌رو به شناسایی عوامل مؤثر بر ورزش صبحگاهی بانوان و همچنین پیامدها و راهبردهای مشارکت مؤثر بانوان در ورزش صبحگاهی با تأکید بر بانوان استان آذربایجان شرقی بپردازد و مدل ورزش صبحگاهی شهروندی در بانوان این استان را تدوین نماید.

روش‌شناسی

روش پژوهش حاضر، کاربردی از نوع پژوهش‌های کیفی با روش تحلیل داده بنیاد است. جامعه آماری پژوهش شامل اساتید مدیریت ورزشی، مدیران و کارشناسان خبره اداره کل ورزش و جوانان استان آذربایجان شرقی، خبرگان حوزه ورزش بانوان بودند و نمونه آماری از بین اعضای جامعه با بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری هدفمند و گلوله برفی انتخاب شدند. ابزار پژوهش، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با ۱۷ نفر از متخصصان حوزه مدیریت ورزشی و ورزش بانوان بود که تا مرحله اشباع نظری ادامه یافت. مصاحبه‌ها با مشارکت‌کنندگان پژوهش با هماهنگی و زمان‌بندی قبلی انجام شد. بدین‌صورت که ابتدا با خبرگان پژوهش به‌صورت تلفنی زمان و مکان مصاحبه هماهنگ شده و سپس به‌صورت الکترونیکی سؤالات مصاحبه در اختیار مصاحبه‌شوندگان قرار گرفت و پس از آن به‌صورت حضوری مصاحبه‌ها انجام شد. پس از پایان هر مصاحبه و ضبط مکالمات، مصاحبه‌های انجام شده به‌طور کامل روی کاغذ پیاده‌سازی و کدگذاری اولیه داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار مکس کیودا نسخه ۲۰۲۲ برای استخراج مفاهیم اولیه انجام شد. روایی پژوهش با استناد به بازبینی روند کدگذاری دو تن

¹ Cai

² Park & Moon



از متخصصان مطالعات کیفی و مدیریت ورزشی مورد بررسی و تأیید قرار گرفت و پایایی پژوهش با استفاده از روش توافق درون موضوعی (پایایی بازآزمون) به دست آمد. برای محاسبه پایایی بازآزمون از میان مصاحبه‌های انجام گرفته چند مصاحبه به عنوان نمونه انتخاب شده و هر کدام از آن‌ها در یک فاصله زمانی کوتاه و مشخص دوباره کدگذاری شدند؛ سپس کدهای مشخص شده در دو فاصله زمانی برای هر کدام از مصاحبه‌ها با هم مقایسه و از طریق میزان توافقات و عدم توافقات موجود در دو مرحله کدگذاری، شاخص ثبات برای آن پژوهش محاسبه شد. در هر کدام از مصاحبه‌ها، کدهایی که در دو فاصله زمانی با هم مشابه هستند با عنوان توافق و کدهای غیرمشابه با عنوان عدم توافق مشخص شدند؛ سپس محقق به همراه همکار پژوهش، تعداد سه مصاحبه را کدگذاری کرده و درصد توافق درون موضوعی که به عنوان شاخص پایایی تحلیل به کار می‌رود. با استفاده از فرمول زیر محاسبه شده است:

$$\text{درصد توافق درون موضوعی} = \frac{\text{تعداد توافقات} \times 100}{\text{تعداد کل کدها}}$$

همان‌طور که جدول ۱ نشان می‌دهد، تعداد کل کدهای ثبت شده توسط هر دو نفر (محقق و فرد همکاری کننده) برابر با ۱۶۵، تعداد کل توافقات بین این کدها ۶۸ و تعداد کل عدم توافقات بین این کدها ۲۶ هست. پایایی بین دو کدگذار با استفاده از فرمول ذکر شده ۸۳ درصد است؛ بنابراین قابلیت اعتماد کدگذاری‌ها مورد تأیید است.

جدول ۱. میزان درصد پایایی از طریق روش کدگذاری مجدد

Table 1. Reliability Percentage Using the Re-Coding Method

کد مصاحبه‌شونده	تعداد کل کدها	تعداد توافقات	تعداد عدم توافقات	درصد توافق درون موضوعی
Interviewee Code	Total Number of Codes	Number of Agreements	Number of Disagreements	Intra-Subject Agreement Percentage
۲	۳۹	۱۶	۷	٪۸۲
۴	۳۱	۱۳	۵	٪۸۴
۷	۴۹	۱۹	۸	٪۷۸
۱۰	۴۶	۲۰	۶	٪۸۷
کل	۱۶۵	۶۸	۲۶	٪۸۳

یافته‌ها

جدول ۲ ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر را نشان می‌دهد.

جدول ۲. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان پژوهش

Table 2. Demographic characteristics of research participants

ردیف	پست / سمت	سابقه	تحصیلات
Rank	Position/ Post	History	Education
P ₁	مدرس دانشگاه، مربی	۱۸ سال	دکتری فیزیولوژی ورزشی
P ₂	رئیس اداره تربیت بدنی دانشگاه فنی و حرفه‌ای، مدرس دانشگاه	۲۰ سال	دکتری مدیریت ورزش
P ₃	نایب‌رئیس هیأت انجمن‌های ورزشی، دبیر سابق هیأت اسکی استان، مربی و سرپرست تیم ملی والیبال ایران	۲۸ سال	دکتری مدیریت ورزش
P ₄	مدرس دانشگاه	۱۵ سال	دکتری تربیت بدنی
P ₅	معاونت توسعه ورزش بانوان استان آذربایجان شرقی	۲۴ سال	کارشناسی
P ₆	مربی و ورزشکار در رشته ایروبیک	۱۵ سال	دکتری برق و الکترونیک



P ₇	مدرس دانشگاه، مربی بسکتبال	۱۶ سال	دکتری رفتار حرکتی
P ₈	مدرس دانشگاه، مسئول کمیته ورزش بیماران خاص، مسئول کمیته ایروبیک آذربایجان شرقی	۲۰ سال	دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی
P ₉	مربیگری آمادگی جسمانی	۱۰ سال	دانشجوی مهندسی برق
P ₁₀	نائب رئیس هیأت تکواندو استان	۱۰ سال	کارشناسی ارشد
P ₁₁	مسئول آموزش ورزش و جوانان استان آذربایجان شرقی	۱۵ سال	دکتری فیزیولوژی
P ₁₂	ورزشکار	۸ سال	کارشناسی
P ₁₃	مربی ایروبیک، مدیر باشگاه اکسیژن ژئوس	۱۷ سال	کارشناسی
P ₁₄	مدرس دانشگاه، نایب رئیس هیئت بسکتبال استان، رئیس کمیته داوران استان آذربایجان شرقی	۱۴ سال	دانشجوی دکتری
P ₁₅	دبیر ورزش	۳۵ سال	کارشناسی تربیت بدنی
P ₁₆	مدرس دانشگاه	۱۷ سال	دکتری مدیریت ورزش
P ₁₇	بازیکن سابق تیم ملی جوانان والیبال	۱۸ سال	کارشناسی ارشد رفتار حرکتی

پس از تجزیه و تحلیل مصاحبه‌ها، عوامل مؤثر، راهبردهای و پیامدهای مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی استان آذربایجان شرقی استخراج شد. با توجه به نتایج تحلیل محتوی مصاحبه‌های انجام شده با خبرگان پژوهش ۵ مقوله اصلی و ۱۳ مفهوم از دسته‌بندی کدهای اولیه در بخش "موانع و چالش‌های مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی استان آذربایجان شرقی" شامل: (۱) موانع انگیزشی و روان‌شناختی (۲) موانع فردی و اجتماعی (۳) موانع زیرساختی (۴) موانع ساختاری و مدیریتی (۵) موانع فرهنگی و ایدئولوژیکی کشف و احصاء شد. در بخش "عوامل مؤثر بر مشارکت بانوان در بخش ورزش صبحگاهی" شامل ۷ مقوله اصلی: (۱) عوامل انگیزشی و روان‌شناختی (۲) منابع انسانی کارآمد (۳) عوامل اقتصادی (۴) عوامل فرهنگی (۵) عوامل زیرساخت‌ها (۶) عوامل حامیان (۷) شرایط محیطی کشف و احصاء شد. در بخش راهبردهای مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی آذربایجان شرقی شامل ۶ مقوله اصلی: (۱) راهبردهای فنی و تخصصی (۲) راهبردهای سیاسی و سازمانی (۳) راهبردهای زیرساختی (۴) راهبردهای اقتصادی (۵) راهبردهای فرهنگی (۶) راهبردهای مدیریتی. در بخش "پیامدهای مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی استان آذربایجان شرقی" شامل ۵ مقوله اصلی: (۱) پیامدهای عملکردی (۲) پیامدهای بهداشتی و سلامت (۳) پیامدهای آرمانی (۴) پیامدهای اجتماعی (۵) پیامدهای جسمانی و روانی. نتایج ماتریس شنون که از خروجی‌های نرم‌افزار مکس کیودا می‌باشد توسط شنون ۲۰۱۲ بدین خاطر در نرم‌افزار گنجانده شده است که اطلاعات بصری را به مخاطب از دسته‌بندی و ضرایب اهمیت (فراوانی کدها) نشان دهد. در بخش موانع و چالش‌های مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی استان آذربایجان شرقی مفهوم سطح فرهنگی خانواده با ضریب اهمیت ۲۹ بیش‌ترین فراوانی را در بین سایر مفاهیم دارد. همچنین مفهوم مشکلات مربوط به اماکن ورزشی و موانع اقتصادی و مالی به ترتیب با ضرایب اهمیت ۲۱ و ۲۰ در رتبه‌های بعدی قرار دارند.

Figure 1. Shannon Matrix of Categories Influencing Women's Participation in Morning Sports in Tabriz City



جدول ۳. گزاره‌های اولیه، مفاهیم و مقولات اصلی موانع و چالش‌های مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی استان آذربایجان شرقی
Table 3. Initial Statements, Concepts, and Main Categories of Barriers and Challenges to Women's Participation in Morning Exercise in East Azerbaijan Province

گزاره‌های اولیه Initial Statements	مفاهیم Concepts	مقولات اصلی Main Categories
وجود مشکلات فراوان در جامعه، عدم احقاق حقوق بانوان در زمینه‌های ورزشی و اجتماعی، وجود دنیای تکنولوژیکی و عدم تحرک بدنی، وجود زندگی ماشینی.	شرایط اجتماعی	موانع فردی و اجتماعی Individual and Social Barriers
ذهنیت بانوان در عدم پرداختن به ورزش، وجود آسیب‌های ورزشی و غیروزشی در بانوان، وجود بیماری‌های واگیردار همچون کرونا.	موانع بهداشتی و امنیتی	
تداخل اولویت‌های درسی و ورزشی و ممانعت خانواده‌ها، عدم آگاهی بانوان از مزایای ورزش صبحگاهی، عدم وجود اوقات فراغت در بانوان به واسطه ماندن فرزندان در خانه، مراقبت بانوان از فرزندان، شاغل بودن برخی از بانوان.	موانع فردی	
شرایط نامناسب مالی افراد، نزول سرانه ورزش در بخش بانوان، عدم برخورداری اکثریت بانوان از استقلال مالی.	موانع اقتصادی و مالی	
عدم امکان حضور بانوان در هر مکانی برای انجام فعالیت‌های بدنی، دوری مسافت نسبت به حل‌های انجام فعالیت بدنی بانوان، مشکلات مربوط به ایاب و ذهاب تا رسیدن به محل انجام فعالیت بدنی.	مشکلات حمل و نقل	موانع زیرساختی Infrastructure Barriers
کمبود فضای ورزشی مختص بانوان جهت پرداخت به ورزش، عدم دسترسی به مکان‌های ورزشی در تمامی ساعات روز، عدم امکانات مناسب در مقایسه با آقایان، عدم وجود پارک‌های مناسب مختص بانوان، وجود فضاهای غیرمناسب برای بانوان.	مشکلات مربوط به امکان ورزشی	
عدم وجود تجهیزات ورزشی جهت انجام ورزش صبحگاهی، عدم برخورداری از تجهیزات مناسب در آموزش و پرورش، شرایط نامناسب تجهیزات بهداشتی در سالن‌های شهرداری‌ها، عدم وجود تجهیزات مصرفی مناسب در اماکن مربوط به شهرداری‌ها، امکانات محدود در شهرهای کوچک و روستاها.	مشکلات مربوط به تجهیزات	
معرفی سلیقه‌ای افراد جهت انجام فعالیت بدنی بانوان، عدم علاقه بانوان به دلیل سوء مدیریت، عدم وجود مدیریت تخصصی در ورزش همگانی در شهرداری‌ها، سوء مدیریت در سطوح کلان و نگاه ضعیف به غیرکارآمد به ورزش.	موانع و مشکلات مدیریتی	موانع ساختاری و مدیریتی Structural and Managerial Barriers
معرفی سلیقه‌ای افراد جهت انجام فعالیت بدنی بانوان، عدم علاقه بانوان به دلیل سوء مدیریت، عدم وجود مدیریت تخصصی در ورزش همگانی در شهرداری‌ها، سوء مدیریت در سطوح کلان و نگاه ضعیف به غیرکارآمد به ورزش.	موانع ساختاری	
نبود ساختار مناسب جهت پاسخ به مطالبات، عدم اطلاع‌رسانی توسط نهادهای زیربط، عدم وجود ساختار مناسب، جایگاه پایین ورزش در آموزش و پرورش و بخصوص در مقطع ابتدایی، وجود سیاست‌های انقباضی در حوزه ورزش بانوان.	موانع ساختاری	موانع فرهنگی و ایدئولوژیکی Cultural and Ideological Barriers
صرف زمان بانوان به خانواده و فدارکاری آنان در قبال همسر و فرزندان در فرهنگ ایرانی به عنوان زنان خانه‌دار، مشغول بودن اکثریت بانوان در محیط خانه و خانه‌داری، عدم اولویت ورزش در سید هزینه خانواده‌ها، عدم حمایت همسران از بانوان در پرداختن به ورزش، عدم توازن ساعت خواب در طول شبانه‌روز.	سطح فرهنگی خانواده‌ها	
وجود مشکلات ریشه‌ای و سیاسی در خصوص ورزش بانوان، وجود تفکرات و ایدئولوژی‌های جنسیتی در برخی از مسئولین، استفاده از البسه غیراستاندارد به واسطه فرهنگ حجاب و پوشش‌های بازدارنده عملکرد ورزشی در بانوان، حساسیت‌ها و تعصبات فرهنگی از طرف آقایان، محدودیت‌های جداسازی پارک‌ها بر اساس جنسیت، محدودیت‌های ناشی از تفکرات مذهبی اعضاء خانواده در حوزه ورزش بانوان.	موانع فرهنگی مذهبی	
عدم فرهنگ سحرخیزی در بسیاری از خانواده، اولویت قرار ندادن ورزش از طرف بانوان، عدم برخورداری از فرهنگ ورزش در بانوان.	موانع فرهنگی ورزشی	
عدم آگاهی جامعه و رفتارهای اهمال کارانه در حوزه مشارکت در فعالیت بدنی، عدم همسویی رسانه با سیاست‌های کلان ورزش، عدم پخش مسابقات بانوان در رسانه ملی.	وجود محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی و رسانه‌ای	



در بخش عوامل مؤثر بر مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی شهر تبریز نتایج ماتریس شنون نشان داد در میان تمامی مفاهیم احصاء شده مفهوم ادراک و خودآگاهی بانوان با ضریب اهمیت ۲۱ بیشترین ضریب را در میان سایر مفاهیم برخوردار بود و پس از آن مفاهیم خانواده و حامیان حقیقی هر کدام با ضریب اهمیت ۲۰ در رتبه‌های بعدی قرار داشتند. همچنین مفهوم مربیان ورزش، اماکن و تجهیزات و رسانه به ترتیب با ضرایب اهمیت ۱۸، ۱۶ و ۱۶ در رده‌های بعدی بودند. در ادامه به منظور تبیین مضامین و کدهای اولیه عوامل مؤثر بر مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی جدول ۴ ارائه شد.

جدول ۴. مضامین، گزاره‌های اولیه، مفاهیم و مقولات عوامل مؤثر بر مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی استان آذربایجان شرقی
Table 4. Initial Statements, Concepts, and Categories of Factors Influencing Women's Participation in Morning Exercise in East Azerbaijan Province

مقولات اصلی Main Categories	مفاهیم Concepts	گزاره‌های اولیه Initial Statements
عوامل انگیزشی و روان‌شناختی Motivational and Psychological Factors	ادراک و خودآگاهی	خودآگاهی افراد از پرداختن به ورزش، آگاهی بانوان از حقوق مدنی و شهروندی خود، همراهان و همسالان در فعالیت بدنی، اهمیت توجه به وضعیت فیزیولوژیکی.
	احساس ارزشمندی و امنیت	توجه به شاخص سلامتی در افراد، احساس امنیت بانوان از انجام فعالیت‌های ورزشی، انگیزه بودن در محیط شاد و مفرح، ارتباط کلامی بین بانوان.
	تصور بدنی از خود	انگیزه تناسب‌اندام، انگیزه‌های مربوط به زیبایی در بانوان، احساس ارزشمندی بانوان نسبت به خود، نوع تیپ بدنی بانوان.
منابع انسانی کارآمد Efficient Human Resources	استخدام مربیان متخصص و مجرب	وجود مربیان دارای مجوز در وزارت ورزش، آگاهی و دانش مربیان ورزش، ورزشی و تناسب‌اندام مربیان ورزش، مربیان دارای نشاط و شادابی.
عوامل اقتصادی Economic Factors	عوامل اقتصادی	هزینه‌های مربوط به اماکن ورزشی، وضعیت اقتصادی کشور، شرایط مالی و اقتصادی خانواده‌ها و بخصوص بانوان، حق‌الزحمه مربیان ورزش.
فرهنگ Culture	خانواده	سطح فرهنگی خانواده‌ها در خصوص پرداختن به فعالیت بدنی در بانوان، مقوله اعتقادی و مذهبی خانواده‌ها، فرهنگ خانواده، سبک زندگی بانوان.
	رسانه	اطلاع‌رسانی و تبلیغات گسترده، همسویی رسانه با سیاست‌های کلان ورزش، شبکه‌های مختلف تلویزیون، تبلیغات رسانه‌های ورزشی در حوزه ورزش بانوان، رسانه‌های اجتماعی، رسانه ملی.
	مقوله فرهنگی و اعتقادی مذهبی	علاقه بانوان به ورزش، تغییر نگرش‌های ایدئولوژی نسبت به ورزش بانوان، محدودیت اماکن ورزشی مختص بانوان.
زیرساخت‌ها Infrastructure	عوامل فنی و تخصصی	پرداختن به جزئیات و انجام صحیح تکنیک‌های ورزشی در رسانه، زمان‌بندی فعالیت‌ها متناسب با نیازهای بانوان.
	اماکن و تجهیزات ورزشی	وجود پارک‌های همسایگی و عمومی مناسب جهت ورزش بانوان، تعدد مکان‌های مناسب جهت انجام فعالیت‌های بدنی، دسترسی به اماکن ورزشی.
	امکانات و تجهیزات ارگان‌های دولتی	زیرساخت‌های مناسب جهت انجام فعالیت بدنی، حمایت دولت از ورزش بانوان، رایگان بودن امکانات و تجهیزات دولتی.
حامیان Supporters	حامیان حقوقی	حمایت مالی دولت از مربیان ورزشی، حمایت و توجه مدیران و مسئولان زیربط، برخورداری بانوان از بیمه ورزشی جهت حضور در ورزش صبحگاهی.
	حامیان حقیقی	حمایت همسران و خانواده بانوان، همراهی مادران با فرزندان در میادین ورزش‌های همگانی و آموزشی، حمایت مربیان ورزشی از شاگردان و بانوان ورزشکار، تشویق به ورزش از طرف ورزشکاران به بانوان در خانواده‌ها.
شرایط محیطی Environmental Conditions	شرایط محیطی	سطح تحصیلات افراد بخصوص در بانوان، استقرار در محیط‌های شهری یا روستایی و کلان‌شهرها.



همان‌طور که در ماتریس شنون مشاهده می‌شود، مفهوم راهکارهای فرهنگی ورزشی با ضریب اهمیت ۳۵ و زیرساخت‌های سخت‌افزاری با ضریب اهمیت ۳۶ بیشترین فراوانی را در میان سایر مفاهیم برخوردارند. سپس مفاهیمی همچون منابع انسانی کارآمد، آموزش و راهکارهای فرهنگی و اجتماعی به ترتیب با ضرایب اهمیت ۲۶ و ۲۳ و ۲۳ بیشترین ضرایب اهمیت را برخوردارند.

جدول ۵. گزاره‌های اولیه، مفاهیم و مقولات اصلی راهبردهای مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی استان آذربایجان شرقی
Table 5. Initial Statements, Concepts, and Main Categories of Strategies for Women's Participation in Morning Exercise in East Azerbaijan Province

گزاره‌های اولیه Initial Statements	مفاهیم Concepts	مقولات اصلی Main Categories
فعالیت‌های مشارکتی هیئت ورزش‌های همگانی در خصوص ورزش بانوان، صدور دستورالعمل‌های کاربردی برای ترغیب بانوان به ورزش، تلطیف محیط پارک‌های مراکز استان‌ها و کلان‌شهرها جهت آماده‌سازی، در نظر گرفتن سلاقی و انگیزه‌های بانوان جهت انجام فعالیت بدنی، تفکیک رده‌های سنی مختلف جهت انجام فعالیت بدنی، تداوم فعالیت‌ها در طول سال، توسعه ورزش صبحگاهی به صورت همگانی و نه آکادمیک.	راهکارهای اجرایی و فنی	راهبردهای فنی و تخصصی Technical and Professional Strategies
آگاهی دادن به دانش آموزان و بانوان در خصوص عدم مشارکت در ورزش، یادآوری فواید ورزش و تندرستی از طریق رسانه ملی، دوره‌های آموزشی آنلاین برای مربیان، آموزش دانش آموزان دختر در دوران پایه در مدارس در خصوص ورزش، آموزش مزایای تغییر سبک زندگی و ذخیره ساعات مفید توسط مربیان.	آموزش	
فواید ورزش به اولیاء دانش آموزان در مدارس، برگزاری کلاس‌های آنلاین فعالیت بدنی جهت ورزش در خانه (کرونا)، پرورش ذهنیت پرداختن به ورزش در سنین کودکی، ارائه خدمات اصلاحی برای بانوان دارای ناهنجاری‌ها و بیماری‌ها، ارتقاء مقوله سواد حرکتی در خانواده‌ها.	راهکارهای علمی	
همدلی و همپایی مربیان ورزش با بانوان در مراکز ورزشی و تفریحی، استفاده از مربیان خانگی و پرداخت هزینه‌ها توسط وزارت، استخدام مربیان متخصص توسط شهرداری‌ها جهت آموزش تجهیزات پارکی، وجود مربیان روانشناس در جامعه جهت ترغیب به ورزش صبحگاهی، تربیت مربیان متخصص جهت توسعه ورزش صبحگاهی، استفاده از متخصصان حوزه‌های مختلف در میادین ورزش صبحگاهی، استفاده از نیروهای متخصص و برند در ورزش همگانی.	منابع انسانی کارآمد	راهبردهای سیاسی و سازمانی Political and Organizational Strategies
مدیریت سوء رفتار و آزارهای جنسی، در نظر گرفتن یارانه برای ورزش خانواده، ارائه طرح‌های کارآمد جهت ترغیب بانوان به ورزش، وجود آزادی‌های مرتبط با ورزش بانوان و حمایت از سوی مسئولین.	راهکارهای سیاسی	
هماهنگی و تعامل ارکان مربوط به ورزش جهت افزایش فعالیت بدنی، تعامل شهرداری و سازمان ورزش و جوانان در خصوص واگذاری سالن‌ها، تعامل دستگاه‌ها و نهادهای مختلف از حمایت از ورزش بانوان، ساختارمند و نظام‌مند کردن آموزش ورزش در آموزش و پرورش، تقسیم کار نهادهای مختلف جهت توسعه ورزش بانوان.	راهبردهای بین سازمانی	راهبردهای زیرساختی Infrastructural Strategies
توسعه پارک‌های بانوان، ارائه امکانات مناسب در پارک‌های بانوان، خدمات حمل و نقل در سطح شهرها جهت ورزش همگانی، در اختیار قرار دادن مکان‌های مناسب جهت انجام فعالیت‌های ورزشی.	زیرساخت‌های سخت‌افزاری	
ارائه خدمات رایگان جهت تشویق بانوان از جمله استخر، سازماندهی فضاها و سالن‌های ورزشی در اختیار شهرداری‌ها، ارائه خدمات و امکانات با استفاده از کارت‌های ملی، فراهم کردن زیرساخت‌های لازم از سوی دولتمردان و سیاستمداران.	زیرساخت‌های نرم‌افزاری	
مشوق‌های حمایتی جهت ترغیب بانوان، در نظر گرفتن عوامل مشوق زای بانوان جهت انجام فعالیت بدنی، در اختیار گذاشتن رایگان سالن‌های ورزشی در محل‌های کار، تشویق خانواده با حمایت‌های مالی و غیره در خصوص پرداختن به ورزش.	حمایت‌های مالی	راهبردهای اقتصادی Economic Strategies



افزایش سرانه ورزشی در بخش بانوان، سرمایه‌گذاری در بخش پایه در خصوص ورزش، توجه به نیازهای مربیان از جمله نیازهای مالی از طرف مسئولین، تأمین بودجه و اعتبارات در حوزه ورزش خانواده و بانوان.	بودجه و اعتبارات	راهبردهای فرهنگی Cultural Strategies
تبلیغات محیطی، تهیه بروشور و پوستر جهت جذب بانوان به ورزش صبحگاهی، اشاعه و پخش بروشورها جهت ترغیب بانوان به ورزش.	راهکارهای تبلیغاتی فرهنگی	
نهادینه شدن توجه به سلامت جسم و روح در خانواده‌ها، حمایت‌های آقایان در نگهداری فرزندان و مراقبت از آن.	راهکارهای فرهنگی خانوادگی	
تبلیغات توسط معاونت ورزش بانوان در سطح استان‌ها، ایجاد علاقه در بانوان به انجام فعالیت‌های بدنی، دعوت از سلبریتی‌ها در میداين ورزش صبحگاهی، دعوت از قهرمانان رشته‌های مختلف در میداين ورزش صبحگاهی، سخنرانی قهرمانان و شرح بیوگرافی و دلایل موفقیت در ورزش صبحگاهی، برگزاری جشنواره‌های فرهنگی و ورزشی، نهادینه کردن فرهنگ ورزش در خانواده‌ها از طریق صدا و سیما، تبلیغ فرهنگ عمومی ورزش بانوان در جامعه.	راهکارهای فرهنگی ورزشی	
افزایش اختیارات و امکانات معاونت ورزش بانوان در وزارت ورزش، ایجاد محیط‌های ایمنی برای ورزش بانوان، نظارت مربیان بر بانوان جهت انجام حرکات صحیح، تشویق و تجلیل از مدیران ورزشی در حمایت از ورزش صبحگاهی، حمایت‌های ورزش و جوانان و شهرداری‌ها از باشگاه‌های خصوصی، حمایت حراست اماکن. فضاهای باز از ورزش بانوان.	حمایت، نظارت و سازماندهی	راهبردهای مدیریتی Managerial Strategies
توجه به ورزش پایه، انجام برنامه‌های پیاپی بانوان، ارائه برنامه‌ها و چالش‌ها جهت متنوع کردن ورزش صبحگاهی، برنامه‌ریزی مناسب جهت انجام ورزش صبحگاهی.	برنامه‌ریزی	

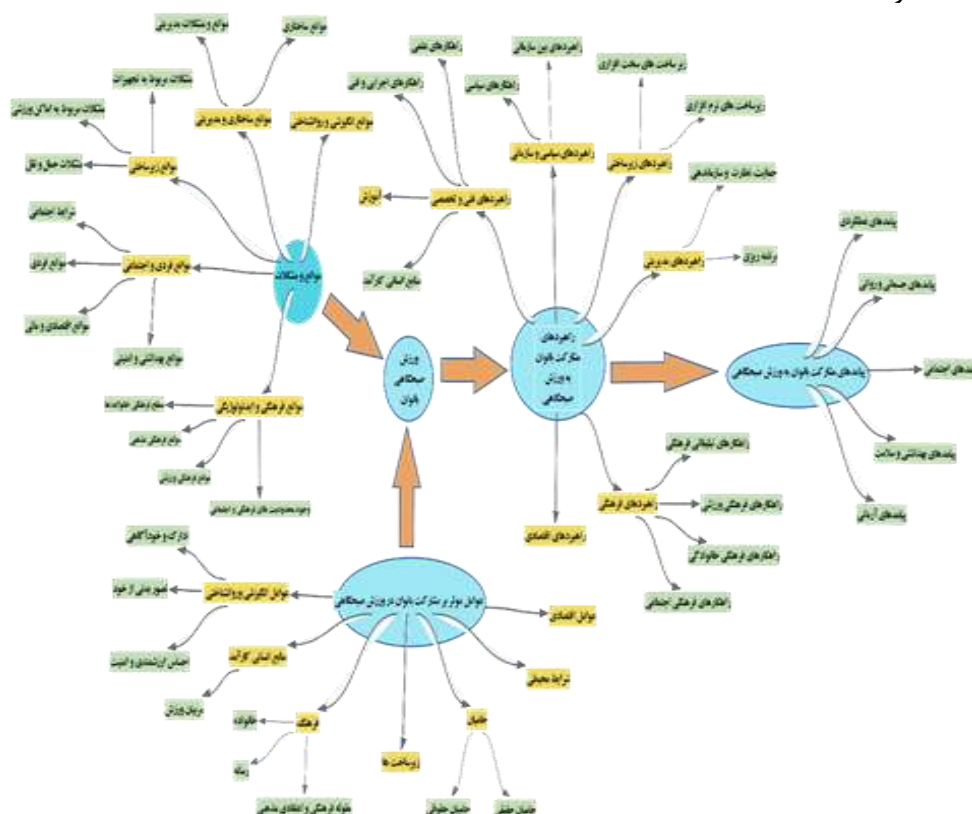
نتایج ماتریس شنون نشان می‌دهد که پنج مقوله اصلی پیامدهای عملکردی با ضریب اهمیت ۱۳، پیامدهای بهداشتی و سلامت با ضریب اهمیت ۱۶، پیامدهای آرمانی با ضریب اهمیت ۱۵، پیامدهای اجتماعی با ضریب اهمیت ۲۲ و پیامدهای جسمانی و روانی با ضریب اهمیت ۴۱ کشف و احصاء شد.

جدول ۶. گزاره‌های اولیه، مقولات اصلی پیامدهای مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی استان آذربایجان شرقی

Table 6. Initial Statements and Main Categories of the Outcomes of Women's Participation in Morning Exercise in East Azerbaijan Province

پیامدهای مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی Outcomes of Women's Participation in Morning Exercise	مقولات اصلی Main Categories
برخورداری از مزایای شخصیتی و اجتماعی، یادگیری کارگروهی در افراد و بانوان، برخورداری بانوان از روابط عمومی و اجتماعی بالا، عملکرد فردی و شغلی بیشتر در بانوان.	پیامدهای عملکردی Performance Outcomes
بهبود سبک زندگی افراد، تنظیم هورمونی افراد در نتیجه پرداختن به ورزش، ارتباط در محیط سالم، احساس خوشبختی بانوان از زندگی، افزایش کیفیت زندگی افراد، جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها.	پیامدهای بهداشتی و سلامت Health and Hygiene Outcomes
کاهش اختلافات خانوادگی، کاهش نرخ طلاق در جامعه، تحکیم روابط خانوادگی، تربیت فرزندان سالم و صالح و تندرست در جامعه، رغبت پیدا کردن خانواده‌ها به ورزش، توسعه شادی و اعتمادبه‌نفس، ترویج ورزش همگانی در سطح کشور.	پیامدهای آرمانی Idealistic Outcomes
از بین رفتن آسیب‌های اجتماعی از طریق حضور در فعالیت‌های ورزشی، ایجاد فضای کسب و کار در فضای مجازی برای مربیان ورزشی، گرفتن انگیزه از شرکت در محیط‌ها و جامعه ورزشی، برخورداری جامعه از فرزندان پرنشاط، برخورداری جامعه از نشاط و انرژی، افزایش امید به زندگی در بانوان، افزایش پیوندهای عاطفی بین بانوان، افزایش روحیه ایثار و از خود گذشتگی در بین بانوان، افزایش تعهد و دلبستگی در بین بانوان.	پیامدهای اجتماعی Social Outcomes
بالا بردن آمادگی جسمانی افراد، نزول نرخ چاقی و افزایش وزن در بانوان، برخورداری از سلامت روان در بانوان، پیشگیری از بی‌خالی و افسردگی بانوان، پیشگیری از بحران‌های روحی و روانی، از بین رفتن فقر حرکتی در بانوان، ترویج سلامتی و تندرستی در سطح جامعه، پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، افزایش شادی و نشاط در بانوان و خانواده‌ها.	پیامدهای جسمانی و روانی Physical and Psychological Outcomes

محقق با احصاء و استخراج، کدها، مفاهیم و مقولات اصلی بر اساس تحلیل موضوعی مبادرت به ارائه نمودار درختی استخراج شده نمود.



شکل ۲. نمودار درختی الگوی مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی استان آذربایجان شرقی
Figure 2. Tree Diagram of the Model for Women's Participation in Morning Exercise in East Azerbaijan Province

بحث و بررسی

تحلیل داده‌های حاصل از کدبندی مصاحبه‌های انجام شده با خبرگان و متخصصان حوزه ورزش حاکی از آن بود که مجموعاً ۲۲۹ گزاره اولیه برآمده از داده‌های پژوهش وجود دارد که از این کدهای اولیه، در نهایت ۲۳ کد محوری (مقوله) و ۴۱ مفهوم در قالب شاخص‌های موانع و چالش‌ها، عوامل مؤثر، راهبردها و پیامدهای مشارکت بانوان استان آذربایجان شرقی در ورزش صبحگاهی شناسایی و استخراج شد. نتایج ماتریس شنون حاکی از آن بود که ۵ مقوله اصلی و ۱۳ مفهوم از دسته‌بندی کدهای اولیه در بخش موانع و چالش‌های مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی استان آذربایجان شرقی بود که از این میان، مفهوم سطح فرهنگی خانواده با ضریب اهمیت ۲۹ بیشترین فراوانی را در بین سایر مفاهیم دارد. بخش‌هایی از این نتایج با نتیجه پژوهش‌های بابایی و همکاران (۲۰۲۰)، فراهانی و همکاران (۲۰۲۱)، الشهرانی (۲۰۲۰)، لار و همکاران (۲۰۱۹)، ایلی و همکاران (۲۰۱۷)، مورنو و جانستون (۲۰۱۴) و مایلی و همکاران (۲۰۱۴) همسو بود. نتایج پژوهش ایلی و همکاران (۲۰۱۷) نشان داد، موانع شرکت زنان در فعالیت جسمانی را به ترتیب عامل انگیزشی، عوامل روانی-اجتماعی، امکانات و ظاهر می‌دانند. در همین راستا، مورنو و جانستون (۲۰۱۴) کمبود وقت، پیش‌بینی عدم لذت خودآگاهی در مورد اندازه بدن، شکل و توانایی فعالیت بدنی را از موانع فعالیت بدنی زنان نام می‌برند.



در پژوهش مایلی و همکاران (۲۰۱۴)، از جمله موانع اصلی مشارکت والدین در فعالیت‌های بدنی، مسئولیت‌های خانوادگی، شرم، کمبود حمایت و محدودیت‌های زمانی عنوان شده است. در همین راستا، پژوهش حاضر به موانع مختلف مشارکت بانوان استان آذربایجان شرقی در ورزش صبحگاهی پرداخته است.

موانع انگیزشی و روان‌شناختی از مهم‌ترین چالش‌ها هستند؛ بانوان اغلب انگیزه و آمادگی روانی لازم برای مشارکت در ورزش صبحگاهی را ندارند؛ افزون بر این، موانع فردی و اجتماعی نظیر مشکلات عمومی جامعه، نابرابری در حقوق ورزشی، سبک زندگی ماشینی، و کم‌ تحرکی نیز نقش مؤثری دارند. همچنین، موانع بهداشتی و امنیتی مانند ترس از بیماری‌ها (مانند کرونا)، آسیب‌های ورزشی و ذهنیت منفی نسبت به ورزش، موجب کاهش انگیزه می‌شوند. دیگر موانع شامل تداخل فعالیت‌های درسی، مسئولیت‌های خانوادگی، اشتغال بانوان، ناآگاهی از مزایای ورزش، کمبود اوقات فراغت و مشکلات مالی هستند. موانع زیرساختی از جمله کمبود فضاهای ورزشی اختصاصی بانوان، مشکلات حمل‌ونقل، فقدان تجهیزات ورزشی مناسب و کمبود امکانات در شهرهای کوچک و روستاها بسیار مؤثرند. در کنار این موارد مشکلات ساختاری و مدیریتی نظیر نبود ساختار منسجم، ضعف اطلاع‌رسانی، سیاست‌های محدودکننده و سوءمدیریت در حوزه ورزش بانوان نیز دیده می‌شود. موانع فرهنگی و ایدئولوژیکی مانند باورهای سنتی، نگرش‌های جنسیتی، محدودیت‌های مذهبی، عدم حمایت خانواده و جایگاه پایین ورزش در فرهنگ عمومی نیز بر مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی نگرش منفی دارند. با این اوصاف، بدیهی به نظر می‌رسد که بانوان استان آذربایجان شرقی سهم اندکی در مشارکت در ورزش صبحگاهی داشته باشند. در نهایت باید توجه داشت که از نظر متخصصان مورد مصاحبه، موانع و مشکلات مرتبط با سطح فرهنگی خانواده نسبت به سایر موانع از اهمیت بیشتری برخوردار بوده و به نوعی می‌توان آن‌ها را مهم‌ترین موانع پیش روی بانوان این استان برای مشارکت در فعالیت‌های ورزش صبحگاهی تلقی کرد. بر همین اساس، پیشنهاد می‌شود که با کمک رسانه‌ها و با ایجاد تغییراتی در فرهنگ خانواده‌ها از جمله کاهش تفکرات فداکاری بانوان برای همسر و فرزندان در فرهنگ ایرانی و ارتقای حمایت همسران از بانوان در پرداختن به ورزش، بخشی از مشکلات پیش روی بانوان مرتفع گشته و زمینه‌های توسعه مشارکت آنان در فعالیت‌های ورزش صبحگاهی ارتقا یابد.

نتایج ماتریس شنون حاکی از آن بود که در بخش عوامل مؤثر بر مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی مفهوم ادراک و خودآگاهی بانوان با ضریب اهمیت ۲۱ از بیشترین ضریب در میان سایر مفاهیم برخوردار بود. نتیجه به دست آمده با نتیجه پژوهش‌های موسوی و همکاران (۲۰۱۹)، حسینی و همکاران (۲۰۱۹) و کالمن و همکاران (۲۰۰۸) همسو بود. این محققان نیز در پژوهش‌های خود نشان دادند که عوامل شناسایی شده در این پژوهش به عنوان عوامل مؤثر بر توسعه ورزش صبحگاهی بانوان باید مورد توجه قرار گیرند. در توضیح این بخش یافته‌ها می‌توان بیان داشت که بدیهی است عوامل متعددی بر مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی تأثیرگذار باشند اما نکته مهم شناسایی آن عوامل است. یکی از عوامل مهم در توسعه مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی، عوامل انگیزشی و روان‌شناختی است که شامل ادراک، خودآگاهی، احساس ارزشمندی، امنیت و تصور بدنی مثبت از خود می‌شود. عواملی مانند آگاهی از حقوق شهروندی، احساس امنیت در محیط ورزشی، انگیزه برای تناسب‌اندام و زیبایی و تمایل به حضور در محیط‌های شاد، از جمله مؤلفه‌های کلیدی این حوزه‌اند. همچنین، نقش مربیان ورزشی کارآمد و مجرب نیز در افزایش انگیزه و مشارکت بانوان بسیار مؤثر است؛ مربیانی که دارای مجوز رسمی، دانش بالا، تناسب‌اندام و روحیه‌ای شاداب باشند، می‌توانند نقش مهمی در ارتقای مشارکت ایفا کنند؛ در همین راستا نباید از عوامل اقتصادی غافل ماند چراکه امروزه مسائل اقتصادی و مالی با هر نوع فعالیتی عجین شده است و بر آن تأثیرگذار است. هزینه‌های مربوط به اماکن ورزشی، وضعیت اقتصادی کشور، شرایط مالی و اقتصادی خانواده‌ها و بخصوص بانوان و نیز حق‌الزحمه مربیان ورزش مواردی هستند که در موضوع مسائل اقتصادی بایستی مورد توجه قرار گیرند. به‌علاوه، دیگر عامل مؤثر بر ورزش صبحگاهی



بانوان را عامل فرهنگ تشکیل می‌دهد که در متن خانواده و رسانه بسیار دارای اهمیت بوده و می‌توان بیان داشت که مفاهیم فرهنگی- اعتقادی و مذهبی سایر فعالیت‌های بانوان از جمله ورزش و فعالیت بدنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به عنوان مثال، سطح فرهنگی خانواده‌ها در خصوص پرداختن به فعالیت بدنی در بانوان، مقوله اعتقادی و مذهبی خانواده‌ها، سبک زندگی بانوان، اطلاع‌رسانی و تبلیغات گسترده، همسویی رسانه با سیاست‌های کلان ورزش، شبکه‌های مختلف تلویزیون، تبلیغات رسانه‌های ورزشی در حوزه ورزش بانوان، رسانه‌های اجتماعی و ملی و تغییر نگرش‌های ایدئولوژیکی نسبت به ورزش بانوان از جمله مواردی هستند که در حوزه فرهنگ باید موردنظر قرار گیرند.

دیگر عامل مؤثر بر توسعه ورزش صبحگاهی برای بانوان استان آذربایجان شرقی را عامل زیرساخت‌ها تشکیل می‌دهد که متشکل از مفاهیم عوامل فنی و تخصص، اماکن و تجهیزات ورزشی و امکانات و تجهیزات سازمان‌های دولتی است. در این زمینه لازم است مواردی همچون پرداختن به جزئیات و انجام صحیح تکنیک‌های ورزشی در رسانه، زمان‌بندی فعالیت‌ها متناسب با نیازهای بانوان، وجود پارک‌های همسایگی و عمومی مناسب جهت ورزش بانوان، تعداد مکان‌های مناسب جهت انجام فعالیت‌های بدنی، دسترسی به اماکن ورزشی، حمایت دولت از ورزش بانوان و رایگان بودن امکانات و تجهیزات دولتی را مورد توجه قرار داده و با بهبود و ارتقای آن‌ها، زمینه‌های توسعه مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزش صبحگاهی را بهبود بخشید. علاوه بر این، یکی از عوامل مؤثر بر ورزش صبحگاهی بانوان، حمایت‌های حقیقی و حقوقی است که می‌تواند موجب تقویت یا تضعیف مشارکت شود. حمایت‌هایی نظیر کمک مالی دولت به مربیان، توجه مدیران، بیمه ورزشی بانوان، حمایت خانواده و همسران، همراهی مادران با فرزندان، و تشویق ورزشکاران خانواده، نقش مهمی در افزایش مشارکت دارند. همچنین شرایط محیطی مانند سطح تحصیلات، محل سکونت (شهری یا روستایی) و امکان رفت‌وآمد نیز بر مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی مؤثر است. در میان عوامل مختلف، ادراک و خودآگاهی بانوان تأثیر بیشتری دارد؛ از این رو، توصیه می‌شود رسانه‌های جمعی با ارتقای آگاهی و مهارت‌های خودآگاهی بانوان، زمینه گسترش ورزش صبحگاهی را فراهم کنند.

نتایج ماتریس شنون نشان داد که در بخش راهبردهای مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی آذربایجان شرقی شامل ۶ مقوله اصلی بود که از این میان، مفهوم راهکارهای فرهنگی ورزشی با ضریب اهمیت ۳۵ از بیشترین فراوانی در میان سایر مفاهیم برخوردار بود. با این اوصاف، به نظر می‌رسد که برای دستیابی به توسعه حداکثری در مشارکت بانوان استان آذربایجان شرقی در ورزش صبحگاهی بتوان راهبردهای مناسبی اتخاذ نمود که در این پژوهش، بر اساس نظرات متخصصان امر شش راهبرد پیشنهاد شده است؛ یکی از این راهبردها را راهبردهای فنی و تخصصی تشکیل می‌دهد. در این راهبردها لازم است یک سری فعالیت‌ها و راهکارهای اجرایی و فنی، آموزشی، راهکارهای علمی و راهکارهای مرتبط با منابع انسانی کارآمد مدنظر قرار گیرند. در این راستا راهکارهایی همچون فعالیت‌های مشارکتی هیأت ورزش‌های همگانی در خصوص ورزش بانوان، صدور دستورالعمل‌های کاربردی برای ترغیب بانوان به ورزش، تلطیف محیط پارک‌ها، در نظر گرفتن سلايق و انگیزه‌های بانوان جهت انجام فعالیت بدنی، تفکیک رده‌های سنی مختلف جهت انجام فعالیت بدنی، توسعه ورزش صبحگاهی به صورت همگانی و نه آکادمیک، آگاهی دادن به دانش آموزان و بانوان در خصوص عدم مشارکت در ورزش، یادآوری فواید ورزش و تندرستی از طریق رسانه ملی، دوره‌های آموزشی آنلاین برای مربیان، آموزش دانش آموزان دختر در دوران پایه در مدارس در خصوص ورزش، آموزش مزایای تغییر سبک زندگی و ذخیره ساعات مفید توسط مربیان، توضیح فواید ورزش به اولیاء دانش آموزان در مدارس، برگزاری کلاس‌های آنلاین فعالیت بدنی جهت ورزش در خانه (کرونا)، ارائه خدمات اصلاحی برای بانوان دارای ناهنجاری‌ها و بیماری‌ها، ارتقاء مقوله سواد حرکتی در خانواده‌ها، همدلی و همپایی مربیان ورزش با بانوان در مراکز ورزشی و تفریحی، استفاده از مربیان خانگی و پرداخت هزینه‌ها توسط وزارت، استخدام مربیان متخصص توسط شهرداری‌ها جهت آموزش تجهیزات



پارکی، وجود مربیان روانشناس در جامعه جهت ترغیب به ورزش صبحگاهی، تربیت مربیان متخصص جهت توسعه ورزش صبحگاهی، استفاده از متخصصان حوزه‌های مختلف در میداين ورزش صبحگاهی و استفاده از نیروهای متخصص و برند در ورزش همگانی می‌تواند مورد استفاده مسئولین امر قرار گیرند. علاوه بر این، برخی دیگر از راهبردها در قالب راهبردهای سیاسی و سازمانی قرار می‌گیرند که برای دستیابی به آن‌ها می‌توان از راهکارهایی مانند مدیریت سوء رفتار و آزارهای جنسی، در نظر گرفتن یارانه برای ورزش خانواده، ارائه طرح‌های کارآمد جهت ترغیب بانوان به ورزش، وجود آزادی‌های مرتبط با ورزش بانوان و حمایت از سوی مسئولین، هماهنگی و تعامل ارکان مربوط به ورزش جهت افزایش فعالیت بدنی، تعامل شهرداری و سازمان ورزش و جوانان در خصوص واگذاری سالن‌ها، تعامل دستگاه‌ها و نهادهای مختلف جهت حمایت از ورزش بانوان، ساختارمند و نظام‌مند کردن آموزش ورزش در آموزش و پرورش و تقسیم کار نهادهای مختلف جهت توسعه ورزش بانوان استفاده نمود.

در همین راستا، دیگر راهبردهای پیشنهادی را راهبردهای زیرساختی تشکیل می‌دهد که آن را می‌توان در قالب زیرساخت‌های سخت‌افزاری و زیرساخت‌های نرم‌افزاری تقسیم‌بندی نمود. این یافته همسو با نتایج پژوهش سایمبال^۱ و همکاران (۲۰۲۰) می‌باشد. آن‌ها در پژوهش خود اشاره کردند که زیرساخت نقش مهمی در تأثیرگذاری بر مشارکت زنان در ورزش صبحگاهی ایفا می‌کند. مطالعات نشان داده است که محیط ساخته شده، از جمله عواملی مانند دسترسی به حمل و نقل عمومی، مسیرهای دوچرخه‌سواری ایمن و تراکم مسکن، به‌طور قابل‌توجهی بر رفتار فعالیت بدنی در زنان تأثیر می‌گذارد. علاوه بر این، دسترسی به امکانات ورزشی در جوامع برای زنان معلول برای مشارکت در ورزش ضروری است و اهمیت ساختارهای مادی و اجتماعی در ارتقای مشارکت را برجسته می‌کند (رولفه و همکاران، ۲۰۰۹). به‌طور کلی، یک زیرساخت خوب برنامه‌ریزی‌شده و فراگیر می‌تواند بر مشارکت زنان در برنامه‌های ورزشی صبحگاهی تأثیر مثبت بگذارد. در رابطه با زیرساخت‌های سخت‌افزاری می‌توان مواردی همچون توسعه پارک‌های بانوان، ارائه امکانات مناسب در پارک‌های بانوان، احداث سالن‌های مخصوص بانوان، نظارت بر ابزار و تجهیزات مورد نیاز فعالیت بدنی بانوان و وجود پارک‌های متناسب با فرهنگ اسلامی در شهرها را در نظر گرفت و در زمینه زیرساخت‌های نرم‌افزاری نیز راهکارهایی همچون ارائه خدمات رایگان جهت تشویق بانوان از جمله برنامه استخر، سازماندهی فضاها و سالن‌های ورزشی در اختیار شهرداری‌ها، فراهم کردن زیرساخت‌های لازم از سوی دولت‌مردان و سیاستمداران می‌تواند مثر و ثمر واقع شوند. چهارمین راهبرد پیشنهادی متخصصین ورزش همگانی و صبحگاهی را راهبردهای اقتصادی تشکیل می‌دهد که تمرکز اصلی آن‌ها بر مفاهیم حمایت‌های مالی و بودجه و اعتبارات است. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های استنهیوس^۲ و همکاران (۲۰۰۹) و ریچارد^۳ و همکاران (۲۰۲۳) همسو می‌باشد. مطالعات آن‌ها نشان می‌دهد که محدودیت‌های اقتصادی، مانند موانع مالی، بر مشارکت زنان در ورزش تأثیر می‌گذارد، به‌ویژه برای کسانی که درآمد پایین دارند. مداخله‌های قیمت‌گذاری مانند تخفیف در اشتراک‌های باشگاه تناسب‌اندام، آزمایش‌های رایگان و دسترسی رایگان به امکانات به‌عنوان استراتژی‌های امیدوارکننده برای افزایش مشارکت شناخته شده است.

علاوه بر این، کمک‌های مالی و پیشینه اقتصادی اجتماعی از عوامل حیاتی مؤثر بر مشارکت زنان در ورزش هستند که نشان دهنده اهمیت ملاحظات اقتصادی در مشارکت ورزش است. مشخص شده است که وضعیت اجتماعی و اقتصادی بر انتخاب سبک زندگی و مشارکت در ورزش زنان تأثیر می‌گذارد و بر تأثیر شرایط اقتصادی بر فعالیت‌های ورزشی تأکید می‌کند. به‌طور کلی، رفع موانع اقتصادی از طریق استراتژی‌های مالی متناسب برای ارتقاء مشارکت زنان در ورزش

¹ Tcymbal

² Steenhuis

³ Richard



صبحگاهی ضروری است. در این راستا می‌توان به راهکارهایی مانند مشوق‌های حمایتی جهت ترغیب بانوان، در اختیار گذاشتن رایگان سالن‌های ورزشی در محل‌های کار، تشویق خانواده با حمایت‌های مالی و غیره در خصوص پرداختن به ورزش، افزایش سرانه ورزشی در بخش بانوان، سرمایه‌گذاری در بخش پایه در خصوص ورزش، توجه به نیازهای مربیان از جمله نیازهای مالی از طرف مسئولین و تأمین بودجه و اعتبارات در حوزه ورزش خانواده و بانوان اشاره کرد که بدون شک با اجرای بهینه آن‌ها می‌توان بخشی از موانع و مشکلات بانوان جهت شرکت در ورزش صبحگاهی را مرتفع نمود؛ در کنار راهبردهای نام برده، بخشی دیگر از راهبردها به مسائل و راهبردهای فرهنگی مربوط می‌شود که در آن بر مفاهیمی مانند راهکارهای تبلیغاتی فرهنگی، راهکارهای فرهنگی و اجتماعی، راهبردهای فرهنگی خانوادگی و راهکارهای فرهنگی و ورزشی تأکید می‌شود. نتایج این یافته با نتایج پژوهش‌های کلارک^۱ و همکاران (۲۰۱۹) و هارلی^۲ و همکاران (۲۰۰۹) و گاگیاردی^۳ و همکاران (۲۰۲۲) همسو هست. مطالعات آن‌ها نشان داده‌اند که عوامل فرهنگی مانند هنجارهای اجتماعی، باورها و رویکردهای مبتنی بر جامعه نقش مهمی در تأثیر بر مشارکت زنان در فعالیت بدنی ایفا می‌کنند. به‌عنوان مثال، مشخص شده است که ویژگی‌های امن فرهنگی استراتژی‌های ارتقاء فعالیت بدنی، از جمله انتخاب زبان، محیط‌های مبتنی بر جامعه و شناخت موانع، مشارکت زنان مهاجر را افزایش می‌دهد (هارلی و همکاران، ۲۰۰۹).

علاوه بر این، فرهنگ‌سازی جریان اصلی به عنوان یک عامل کلیدی در شکل دادن به ادراکات ورزشکاران شناسایی شده است، در حالی که کسانی که بیشتر با فرهنگ اصلی سازگار هستند، ورزشکاران زن را نسبت به ویژگی‌های شخصیتی مثبت‌تر ارزیابی می‌کنند (گاگیاردی و همکاران، ۲۰۲۲). درک تأثیرات فرهنگی برای طراحی برنامه‌های ارتقاء سلامت زنان و تشویق مشارکت آن‌ها در ورزش صبحگاهی ضروری است. اقداماتی مانند تبلیغات محیطی، تهیه بروشور و پوستر، ترویج فرهنگ سلامت در خانواده‌ها، حمایت مردان در مراقبت از فرزندان، تبلیغات توسط معاونت ورزش بانوان، حضور سلبریتی‌ها و قهرمانان ورزشی، برگزاری جشنواره‌ها و استفاده از رسانه ملی برای نهادینه‌سازی فرهنگ ورزش بانوان پیشنهاد شده‌اند. همچنین، راهبردهای مدیریتی نظیر افزایش اختیارات معاونت ورزش بانوان، ایجاد فضاهای ایمن، حمایت نهادهای مرتبط، نظارت مربیان و تنوع‌بخشی به برنامه‌ها نیز از راهکارهای مهم به‌شمار می‌روند. با این حال، متخصصان تأکید ویژه‌ای بر راهبردهای فرهنگی دارند و توصیه می‌شود که نهادهای مسئول از ظرفیت چهره‌های ورزشی و رسانه ملی برای گسترش ورزش صبحگاهی بانوان بهره‌برداری بیشتری داشته باشند.

نتایج ماتریس شنون نشان داد در بخش پیامدهای مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی استان آذربایجان شرقی شامل ۵ مقوله بود. نتایج این بخش از پژوهش با نتایج پژوهش‌های موسوی و همکاران (۲۰۱۹)، کای (۲۰۱۹)، پارک و همکاران (۲۰۱۸) همسو بود. این محققان نیز در پژوهش‌های خود نشان دادند که ورزش صبحگاهی می‌تواند پیامدهای مثبت و گسترده‌ای برای افراد اعم از بانوان و سایر فشار جامعه داشته باشد. پیامدها نتایجی هستند که از راهبردها و کنش‌های مربوط به پدیده مورد نظر حاصل می‌شوند. پیامدها را همواره نمی‌توان پیش‌بینی کرد و الزاماً همان‌هایی نیستند که افراد قصد آن را داشته‌اند. درواقع پیامدها ممکن است حوادث و اتفاقات باشند، شکل منفی به خود بگیرند، واقعی یا ضمنی باشند و در حال یا آینده به وقوع بپیوندند. همچنین این امکان وجود دارد که آنچه که در دوره‌ای از زمان پیامد به شمار می‌رود در زمانی دیگر به بخشی از شرایط و عوامل تبدیل شود. با این اوصاف، راهبردهای پیش‌بینی شده برای توسعه مشارکت بانوان استان آذربایجان شرقی در ورزش صبحگاهی می‌تواند پیامدهایی نظیر برخورداری از مزایای شخصیتی و اجتماعی، یادگیری کارگروهی در افراد و بانوان، برخوردار بانوان از روابط عمومی و اجتماعی بالا و عملکرد فردی و شغلی

¹ Clark

² Harley

³ Gagliardi



بیشتر در بانوان داشته باشند که در قالب پیامدهای عملکردی دسته‌بندی شده‌اند. همچنین، پیامدهای بهداشتی و سلامت نظیر بهبود سبک زندگی افراد، تنظیم هورمونی بانوان در نتیجه پرداختن به ورزش، ارتقای ارتباطات در محیط سالم، ارتقای احساس خوشبختی بانوان از زندگی، افزایش کیفیت زندگی افراد و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها نیز می‌تواند حاصل و نتیجه اجرای بهینه راهبردهای ذکر شده باشند.

علاوه بر این، یکی سری پیامدهای آرمانی همچون کاهش اختلافات خانوادگی، کاهش نرخ طلاق در جامعه، تحکیم روابط خانوادگی، تربیت فرزندان سالم و صالح و تندرست در جامعه، رغبت پیدا کردن خانواده‌ها به ورزش، توسعه شادی و اعتماد به نفس و ترویج ورزش همگانی در سطح کشور نیز می‌تواند نتیجه اجرای بهینه راهبردهای بیان شده باشند. در کنار این پیامدها، پیامدهای اجتماعی شامل از بین رفتن آسیب‌های اجتماعی از طریق حضور در فعالیت‌های ورزشی، ایجاد فضای کسب و کار در فضای مجازی برای مربیان ورزشی، گرفتن انگیزه از شرکت در محیط‌ها و جامعه ورزشی، برخورداری جامعه از فرزندان پرنشاط، برخورداری جامعه از نشاط و انرژی، افزایش امید به زندگی در بانوان، افزایش پیوندهای عاطفی بین بانوان، افزایش روحیه ایثار و از خود گذشتگی در بین بانوان و افزایش تعهد و دلبستگی در بین بانوان و در نهایت پیامدهای جسمانی و روانی شامل ارتقای آمادگی جسمانی افراد، نزول نرخ چاقی و افزایش وزن در بانوان، برخورداری از سلامت روان در بانوان، پیشگیری از بی‌حالی و افسردگی بانوان، پیشگیری از بحران‌های روحی و روانی، از بین رفتن فقر حرکتی در بانوان، ترویج سلامتی و تندرستی در سطح جامعه، پیشگیری از آسیب‌های ورزشی و افزایش شادی و نشاط در بانوان و خانواده‌ها نیز به عنوان نتایج اجرای راهبردها و راهکارهای پیش‌بینی می‌شود. با توجه به پیامدهای مثبت و بسیار ورزش صبحگاهی بانوان، پیشنهاد می‌شود که مدیران و مسئولان سازمان‌های وابسته با اهتمام بیشتری به اجرای راهبردهای پیشنهاد شده بپردازند.

نتیجه‌گیری کلی و پیام مقاله

با تحلیل جامع یافته‌های پژوهش در زمینه مشارکت بانوان در ورزش صبحگاهی استان آذربایجان شرقی، مدل مفهومی جامعی طراحی شد که بر پایه چهار محور اساسی یعنی موانع و چالش‌ها، عوامل مؤثر، راهبردها و پیامدها بنا شده است. یافته‌های پژوهش نشان دادند که مشارکت زنان در ورزش صبحگاهی تحت تأثیر عوامل فردی، اجتماعی، زیرساختی، فرهنگی و مدیریتی قرار دارد. در عین حال، وجود انگیزه‌های روان‌شناختی، منابع انسانی توانمند، حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی، وجود زیرساخت‌های ورزشی مناسب و شرایط محیطی مطلوب، نقش مهمی در ارتقای مشارکت ایفا می‌کنند. راهبردهای پیشنهادی پژوهش نیز ناظر بر ابعاد فرهنگی، اقتصادی، زیرساختی، مدیریتی و سازمانی‌اند که با اجرای آن‌ها می‌توان شاهد افزایش سطح مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی به ویژه ورزش صبحگاهی بود.

محدودیت‌ها

- محدودیت زمانی و منابع: محدودیت زمانی و منابع ممکن است بر گستره و عمق جمع‌آوری داده‌ها تأثیر گذاشته باشد، به‌ویژه در شناسایی تغییرات رفتاری بلندمدت یا الگوهای فصلی مشارکت زنان در ورزش صبحگاهی.
- سیاست‌های فرهنگی و اجتماعی: ساسیت‌های فرهنگی و اجتماعی مرتبط با فعالیت بدنی زنان در برخی جوامع ممکن است باعث محدود شدن شفافیت در پاسخ‌گویی برخی مشارکت‌کنندگان در مصاحبه‌های کیفی شده باشد.
- محدودیت در تعمیم‌پذیری یافته‌ها: این پژوهش به‌طور خاص بر مشارکت زنان در ورزش صبحگاهی در استان آذربایجان شرقی متمرکز بوده است؛ بنابراین، یافته‌های آن ممکن است با شرایط متفاوت، قابل تعمیم نباشد.

پیشنهاد برای مطالعات آتی

- اثربخشی راهبردهای پیشنهادی (مانند راهبردهای فرهنگی، زیرساختی و مدیریتی) در قالب طرح‌های مداخله‌ای و نیمه‌آزمایشی، به منظور بررسی تأثیر واقعی آن‌ها بر افزایش مشارکت زنان در ورزش صبحگاهی.



- مطالعه نقش فناوری‌های نوین و رسانه‌های دیجیتال نظیر اپلیکیشن‌های ورزشی، آموزش‌های آنلاین و شبکه‌های اجتماعی، در ایجاد انگیزه، افزایش آگاهی و تسهیل مشارکت منظم زنان در فعالیت‌های ورزشی صبحگاهی.
- مطالعه تطبیقی با رویکرد بومی‌سازی از طریق بررسی الگوهای موفق جهانی در ترویج ورزش‌های همگانی برای زنان و انطباق آن‌ها با ویژگی‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی ایران.
- توسعه چارچوب‌های سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی مشارکتی با مشارکت نهادهای شهری، آموزشی و بهداشتی به منظور نهادینه‌سازی ورزش صبحگاهی زنان در سبک زندگی روزمره.

ملاحظات اخلاقی

رعایت دستورالعمل‌های اخلاقی

نویسندگان مقاله تمامی اصول اخلاقی برای پذیرش و انتشار را رعایت کرده‌اند.

منابع مالی

این طرح مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد در مؤسسه آموزش عالی چرخ نیلوفری آذربایجان- تبریز انجام گرفته است.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان اظهار می‌دارند که سهم مشارکت آن‌ها در نگارش این مقاله به ترتیب اسامی آن‌ها صورت گرفته است.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند که هیچ‌گونه تعارض منافی در رابطه با انتشار این مقاله وجود ندارد.

تقدیر و تشکر

نویسندگان مقاله از تمامی اساتید، متخصصان و کارشناسانی که در انجام مصاحبه‌ها همکاری کردند، صمیمانه قدردانی و تشکر می‌کنند.

References

- Aily, J.B., Carnaz, L., Farche, A.C.S., Takahashi, A.C. (2017). Perception of barriers to physical exercise in women population over 60. *Motriz: Revista de Educação Física*, 23(2). [<https://doi.org/10.1590/S1980-6574201700020012>]
- AL-shahrani, H.F. (2020). The reality of women's sport in Saudi society. *International Journal of Hum. Mov. Sports Sci*, 8(6), 525-535. [<https://doi.org/10.13189/saj.2020.080627>]
- Babaei, M., Fattahi Masrour, F., & Shakeri, N. (2020). Qualitative Sports Development Model for All in Iran by Grounded Theory. *Strategic Studies on Youth and Sports*, 19(49), 95-112. [Link] [In Persian]
- Baziyar, S., Dohrabi Shegefti, N., Kazemi, S., & Javidi, H. (2022). The effectiveness of lifestyle modification on improving the typology of integration and pathology of women in the family. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 12(48), 117-130. [<https://doi.org/10.30495/jzv.2022.29024.3675>] [In Persian]
- Cai, J. (2019). *Research on the influence of morning exercise on undergraduates of Souteast University*. [Bachelor's Thesis, Degree Programme in Sport Coaching and Management], Haaga-Helia, University of Applied Sciences. [Link]
- Chahine, K.R., Chahine, N.R., & Nader, M. (2022). Morning exercise improves sleep quality in university students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 10(9), 1858. [<https://dx.doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms2022259>]
- Cheng, M., Chen, L., Pan, Q., Gao, Y., & Li, J. (2023). Esports playing and its relation to lifestyle behaviors and psychological well-being: A large-scale study of collegiate e-sports players in China. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 51, 101731. [<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101731>]



- Clark, A. (2019). Exploring women's experiences: embodied pathways and influences for exercise participation. *Societies*, 9(1), 16. [<https://doi.org/10.3390/soc9010016>]
- Coleman, L., Cox, D., & Roker, C. (2008). Girls and young women's participation in physical activity: psychological and social influences. *Health Education Research*, 23(4), 633-647. [<https://doi.org/10.1093/her/cym040>]
- Esteban Cornejo, I., Lara Jimenez, I., Rodriguez Ayllon, M., Verdejo Roman, J., Catena, A., Erickson, K. I., & Ortega, F.B. (2024). Early morning physical activity is associated with healthier white matter microstructure and happier children: the ActiveBrains project. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(3), 833-845. [<https://doi.org/10.1007/s00787-023-02197-6>]
- Culvin, A., & Bowes, A. (Eds.). (2023). *Women's football in a global, professional era*. Emerald Publishing Limited. [<https://doi.org/10.1108/978-1-80071-052-820230019>]
- Farahani, A., Shah Mansouri, E., & Manda'ali Zadeh, Z. (2021). Identification of strategies and consequences of women's presence in football stadiums as spectators. *Strategic Studies of Sport and Youth*, 20(51), 169-184. [Link] [In Persian]
- Gagliardi, A.R., Morrison, C., & Anderson, N.N. (2022). The design and impact of culturally-safe community-based physical activity promotion for immigrant women: Descriptive review. *BMC Public Health*, 22(1), 430. [<https://doi.org/10.1186/s12889-022-12828-3>]
- Ghodratnama, A., Abdollahi, M.H., & Khajeri, D. (2020). Developing a model of social factors influencing women's sports participation and health during the COVID-19 crisis. *Journal of Culture and Health Promotion*, 4(4), 445-452. [<http://ijhp.ir/article-1-344-fa.html>] [In Persian]
- Goldberg, M., Pairot de Fontenay, B., Blache, Y., & Debarnot, U. (2024). Effects of morning and evening physical exercise on subjective and objective sleep quality: an ecological study. *Journal of Sleep Research*, 33(1), e13996. [<https://doi.org/10.1111/jsr.13996>]
- Harley, A. E., Odoms-Young, A., Beard, B., Katz, M.L., & Heaney, C.A. (2009). African American social and cultural contexts and physical activity: strategies for navigating challenges to participation. *Women & health*, 49(1), 84-100. [<https://doi.org/10.1080/03630240802690861>]
- Hosseini, E., Farzan, F., & Hosseini Nia, S.R. (2019). Identification of Factors Influencing Iranian (Above the Age of 18) Women's Drop out of Sport Activities with a Qualitative Approach. *Journal of Sport Management*, 11(4), 739-759. [<https://doi.org/10.22059/jsm.2019.265388.2152>] [In Persian]
- Ighodaro, O.M., & Akinloye, O.A. (2018). First line defence antioxidants-superoxide dismutase (SOD), catalase (CAT) and glutathione peroxidase (GPX): Their fundamental role in the entire antioxidant defence grid. *Alexandria Journal of Medicine*, 54(4), 287-293. [<https://doi.org/10.1016/j.ajme.2017.09.001>]
- Javani, V., & Alemi, M. (2025). Exploring the Challenges Faced by Muslim Women in International Sport Events: A Case Study of East Azerbaijan Female Athletes. *Journal of Sport Management and Development*, 14(2), 1-24. [<https://doi.org/10.22124/JSMD.2024.25070.2822>] [In Persian]
- Jette, S., Maier, J., Esmonde, K., & Davis, C. (2017). Promoting prenatal exercise from a sociocultural and life-course perspective: An "embodied" conceptual framework. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(3), 269-281. [<https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1336662>]
- Jusup, S., Douwes, M., Purwanto, B., Indarto, D., Hartono, H., & Pamungkasari, E.P. (2022). Morning Exercise is More Effective in Ameliorating Oxidative Stress in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(A), 1499-1504. [<https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.10229>]
- Karimi, M., & Kashani, M. (2015). The Response of the Neuromuscular System Function Passive and Active Elderly Women in a Morning Exercise. *International Journal of Sport Sciences*, 2(3). [Link] [In Persian]



- Kumar, A., & Jhajharia, B. (2018). Effect of morning exercise on immunity. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(1), 1987-1989. [Link].
- Laar, R. A., Shi, S., Ashraf, M.A. (2019). Participation of Pakistani female students in physical activities: Religious, cultural, and socioeconomic factors. *Religions*, 10(11), 617. [https://doi.org/10.3390/rel10110617]
- Lesser, I. A., Nienhuis, C. P., & Hatfield, G. L. (2023). Moms on the move: A qualitative exploration of a postpartum group exercise program on physical activity behaviour at three distinct time points. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 18(1), 2172793. [https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2172793]
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of physical activity on mental health and well-being: A review. *Cureus*, 15(1). [https://doi.org/10.7759/cureus.33475].
- Mailey, E.L., Huberty, J., Dinkel, D., McAuley, E. (2014). Physical activity barriers and facilitators among working mothers and fathers. *BMC Public Health*, 14(1), 1-9. [https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-657]
- Martínez, L., García-Taibo, O., Ferriz-Valero, A., & Baena-Morales, S. (2023). Contributing to SDG Targets 4.5 and 5.5 during Physical Education Sessions: The Effect of a Collective Sports Intervention on Gender Attitudes. *Societies*, 13(3), 73. [https://doi.org/10.3390/soc13030073]
- McQuinn, S., Belton, S., Staines, A., & Sweeney, M.R. (2022). Feasibility of a peer-led, after-school physical activity intervention for disadvantaged adolescent females during the COVID-19 pandemic: results from the Girls Active Project (GAP). *Pilot and Feasibility Studies*, 8(1), 194. [https://doi.org/10.1186/s40814-022-01149-2]
- Morales-Palomo, F., Moreno Cabañas, A., Alvarez Jimenez, L., Mora Gonzalez, D., Ortega, J.F., & Mora Rodriguez, R. (2023). Efficacy of morning versus afternoon aerobic exercise training on reducing metabolic syndrome components: A randomized controlled trial. *The Journal of Physiology*, 602(23), 6463-6477. [https://doi.org/10.1113/JP285366]
- Mousavi, M., Khabiri, M., Ghorayagh-Zandi, H. (2019). The relationship between health motivation, pleasure, and enjoyment with the level of adherence of women participating in community sports. *Motor Learning and Development*, 11(2), 135-151. [https://doi.org/10.22059/jmlm.2017.219366.1177] [In Persian]
- Murphy, J., McGrane, B., White, R.L., & Sweeney, M.R. (2022). Self-Esteem, Meaningful Experiences and the Rocky Road-Contexts of Physical Activity That Impact Mental Health in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15846. [https://doi.org/10.3390/ijerph192315846]
- Obradović, M., Nešić, G., Popović, A., Božić, P., Savić, Z., Kojić, F., & Đurić, S. (2021). Physical activity and eating habits of students of the University of Belgrade: An epidemiological study. *Vojnosanitetski Pregled*, 78(12), 1273-1279. [Link]
- Osborne, C. A., & Skillen, F. (2015). Women in Sport. *Women's History Review*, 24(5), 655-661. [https://doi.org/10.1080/09612025.2015.1028207]
- Park, Y., & Moon, J. (2018). Effects of Early Morning Physical Activity on Elementary School Students Physical Fitness and Sociality: Focusing on the Comprehensive School Physical Activity Program. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 10(4), 441-447. [Link]
- Rasekh, N., Ghasemi, H., Dastoom, S., Jafari, S., & Rahbari, S. (2024). Codification a Model of Attracting and Maintaining Sports Sponsors and Donors in the Field of Women's Sports in Tehran Province. *Journal of Sport Management and Development*, 13(3), 77-107. [https://doi.org/10.22124/JSMD.2022.22134.2695] [In Persian]



- Richard, V., Piumatti, G., Pullen, N., Lorthe, E., Guessous, I., Cantoreggi, N., & Stringhini, S. (2023). Socioeconomic inequalities in sport participation: pattern per sport and time trends—a repeated cross-sectional study. *BMC Public Health*, 23(1), 785. [<https://doi.org/10.1186/s12889-023-15650-7>]
- Rolfe, D.E., Yoshida, K., Renwick, R., & Bailey, C. (2009). Negotiating participation: how women living with disabilities address barriers to exercise. *Health Care for Women International*, 30(8), 743-766. [<https://doi.org/10.1080/07399330802484621>]
- Shahbazi, R., Jalali Farahani, M., & Khabiri, M. (2019). Reviwing and Rating the Role of Mass Media in Development of Sport Tourism in Tabriz City. *Journal of Communication Management in Sports Media*, 7(1), 77-84. [<https://doi.org/10.30473/jsm.2019.45334.1316>] [In Persian]
- Shahbazi, R., Mostafaei Kiwi, J., Daei, R., & Sajjadi, S.N. (2018). Role of Mass Media on Development of Sport for All (from the Perspective of Students of University of Tehran). *Journal of Communication Management in Sports Media*, 6(21), 34-42. [<https://doi.org/10.30473/jsm.2018.5116>] [In Persian]
- Steenhuis, I.H., Nooy, S.B., Moes, M.J., & Schuit, A.J. (2009). Financial barriers and pricing strategies related to participation in sports activities: the perceptions of people of low income. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(6), 716-721. [<https://doi.org/10.1123/jpah.6.6.716>]
- Tcymbal, A., Demetriou, Y., Kelso, A., Wolbring, L., Wunsch, K., Wäsche, H., & Reimers, A.K. (2020). Effects of the built environment on physical activity: a systematic review of longitudinal studies taking sex/gender into account. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 25, 1-25. [<https://doi.org/10.1186/s12199-020-00915-z>]
- Veasey, R.C., Haskell-Ramsay, C.F., Kennedy, D.O., Tiplady, B., & Stevenson, E. J. (2015). The effect of breakfast prior to morning exercise on cognitive performance, mood and appetite later in the day in habitually active women. *Nutrients*, 7(7), 5712-5732. [<https://doi.org/10.3390/nu7075250>]
- Weiss, M.R., Kipp, L.E., & Riley, A. (2023). Inspiring IDEA: Girls on the Run's developmental approach to and assessment of inclusion, diversity, equity, and access programming. *Frontiers in Psychology*, 14, 1128680. [<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1128680>].
- Zarei, A., Zardoshtian, S., Abbasi, H., Eydi, H., & Emamgholi, L. (2025). Investigating factors affecting the improvement of social mobility in female athletes. *Journal of Sport Management and Development*, In Press. [<https://doi.org/10.22124/JSMD.2025.29240.2940>] [In Persian]