

به نام خدا

شناسایی موانع شرکت زنان ۲۰ - ۵۰ ساله شهرستان سبزوار در فعالیت‌های ورزشی

دکتر محمدرضا حامدی نیا استادیار دانشگاه تربیت معلم سبزوار

رؤیا عسکری مربی دانشگاه تربیت معلم سبزوار

مجید ارفعی مقدم مربی دانشگاه تربیت معلم سبزوار

نشانی: سبزوار - توحید شهر - دانشگاه تربیت معلم سبزوار - دانشکده علوم انسانی - تلفن تماس ۰۹۱۵۵۷۱۸۷۴۷

E-mail:mrhamedinia@sttu.ac.ir

محل انجام پژوهش: سبزوار

تاریخ ارسال مجدد: ۸۶/۲/۲۵

چکیده

هدف: هدف تحقیق بررسی و شناخت موانع شرکت زنان سبزواری در فعالیتهای ورزشی بود. **روش شناسی:** پرسشنامه‌ای محقق ساخته طراحی شد. روایی پرسشنامه توسط اساتید و مربیان بررسی شد و پایایی پرسشنامه توسط آزمون - آزمون مجدد بررسی شد که آلفای کرانباخ معادل ۰/۸۱ حاصل گردید. تعداد پاسخ‌دهنده گان ۴۲۰ نفر از مناطق مختلف شهر و در هر منطقه از آزمودنی‌های در دسترس استفاده گردید. بعد از تجزیه و تحلیل اطلاعات با کمک آمار توصیفی نتایج زیر حاصل شد.

یافته‌ها: فقط ۱۱/۳ درصد از پاسخ‌دهنده گان بیش از ۳ ساعت در هفته ورزش می‌کردند ۲۳/۵ درصد از پاسخ‌دهنده گان در منزل به ورزش می‌پرداختند. مهم‌ترین موانع شرکت بانوان در فعالیتهای ورزشی به ترتیب عبارت بودند از: اولویت دادن به مسائل دیگر در وقت آزاد (۴۳/۷ درصد)، نداشتن همراه یا دوست برای ورزش کردن (۳۱ درصد)، کمبود وقت (۲۹/۶ درصد)، بی‌حوصلگی و تنبلی (۲۹/۴ درصد)، بالا بودن حق ثبت‌نام باشگاه‌ها (۲۶/۴ درصد)، عادت نداشتن به ورزش (۲۶/۴ درصد)، عدم وجود باشگاه‌های ورزشی مناسب و مخصوص بانوان (۲۵/۹ درصد) و عدم استفاده از مربیان متخصص و تحصیل کرده (۲۴/۸ درصد). **بحث و نتیجه گیری:** در مجموع از این تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که اولویت دادن به مسائل دیگر در وقت آزاد، نداشتن همراه یا دوست برای ورزش کردن، کمبود وقت و بی‌حوصلگی و تنبلی مهم‌ترین موانع ورزش محسوب می‌شوند.

کلمات کلیدی: موانع ورزش، زنان، فعالیتهای ورزشی.

Determining the Barriers to Physical Activity among 20-50-year-old Female Subjects in Sabzevar City

Abstract

Purpose: The purpose of this research was to study and determine barriers to physical activity among female subjects from Sabzevar. **Methodology:** a researcher-made questionnaire was designed. The validity of the questionnaire was checked and verified by other professors and coaches. The reliability of the questionnaire was assessed by Cronbach Alpha, $r = 0.81$. The samples of this research were 420 available female subjects reachable in different areas in Sabzevar City. **Results:** The descriptive data indicated that only 11.3 % of the subjects exercised over 3 hours per week. 23.5 % of the subjects exercised at home. The most important barriers to orderly physical activity included giving priority to other activities at free time (43.7 %), lack of an exercise partner (31 %), lack of time (29.6 %), boredom and laziness (29.4 %), high gym registration fees (26.4 %), lack of training habits (26.4 %), lack of suitable and special gyms for females (25.9 %), and lack of qualified coaches (24.8 %). **Discussion:** Based on the results obtained, the researchers conclude that giving priority to other activities at free time, lacking an exercise partner, lacking time, boredom and laziness are the most important barriers to female physical activity.

Key Word: barriers to physical activity, female, exercise

مقدمه

در جوامع مختلف بر حسب شیوه های پیشین پاره ای تبعیضات و نابرابری ها رواج داشته است از جمله امور زنان به طور عام و ورزش زنان به طور خاص است. نابرابری و وضعیت اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی زنان با مردان یکی از موضوع های جهانی است، سوق یافتن جهان به سوی ارتباطات گسترده و یکپارچه و روند جهانی شدن سبب شده است که به زنان عمدتاً به عنوان یک منبع کار نگریسته شود. متأسفانه کمتر توجه می شود که ارتقای همه جانبه وضعیت زنان تأثیر مستقیم بر نسل ها دارد زیرا زنان به عنوان مادران و تربیت کنندگان نسل ها نیازمند به آموزش و جایگاه اجتماعی مناسب می باشند. ایجاد زمینه های مناسب برای ورزش بانوان یک موضوع مهم ملی در جوامع مختلف است. در کشورهای اسلامی این موضوع اهمیت بیشتری می یابد، زیرا زنان نیازمند به محیط و امکانات مناسب برای انجام ورزش اعم از همگانی، تعلیم و تربیتی و قهرمانی اند. از این رو لازم است از حمایت های قانونی بیشتری نسبت به مردان برخوردار شوند. همچنین لازم است از سهم بیشتر سرانه در تخصیص بودجه بهره مند شوند تا امکان بهره گیری از امکانات و تسهیلات ورزشی و دسترسی یکسان به ورزش برای زنان فراهم آید (۳).

از طرف دیگر ورزش نقش بسیار مهمی در سلامت و تندرستی انسان دارد. امروزه نقش ورزش در پیشگیری بسیاری از بیماری ها از جمله بیماری های قلبی - عروقی، دیابت، مفصلی، گوارش، روانی و ... ثابت شده است (۱۶). به علت نقش مهم زنان در تربیت فرزندان و اینکه زنان از نظر جسمی ضعیف تر از مردان می باشند بیماری هایی مانند پوکی استخوان، سرطان پستان، اختلالات تغذیه ای و ... نیز زنان را بیشتر از مردان تهدید می کند. اختلالات قاعدگی و عوارض زایمان نیز از عوامل تهدید کننده این جنس می باشد. همچنین به نظر می رسد مشکلات روانی، زنان را بیشتر از مردان مبتلا می سازد. بنابراین تندرستی و سلامتی در این جنس بسیار حائز اهمیت می باشد. علی رغم فواید روانی و جسمانی ورزش، زنان کمی به ورزش می پردازند، به طوری که بنا بر گزارشات سازمان های رسمی تنها ۱۰ درصد از زنان ایرانی به ورزش می پردازند (۴). با توجه به ارتباط تنگاتنگ ورزش و تندرستی و اثر فعالیت های ورزش بر سلامتی، به نظر می رسد که ورزش برای خانم ها یک ضرورت باشد و بایستی مسیر ورزش کردن زنان هر چه بیشتر هموار شود و استراتژی های مختلفی طراحی شود تا زنان بیشتری به فعالیت های ورزشی بپردازند. با نگاهی اجمالی به وضعیت موجود و تحقیقات انجام شده در این زمینه می بینیم که مسیر ورزش زنان هموار نیست و مشکلات و موانع زیادی در این راه وجود دارد. به طوری که عده کمی از زنان جامعه ما به مقدار کافی ورزش می کنند و برای تشویق و ترغیب زنان به فعالیت های ورزشی بایستی موانع را شناخت و در جهت رفع این موانع برنامه ریزی و کار کرد. البته در این زمینه تحقیقات محدودی انجام شده است از جمله خانم سلامی و همکارانش در سال ۱۳۸۱ به بررسی موانع ورزش زنان در ۱۰ استان کشور پرداختند. نتایج نشان داد که چاقی با ۲۰ درصد، بیماری های تنفسی با ۱۹ درصد، اختلالات مفصلی با ۱۸ درصد از نظر عوامل جسمانی به عنوان عمده ترین موانع شرکت زنان در فعالیت های ورزشی مطرح می شوند. به لحاظ نگرش خانواده، اهمیت دادن به تکالیف درسی با ۲۴/۵ درصد، عدم آشنایی افراد خانواده با فرهنگ ورزش ۲۳ درصد و عدم پذیرش خانواده به علت فرهنگ حاکم بر محل زندگی با ۱۹ درصد از مهم ترین موانع بودند. در بخش مسؤلیت های متعدد در جامعه، داشتن مسؤلیت های متعدد در خانه با ۵۵ درصد و شاغل بودن با ۳۴ درصد به عنوان شاخص ترین عوامل منع کننده از فعالیت های ورزش زنان شناخته شدند. در بعد تغییرات فیزیولوژیکی دوران قاعدگی با ۳۹ درصد، بارداری با ۳۲ درصد و زایمان با ۱۴ درصد مهم ترین عوامل در مقاطع مختلف زندگی به شمار می رفتند (۲). متقی پور و همکارانش در سال ۱۳۷۹ به بررسی موانع ورزش دختران در شهرستان تربیت حیدریه پرداختند، آن ها موانع شرکت در فعالیت های ورزشی را به ترتیب اولویت بدین قرار ذکر کردند: کمبود فضا و امکانات لازم (۸۷/۶۹ درصد)، عدم توجه مسؤلین (۸۴/۱۵ درصد)، نامناسب بودن وقت فعالیت در اماکن ورزشی (۸۱/۵۸ درصد)، نداشتن وقت آزاد (۶۹/۰۶ درصد)، زیاد بودن هزینه شرکت در فعالیت های ورزشی فوق برنامه (۶۷/۳ درصد)، ترس از افت تحصیلی

(۶۴/۰۴ درصد)، عدم تخصص مربیان اماکن ورزشی (۶۴/۰۲ درصد)، مزاحمت‌های خیابانی (۵۹/۹۲ درصد)، عدم اطلاعات کافی در مورد ورزش (۵۵/۵۱ درصد) عدم علاقه به ورزش (۵۳/۰۱ درصد)، مخالفت والدین (۴۳/۸۲ درصد)، تنبلی (۴۰/۹۸ درصد)، تفکر تأثیرات منفی بر ظاهر زنانه (۳۴/۴۵ درصد)، اشتغال به سایر فعالیت‌ها (۳۲/۷۱ درصد) و عدم سلامت جسمانی (۲۰/۴۵ درصد) (۵). آقای مجتهدی و همکارانش در ۴ استان کشور موانع ورزش را در دختران و پسران بررسی کردند بررسی عوامل مختلف نشان داد که از مهم ترین عوامل بازدارنده، کمبود امکانات، منع والدین و مدیران و معلمان، خجالت کشیدن و بلد نبودن یک رشته ورزشی می باشد (۶). نیس و همکارانش در سال ۱۹۹۸ مشکلات عمده ورزش زنان را عدم حمایت فامیلی، موانع محیطی، موانع فردی و برنامه غیر قابل انعطاف برشمردند (۱۴). کلارک در سال ۱۹۹۹ نیز در تحقیق خویش نتیجه گرفت که موانع محیطی (زمان، مکان فعالیت و آب و هوا) به اندازه موانع فیزیولوژیکی و روانی مهم نیستند این موانع عبارت بودند از: ناراحتی های اجتماعی، درد جسمی و ترس از درد (۱۰). با عنایت به موارد فوق و همچنین تفاوت فرهنگی، جغرافیایی، اقلیمی، نژادی و ... در میان جمعیت‌های مختلف و اینکه موانع ورزش در مناطق مختلف متفاوت می‌باشد و شدت وحدت متغیری دارد. محققان این مشکل را در شهرستان سبزوار احساس کردند و بنابراین به بررسی موانع ورزش در زنان شهر سبزوار پرداختند و با ارائه یافته های این پژوهش، مدیران را در برنامه ریزی های کوتاه مدت و بلند مدت در جهت تشویق هر چه بیشتر بانوان و فراهم آوردن شرایط عملی برای شرکت فعال آنان یاری رسانند.

روش تحقیق

با عنایت به بررسی عوامل و موانع شرکت زنان ۵۰ - ۲۰ ساله شهرستان سبزوار در فعالیت‌های ورزشی، بررسی این عوامل و موانع در زمان حال، توصیف آن‌ها، اجرا و تکمیل پرسشنامه در سطح شهر سبزوار توسط زنان، روش تحقیق در این پژوهش از نوع توصیفی بود.

جامعه آماری

جامعه آماری در این تحقیق تمام زنان ۵۰ - ۲۰ ساله شهر سبزوار بود که با استعلام از دانشکده علوم پزشکی شهرستان سبزوار تعداد آنها ۸۴۲۸۰ نفر برآورد شد.

نمونه و روش نمونه گیری

پس از تعیین جامعه آماری، تعداد نمونه‌ها با توجه به سطح اطمینان ۰/۹۵ و اشتباه مجاز ۰/۰۵ همبسته با آماره کای کرجسی و مورگان و با کمک جدول به تعداد ۳۸۰ نفر تخمین زده شد (۱). البته برای اطمینان بیشتر ۴۲۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند برای نمونه گیری شهر به هشت منطقه تقسیم شد و پرسشگران طوری عمل می کردند تا تمام مناطق شهر را تحت پوشش قرار دهند. پرسشگران در مناطق پر رفت و آمد به سراغ نمونه‌های در دسترس می‌رفتند و در مناطق خلوت تر در منازل به سراغ پاسخ دهنده گان می‌رفتند.

متغیرهای تحقیق

متغیرهای تحقیق عبارتند از:

ویژگی های دموگرافی مانند: سن، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات، شغل، ناحیه محل زندگی، میزان درآمد و غیره وضعیت شرکت در فعالیت‌های ورزشی یا عدم شرکت. موانع اقتصادی، جسمی، اعتقادی و مذهبی و ... شرکت در فعالیت‌های

ورزشی و عواملی که موجب شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌شود مانند کمک‌های روانی و ذاتی ورزش، کمک‌های خانوادگی، تسهیلات اماکن ورزشی، تبلیغات و ...

ابزار تحقیق

در این تحقیق به منظور دستیابی به اهداف تبیین شده و گردآوری اطلاعات از پرسشنامه‌ای محقق ساخته استفاده شد برای تنظیم پرسشنامه از نظرات استادان دانشگاه‌ها، مربیان و ورزشکاران زن سطح شهر، کتاب‌ها، مقالات، محققان خارجی و کانادایی و پرسشنامه‌های موجود در سایت‌های اینترنت استفاده شد. پرسشنامه شامل ۱۳ سؤال در مورد ویژگی‌های دموگرافی و ورزشی مانند سن، وضعیت تأهل، درآمد ماهیانه، مقدار ورزش یا عدم ورزش و محل ورزش، ۳۷ سؤال بسته و ۵ گزینه ای و یک سؤال باز در باره موانع ورزش بود.

روایی محتوایی پرسشنامه

برای تعیین روایی محتوایی، پرسشنامه به ۲۰ تن از استادان دانشگاه و مربیان داده شد از ایشان سؤال شد که آیا این پرسشنامه موانع شرکت زنان شهرستان را در فعالیت‌های ورزشی بررسی می‌کند و خواسته شد که در باره اعتبار پرسشنامه نظر بدهند. نظرات و پیشنهادات استادان و مربیان جمع‌آوری گردید و در پرسشنامه لحاظ شد.

پایایی پرسشنامه

برای محاسبه پایایی پرسشنامه تعداد ۴۰ نفر از پاسخ‌دهنده گان انتخاب شده و پرسشنامه جهت تکمیل به ایشان داده شد بعد از تکمیل، پرسشنامه‌ها جمع‌آوری و اطلاعات ذخیره گردید سه ماه بعد نیز همان پرسشنامه در بین همان آزمودنی‌های قبلی توزیع گردید. اطلاعات جمع‌آوری شد و در رایانه ثبت و ذخیره گردید. سپس با استفاده از نرم‌افزار SPSS ضریب آلفای کرونباخ محاسبه گردید. ضریب آلفای کرونباخ سؤال‌ها ۰/۸۱ بود.

شیوه اجرای تحقیق

پس از تحقق روایی و پایایی، پرسشنامه نهایی تنظیم و به مقدار لازم تکثیر گردید. گروه‌های پرسشگر تشکیل شده و شهر به مناطق مختلف تقسیم شد. هر گروه در یک منطقه وارد شده و از پاسخ‌دهنده‌های در دسترس استفاده می‌کردند به پرسشگران آموزش داده شد تا تمام منطقه پوشش داده شده و پاسخ‌دهنده‌ها از تمام منطقه انتخاب شوند و فقط از مناطق شلوغ نمونه‌گیری به عمل نیاید و قبل از ارائه پرسشنامه توضیح کافی داده شده در حین پاسخ دادن نیز توضیحات کافی با صبر و حوصله ارائه گردد. پرسشنامه‌ها بدون ذکر نام بود. البته برخی از پرسشنامه‌ها با وجود تأکید بر کامل بودن، کامل تکمیل نشده بود که این پرسشنامه حذف گردید تا اطلاعات مخدوش نباشد.

روش‌های آماری

در این پژوهش از روش‌های آمار توصیفی با کمک نرم‌افزار SPSS13 استفاده شد که این آمار عبارت بود از جداول درصد فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد.

نتایج تحقیق

سن پاسخ‌دهندگان ۵۰ - ۲۰ سال بود ولی با توجه به توزیع جمعیتی سن پاسخ‌دهندگان، حدود ۷۰ درصد از پاسخ‌دهندگان سنی بین ۲۰ تا ۳۰ سال داشتند. ۵۱/۳ درصد از پاسخ‌دهندگان متأهل و ۴۷/۱ درصد از آن‌ها مجرد بودند. در رابطه با میزان تحصیلات پاسخ‌دهندگان ۲۳/۸ درصد فاقد سواد، ۳۴/۸ درصد کمتر از دیپلم، ۶/۸ درصد دیپلم و فوق‌دیپلم و ۲/۶ درصد لیسانس و بالاتر از لیسانس بودند. در رابطه با تعداد فرزندان پاسخ‌دهندگان ۵۹/۱ درصد دارای فرزند نبودند. ۱۰/۴ درصد دارای یک فرزند، ۱۳/۲ درصد دارای دو فرزند، ۶/۸ درصد دارای سه فرزند، ۴/۹ درصد دارای چهار فرزند و ۵/۷ درصد دارای پنج فرزند و بیشتر می‌باشند. در رابطه با میزان درآمد ماهیانه‌های خانواده پاسخ‌دهندگان ۸/۹ درصد ماهیانه کمتر از ۵۰ هزار تومان، ۲۶/۱ درصد ۵۰ تا ۱۰۰ هزار تومان، ۱۲/۹ درصد ۱۰۰ تا ۲۰۰ هزار تومان، ۱۵/۱ درصد ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار تومان، ۲۴/۹ درصد ۳۰۰ تا ۴۰۰ هزار تومان و ۸/۵ درصد بیش از ۴۰۰ هزار تومان درآمد داشتند. ۵۱/۱ درصد از پاسخ‌دهندگان پاسخ دادند که ورزش می‌کنند و ۴۴ درصد پاسخ دادند که ورزش نمی‌کنند. از ۵۱/۱ درصدی که ورزش می‌کردند، ۲۶/۴ درصد کمتر از یک ساعت، ۱۹/۵ درصد ۱ تا ۲ ساعت، ۸ درصد ۲ تا ۳ ساعت، ۵/۲ درصد ۳ تا ۴ ساعت و ۶/۱ درصد بیش از ۴ ساعت در هفته به ورزش می‌پرداختند. در رابطه با مدت ورزش در سال ۲۲/۴ درصد کمتر از یک ماه، ۱۹/۸ درصد ۱ تا ۳ ماه، ۱۱/۵ درصد ۴ تا ۶ ماه، ۵/۴ درصد ۷ تا ۹ ماه و ۴/۷ درصد بیشتر از ۹ ماه در سال ورزش می‌کردند. ورزش‌هایی که زنان بیشتر به آن می‌پرداختند عبارت بودند از ایروبیک، نرمش، استپ و آمادگی جسمانی. در رابطه با محل ورزش ۲۳/۵ درصد در منزل، ۵/۹ درصد در پارک، ۱۸/۴ درصد در باشگاه و ۲۱/۹ درصد در خیابان به پیاده‌روی می‌پرداختند.

در رابطه با موانع جسمانی ورزش ۳/۵ درصد زیاد و خیلی زیاد معتقد بودند که لاغری بیش از حد، ۶/۲ درصد چاقی بیش از حد، ۱۵ درصد احساس ضعف و سستی، ۶/۴ درصد ترس از آسیب دیدگی، ۲ درصد معلولیت جسمانی، ۲ درصد بیماری‌های قلبی - تنفسی، ۱/۳ درصد بیماری دیابت یا قند، ۴/۱ درصد بیماری‌های مفصلی و آرتروز، ۱۳/۶ درصد ناراحتی‌های زنانگی و کمردردهای دوران قاعدگی و ۲ درصد بیماری‌های کلوی را زیاد و خیلی زیاد مانعی برای ورزش کردن می‌دانستند.

در رابطه با موانع اقتصادی ورزش، ۸ درصد زیاد و خیلی زیاد معتقد بودند که وضعیت معیشتی خانواده مانعی برای ورزش می‌باشد. ۲۱/۹ درصد گرانی لوازم و لباس ورزشی و ۲۶/۴ درصد بالا بودن حق ثبت‌نام باشگاه‌ها را زیاد و خیلی زیاد مانعی برای ورزش کردن خود می‌دانستند.

در رابطه با موانع اعتقادی و مذهبی، ۶/۴ درصد حجاب را زیاد و خیلی زیاد مانعی برای ورزش کردن خود می‌دانستند و ۱۷/۵ درصد زیاد و خیلی زیاد عدم ایمنی باشگاه‌ها را برای شرکت بانوان به لحاظ مسائل عقیدتی و مذهبی مانعی برای ورزش کردن خود می‌دانستند.

در رابطه با عوامل خانوادگی، ۶/۶ درصد زیاد و خیلی زیاد عدم اجازه والدین یا شوهر را مانعی برای ورزش کردن خود می‌دانستند و ۱۵/۳ درصد زیاد و خیلی زیاد عدم آشنایی و علاقه‌مندی افراد خانواده با فرهنگ ورزش را مانعی برای ورزش کردن خود می‌دانستند.

در رابطه با عوامل روانی و انگیزشی، ۵ درصد زیاد و خیلی زیاد افسردگی، ۵/۹ درصد زیاد و خیلی زیاد ناراحتی‌های عاطفی و روانی، ۱۲/۳ درصد نداشتن انگیزه، ۱۳/۹ درصد زیاد و خیلی زیاد نداشتن علاقه و ۲۹/۴ درصد بی‌حوصلگی و تنبلی را مانعی برای ورزش کردن خود می‌دانستند.

در رابطه با محدودیت زمانی، ۲۰/۳ درصد زیاد و خیلی زیاد شاغل بودن و ۲۹/۶ درصد زیاد و خیلی زیاد کمبود وقت را مانعی برای ورزش کردن خود می‌دانستند. ۱۵/۵ درصد از پاسخ‌دهندگان عدم آشنایی با مهارت‌های ورزشی را زیاد و خیلی زیاد مانعی برای ورزش کردن خود می‌دانستند.

در رابطه با موانع فرهنگی ورزش، ۹/۴ درصد زیاد و خیلی زیاد خجالت کشیدن از ورزش در حضور جمع، ۲۱/۸ درصد زیاد و خیلی زیاد مشغول شدن به برنامه‌های تلویزیون، ۲۶/۴ درصد زیاد و خیلی زیاد عادت نداشتن به ورزش و ۴۳/۷ درصد اولویت دادن به مسائل دیگر در وقت آزاد را مانعی برای ورزش کردن خود می‌دانستند.

در رابطه با عوامل اجتماعی ورزش، ۱۰/۹ درصد زیاد و خیلی زیاد مزاحمت‌های احتمالی در مسیر رفت و آمد، ۲۱/۸ درصد زیاد و خیلی زیاد مشکل وسیله برای رفت و آمد و ۳۱ درصد زیاد و خیلی زیاد نداشتن همراه یا دوست برای ورزش کردن را مانعی برای ورزش کردن خود می‌دانستند.

در رابطه با مشکلات اماکن ورزشی، ۱۶/۴ درصد زیاد و خیلی زیاد شلوغی اماکن ورزشی، ۲۴/۸ درصد عدم استفاده از مربیان متخصص و تحصیل کرده، ۲۵/۹ درصد عدم وجود باشگاه‌های ورزشی مناسب و مخصوص بانوان، ۲۶/۹ درصد زیاد و خیلی زیاد و عدم دسترسی به مکان‌های ورزشی و ۱۸ درصد زیاد و خیلی زیاد عدم اطلاع از امکانات و تأسیسات ورزشی را مانعی برای ورزش کردن خود می‌دانستند.

جدول شماره ۱- مهم ترین موانع شرکت زنان ۲۰-۵۰ سال در فعالیت های ورزشی

موانع جسمانی	۱- احساس ضعف و سستی ۱۵٪، ۲- ناراحتی های زنانگی ۱۳/۶٪، ۳- ترس از آسیب دیدگی ۶/۴٪
موانع اقتصادی	۱- زیاد بودن حق ثبت نام باشگاه ها ۲۶/۴٪، ۲- گرانی لوازم و لباس ورزشی ۲۱/۹٪، ۳- وضعیت معیشت خانواده ۸٪
موانع اعتقادی	۱- عدم ایمنی باشگاه ها ۱۷/۵٪، ۲- حجاب ۶/۴٪
عوامل خانوادگی	۱- عدم آشنایی افراد خانواده با فرهنگ ورزش ۱۵/۳٪، ۲- عدم اجازه والدین یا شوهر ۶/۶٪
عوامل روانی	۱- بی حوصلگی و تنبلی ۲۹/۴٪، ۲- نداشتن علاقه ۱۳/۹٪، ۳- نداشتن انگیزه ۱۲/۲٪
محدودیت های زمانی	۱- کمبود وقت ۲۹/۶٪، ۲- شاغل بودن ۲۰/۳٪
موانع فرهنگی	۱- اولویت دادن به مسائل دیگر ۴۳/۷٪، ۲- عادت نداشتن به ورزش ۲۶/۴٪، ۳- برنامه‌های تلویزیون ۲۱/۸٪
عوامل اجتماعی	۱- نداشتن همراه و ورزشی ۳۱٪، ۲- مشکل رفت و آمد ۲۱/۸٪، ۳- مزاحمت‌های احتمالی در مسیر رفت و آمد ۱۰/۹٪
مشکلات اماکن ورزشی	۱- عدم دسترسی به مکان‌های ورزشی ۲۶/۹٪، ۲- عدم وجود باشگاه‌های ورزشی مناسب و مخصوص بانوان ۲۵/۹٪، ۳- عدم استفاده از مربیان متخصص و تحصیل کرده ۲۴/۸٪

بحث و نتیجه گیری

ما ابتدا تصمیم داشتیم که نتایج را در سه گروه ۲۰-۳۰ سال، ۳۰-۴۰ سال و ۴۰-۵۰ سال بیاوریم، ولی عملاً مشاهده کردیم که نتایج بین سه گروه تفاوت زیادی ندارد و همچنین تراکم یافته‌ها خیلی زیاد می‌شود و برای خواننده و ما گیج کننده می‌شود، بنابراین بررسی‌ها در گروه سنی ۲۰-۵۰ سال انجام شد. به لحاظ ویژگی‌های دموگرافی ۲۳/۸ درصد پاسخ دهندگان فاقد سواد بودند که این درصد بسیار زیاد می‌باشد و حتماً بقیه شئون زندگی را تحت الشعاع قرار می‌دهد و برای یک جامعه شهری مانند

سبزووار شاخص مناسبی محسوب نمی‌شود. ۵۱/۱ درصد پاسخ‌دهندگان پاسخ دادند که ورزش می‌کنند در ظاهر قضیه و در نگاه اول این شاخص، شاخص بسیار مناسبی به نظر می‌رسد، ولی وقتی محققین از مقدار ورزش در هفته سؤال کردند فقط ۱۱/۳ درصد از پاسخ‌دهندگان بیش از ۳ ساعت در هفته ورزش می‌کردند و این حداقل ورزشی می‌باشد که توسط کالج طب ورزشی آمریکا توصیه شده است، بنابراین فقط ۱۱/۳ درصد از پاسخ‌دهندگان حداقل ورزش مناسب را در هفته انجام می‌دادند. این مقدار ورزش در مقایسه با کشورهای توسعه یافته کم می‌باشد به طوری که نی‌شی‌دا و همکارانش گزارش کردند که در ژاپن ۲۷/۵ درصد به ورزش می‌پردازند. در گزارش‌های سازمان تربیت بدنی کشور نیز آمده است که نسبت جمعیت ورزشکاران قهرمان زن به کل جمعیت زنان کشور با توجه به آمار تعداد مردان کشور، نسبت فوق‌برابر ۱ درصد می‌باشد یعنی از هر ۱۰۰ نفر زن تنها ۱ نفر به ورزش‌های قهرمانی می‌پردازد. حضور کم‌رنگ زنان نسبت به مردان به روشنی هویداست (۳). در سند راهبردی نظام جامع توسعه تربیت بدنی و ورزش کشور نیز افزایش جمعیت ورزش قهرمانی زنان به میزان ۲۰ درصد نسبت به وضع موجود در افق ده ساله که در پایان ۵ ساله اول به میزان ۵ درصد و در پایان ۵ ساله دوم به میزان ۲۰ درصد پیش‌بینی شده است. در بعد ورزش همگانی نیز افزایش میزان مشارکت زنان از ده درصد به ۳۰ درصد در افق ده ساله نسبت به جمعیت زنان کشور که در پایان ۵ ساله اول ۱۵ درصد و در پایان دوره ۵ ساله دوم ۳۰ درصد پیش‌بینی شده است (۴). در رابطه با محل ورزش بیشترین جایی که زنان به ورزش می‌پرداختند منزل بود با ۲۳/۵ درصد و به همین دلیل یکی از ورزش‌های رایجی که زنان انجام می‌دادند، نرمش بود. بنابر این به نظر می‌رسد که اکثر زنانی که ورزش می‌کردند به نرمش در منزل می‌پرداختند.

به لحاظ موانع جسمی ورزشی به ترتیب احساس ضعف و سستی با ۱۵ درصد، ناراحتی‌های زنانگی و کم‌دردهای دوران قاعدگی با ۱۳/۶ درصد، ترس از آسیب دیدگی با ۶/۴ درصد و چاقی با ۶/۲ درصد موانع جسمی ورزش محسوب می‌شدند و مشکلات دیگر جسمی موانع بزرگی برای ورزش محسوب نمی‌شدند. عدم مشکلات جسمی به عنوان موانع ورزش ممکن است به دلیل جوان بودن پاسخ‌دهندگان باشد، زیرا حدود ۷۰ درصد از پاسخ‌دهندگان سنی بین ۲۰ تا ۳۰ سال داشتند و در این سن افراد کمتر مبتلا به مشکلات جسمانی و بیماری‌ها می‌باشند. خانم سلامی و همکارانش نیز چاقی را به میزان ۲۰ درصد، بیماری‌های تنفسی را به میزان ۱۹ درصد و اختلالات مفصلی را به میزان ۱۸ درصد به عنوان موانع ورزش شناسایی کردند. ترگسون و کینگ نیز در سال ۲۰۰۲، آسیب‌های رایج در فعالیت‌های ورزشی، عدم توانایی جسمانی و معلولیت را به عنوان موانع ورزش شناسایی کردند (۱۸). نی‌شی‌دا و همکارانش در سال ۲۰۰۳ محدودیت‌های جسمانی را به عنوان موانع ورزش معرفی کردند (۱۵).

به لحاظ موانع اقتصادی ورزش، پاسخ‌دهندگان، گرانی لوازم و لباس ورزشی و بالا بودن حق ثبت نام باشگاه‌ها را موانع ورزش خود می‌دانستند. البته این مسأله طبیعی بود زیرا ۶۳ درصد پاسخ‌دهندگان، درآمد ماهیانه خانواده شان زیر ۳۰۰ هزار تومان بود و این مقدار درآمد در جامعه کنونی زیر خط فقر محسوب شده و حتی ضرورت‌های خانواده را تأمین نمی‌کند چه رسد که مصرف ورزش شود که در جامعه ما ضرورت به حساب نمی‌آید. در تحقیق متقی پور و همکارانش نیز ذکر شده که ۶۷/۳ درصد از پاسخ‌دهندگان، زیاد بودن هزینه شرکت در فعالیت‌های ورزشی فوق‌برنامه را مانعی برای شرکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی می‌دانستند که همسو با تحقیق ما می‌باشد. پژوهشگران مرکز سلامت و تندرستی کانادا (سال ۱۹۹۵) نیز هزینه زیاد را مانعی برای ورزش می‌دانستند. به طوری که ۳۷ درصد معتقد بودند هزینه زیاد شرکت در فعالیت‌های ورزشی مانعی برای ورزش کردن محسوب می‌شود (۸). کینگ و همکارانش نیز هزینه بالا را یکی از موانع ورزش برشمردند (۱۳). بنابراین به نظر می‌رسد که درآمد پایین و مخارج بالای ورزش، مانع بزرگی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شود.

در رابطه با موانع اعتقادی و مذهبی ۶/۴ درصد حجاب و ۱۷/۵ درصد عدم ایمنی باشگاه‌ها را به لحاظ مسائل عقیدتی و مذهبی مانعی برای ورزش کردن خود می‌دانستند. یکی از ویژگی‌های جامعه شهری سبزووار مذهبی بودن آن است، بنابراین طبیعی

است که این مسأله روی موضوعات دیگر سایه اندازد و در رابطه با حجاب خود حجاب فی نفسه مانعی برای ورزش محسوب نمی‌شود چرا که امروزه قهرمانانی در رشته‌های تیراندازی، تکواندو، دو و میدانی و ... می‌بینیم که با داشتن حجاب کامل در میدان‌های بین‌المللی به رقابت می‌پردازند و حتی صاحب مدال هم می‌شوند. بنابراین فقط برداشت فرد از حجاب و نگرش او نسبت به این موضوع ممکن است باعث شود تا فرد آن را مانعی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی محسوب کند. متقی پور و همکارانش (سال ۱۳۷۹) نیز بیان کردند که اعتقادات مذهبی ۳۸/۸۱ درصد مانعی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شود. چنگ و همکارانش نیز بیان کردند که مذهب و فرهنگ دو عامل محدودکننده ورزش زنان محسوب می‌شود (۹). در رابطه با عدم ایمنی باشگاه‌ها از نظر اعتقادی برخی از پاسخ‌دهندگان، پخش موسیقی‌های تند و غیراسلامی را مانعی برای حضور آن‌ها در باشگاه‌ها می‌دانستند.

به لحاظ عوامل خانوادگی عدم اجازه والدین یا شوهر به میزان ۶/۶ درصد و عدم آشنایی و علاقه‌مندی افراد خانواده با فرهنگ ورزش به میزان ۱۵/۳ درصد مانعی برای ورزش کردن محسوب می‌شد. عدم آگاهی افراد خانواده نسبت به فواید ورزش احتمالاً دلیل سنگ‌اندازی آن‌ها برای ورزش زنان می‌باشد. چه بسا اگر افراد خانواده فواید و اثرات ورزش را بدانند خود مشوق و یابوری می‌شوند تا زن خانواده به ورزش بپردازد. مجتهدی و همکارانش (۱۳۸۱) و متقی پور نیز منع والدین را یکی از موانع ورزش برشمردند. همچنین گادرز و همکارانش (سال ۲۰۰۴) عدم حمایت فامیل را یکی از موانع ورزش بزرگسالان در ۶ ایالت آمریکا معرفی کردند (۱۲).

به لحاظ عوامل روانی و انگیزشی ۲۹/۴ درصد بی‌حوصلگی و تنبلی، ۱۳/۹ درصد نداشتن علاقه، ۱۲/۳ درصد نداشتن انگیزه و ۵ درصد افسردگی را زیاد و خیلی زیاد موانع ورزش می‌دانستند. مسلماً انگیزه در هر کاری محرک آن کار محسوب می‌شود، در ورزش هم انگیزه‌های درونی و بیرونی بسیار مهم می‌باشد. به نظر می‌رسد که در جامعه ما انگیزه‌های درونی افراد برای ورزش کردن خیلی قوی نیست و عوامل محیطی مانند امکانات، تجهیزات و افراد پیرامون فرد هم خیلی در انگیزه دادن فرد برای ورزش کردن قوی نیستند. بی‌حوصلگی و تنبلی هم در هر کاری آفت آن کار محسوب می‌شود که می‌بینیم در ورزش هم این عامل مانع بزرگی محسوب می‌شود. متقی پور و همکارانش (۱۳۷۹) نیز تنبلی را به میزان ۴۰/۹۸ درصد مانعی برای ورزش ذکر کردند. ساکسنا و همکاران وی (۲۰۰۲) نیز در تحقیقشان ذکر کردند که تنبلی از موانع اصلی عدم مشارکت زنان در تمرینات شدید و منظم است (۱۷). پژوهشگران مرکز سلامت و تندرستی کانادا نیز اظهار داشتند که عدم انگیزه یکی از موانع بزرگ ورزش کردن محسوب می‌شود. کینگ و همکارانش نیز عدم انگیزه را یکی از موانع ورزش می‌دانستند که نتایج تحقیق ما نیز همسو با این تحقیقات می‌باشد.

به لحاظ محدودیت زمانی، ۲۹/۶ درصد زیاد و خیلی زیاد کمبود وقت و ۲۰/۳ درصد زیاد و خیلی زیاد شاغل بودن را مانعی برای ورزش کردن خود می‌دانستند. همسو با این تحقیق متقی پور و همکارانش (۱۳۷۹) نداشتن وقت آزاد را به میزان ۶۹/۰۶ درصد و اشتغال به سایر فعالیت‌ها را مانعی برای ورزش ذکر کردند. بورتون و همکارانش نیز کمبود وقت و مشغله کاری را موانعی برای ورزش زنان برشمردند (۷). پژوهشگران مرکز سلامتی و تندرستی کانادا نیز کمبود وقت را یک مانع بزرگ برای ورزش زنان برشمردند. همین محققان در سال بعد (۱۹۹۶) عدم مدیریت مؤثر زمان را به عنوان مانع ورزش شناسایی کردند. نی‌شی‌دا و همکارانش (۲۰۰۳) و کوی (۲۰۰۳) (۱۱) نیز کمبود وقت را یکی از موانع ورزش برشمردند به نظر می‌رسد که اکثر محققان روی این عامل اتفاق نظر دارند. اگرچه به نظر می‌رسد که کمبود وقت مانعی برای ورزش محسوب می‌شود، ولی در اصل عدم مدیریت مؤثر «زمان» و اولویت دادن به مسائل دیگر باعث می‌شود که فرد دچار کمبود وقت شده و در این مواقع اولین برنامه‌ای که حذف می‌شود، برنامه تمرینات ورزشی و فعالیت بدنی می‌باشد که جای تأمل دارد. البته در این میان وظایف خانه داری و مراقبت از بچه‌ها را نباید فراموش کرد که وقت زیادی از بانوان متاهل را اشغال می‌کند.

به لحاظ موانع فرهنگی ورزش، ۴۳/۷ درصد زیاد و خیلی زیاد اولویت دادن به مسائل دیگر در وقت آزاد، ۲۶/۴ درصد عادت نداشتن به ورزش، ۲۱/۸ درصد مشغول شدن به برنامه‌های تلویزیون و ۹/۴ درصد خجالت کشیدن از ورزش در حضور جمع را مانعی برای ورزش کردن خود می‌دانستند. مجتهدی و همکاران وی (۱۳۸۱) نیز خجالت کشیدن را یک مانع برای ورزش دختران و پسران برشمردند. چنگ و همکاران وی (۲۰۰۳) بیان کردند که در همه جای دنیا دید نسبت به زنان محدودتر است و مذهب و فرهنگ دو عامل محدود کننده می‌باشند. به نظر می‌رسد که در جامعه ما از بچگی ورزش کردن به صورت یک فرهنگ درنیامده است. زیرا پدران و مادران ما خود به ورزش کردن نمی‌پرداختند و بالطبع به فرزندان خود نیز ورزش کردن را یاد نداده‌اند. بنابراین ورزش کردن در جامعه ما در صدر امور قرار ندارد و اولویت‌ها به مسائل دیگر اختصاص داده می‌شود و ورزش اگر فرصتی به دست آید در آخر قرار می‌گیرد و به این ترتیب زنان جامعه ما به ورزش کردن عادت ندارند و ترجیح می‌دهند به تماشای برنامه‌های تلویزیون بنشینند تا به ورزش بپردازند که کار سختی می‌باشد و به اثرات سودمند آن بر جسم و روان اعتقاد ندارند یا آگاهی ندارند.

به لحاظ عوامل اجتماعی ورزش ۳۱ درصد زیاد و خیلی زیاد نداشتن همراه یا دوست برای ورزش کردن، ۲۱/۸ درصد مشکل وسیله برای رفت و آمد و ۱۰/۹ درصد مزاحمت‌های احتمالی در مسیر رفت و آمد را مانعی برای ورزش کردن خود می‌دانستند. ترگرسون و کینگ (۲۰۰۲) نیز عدم یک دوست یا همراه ورزشی را در تحقیق خود مهم‌ترین مانع ورزش یافتند. متقی‌پور و همکارانش نیز در تحقیق خود ذکر کردند که ۵۹/۹۲ درصد از پاسخ‌دهندگان مزاحمت‌های خیابانی را مانعی برای ورزش می‌دانستند. ساکسنا و همکارانش (۲۰۰۲) همراهی دوستان در فعالیتهای ورزشی را عامل مثبتی برای ورزش کردن افراد برشمردند. پژوهشگران مرکز سلامتی و تندرستی کانادا (۱۹۹۵) نیز مشکلات مربوط به حمل و نقل و عدم همراهی یک دوست برای ورزش کردن را موانعی برای ورزش برشمردند. در میان عوامل اجتماعی عدم همراهی یا دوست برای ورزش کردن مهم‌ترین مانع ورزش محسوب می‌شود. البته مسلماً افراد دارای دوستان بسیاری می‌باشند ولی با توجه به درصد کم بانوانی که ورزش می‌کنند (۱۱/۴ درصد) و عدم هماهنگی زمانی دوستان و همراهان به نظر می‌رسد که این مانع جدی باشد و زنان نیز بایستی تلاش بیشتری نمایند تا بتوانند یک همراه و دوست ورزشی بیابند. به هر حال حمایت‌های اجتماعی یک عامل مهم در حفظ فعالیت بدنی و ورزش می‌باشد.

۱۵/۵ درصد از پاسخ‌دهندگان عدم آشنایی با مهارت‌های ورزشی را زیاد و خیلی زیاد مانعی برای ورزش کردن خود می‌دانستند. مجتهدی و همکارانش (۱۳۸۱) نیز بلد نبودن یک رشته ورزشی را مانعی برای شرکت در فعالیتهای ورزشی معرفی کردند پژوهشگران مرکز سلامتی و تندرستی کانادا (۱۹۹۵) نیز کمبود مهارت را یک مانع متوسط برای ورزش کردن کانادایی‌ها معرفی کردند. از نظر روان‌شناسی انسان تمایل به انجام کاری دارد که در آن کار موفق می‌باشد، در فعالیتهای ورزشی نیز افرادی که در این فعالیت‌ها مهارت دارند از فعالیتهای ورزشی لذت می‌برند و تمایل به تکرار این فعالیت‌ها را دارند بنابراین به خصوص در مدارس بایستی تأکید بر آموزش و تمرین مرتب فعالیتهای ورزشی باشد تا بچه‌ها این فعالیت‌ها را به دوران بزرگسالی نیز انتقال دهند و ورزش را همیشه در برنامه زندگی خود قرار دهند.

به لحاظ مشکلات اماکن ورزشی ۲۶/۹ درصد زیاد و خیلی زیاد دسترسی به اماکن ورزشی، ۲۵/۹ درصد عدم وجود باشگاه‌های ورزشی مناسب و مخصوص بانوان، ۱۸ درصد عدم اطلاع از امکانات و تأسیسات ورزشی و ۱۶/۴ درصد شلوغی اماکن ورزشی را مانعی برای ورزش کردن خود می‌دانستند. متقی‌پور و همکارانش (۱۳۷۹) نیز کمبود فضا و امکانات لازم (۸۷/۹۶ درصد) نامناسب بودن وقت فعالیت در اماکن ورزشی (۸۱/۵۸ درصد) را به عنوان موانع عمده شرکت دختران دانش‌آموز در فعالیتهای ورزشی برشمردند. مجتهدی و همکارانش (۱۳۸۱) نیز کمبود امکانات را به عنوان مانع ورزش دختران و پسران

برشمرند. کینگ و همکارانش در انجمن روانشناسی آمریکا (۲۰۰۰) نیز کمبود اماکن ایمن برای تمرین کردن را مانعی برای ورزش یافتند. در جامعه ما کمبود فضا و امکانات لازم به طور اعم و عدم اماکن مخصوص ورزش برای بانوان به طور اخص موانع جدی ورزش کردن زنان محسوب می‌شوند به همین دلیل مشاهده می‌شود که اماکن و سالن‌های ورزشی به طور تمام وقت استفاده می‌شود و همین تعداد کمی که در جامعه ما به ورزش می‌پردازند کمتر مکان مناسبی برای ورزش پیدا می‌کنند. به لحاظ فرهنگی و مذهبی بانوان جامعه ما ترجیح می‌دهند در مکان‌های مخصوص و سالن‌های مخصوص به خود به ورزش بپردازند به همین دلیل یکی از رویکردها و سیاست‌های جدید سازمان تربیت بدنی ساخت سالن‌های مخصوص بانوان می‌باشد که انشاء... این امر تحقق یابد.

نتیجه‌گیری

فقط ۱۱/۳ درصد از بانوان سبزواری به مقدار مناسب به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند. مهم‌ترین موانع شرکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی به ترتیب عبارتند از اولویت دادن به مسائل دیگر در وقت آزاد، نداشتن همراه یا دوست برای ورزش کردن، کمبود وقت، بی‌حوصلگی و تنبلی، عدم دسترسی به مکان‌های ورزشی و باشگاه‌های مخصوص بانوان و بالا بودن حق ثبت‌نام باشگاه‌ها. رفع موانع فوق‌الذکر مسلماً کمک به تشویق و ترغیب بانوان به شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌شود و کمک می‌کند تا زنان جامعه ما بیشتر به ورزش پرداخته جامعه‌ای سالم‌تر داشته باشیم

منابع

- ۱) خوی نژاد، غلامرضا. ۱۳۸۰. روش‌های پژوهش در علوم تربیتی. انتشارات سمت. تهران. چاپ اول. صفحه ۳۳۳
- ۲) سلامی، فاطمه. ۱۳۸۱. توصیف موانع شرکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی. طرح پژوهشی پژوهشکده تربیت بدنی وزارت علوم تحقیقات، فن آوری.
- ۳) سند راهبردی نظام جامع توسعه تربیت بدنی و ورزش کشور. ۱۳۸۲. سازمان تربیت بدنی. شورای سازمان تربیت بدنی. صفحه ۱۲-۱۳.
- ۴) طرح اجمالی سند راهبرد توسعه نظام جامع تربیت بدنی و ورزش. آذر ۱۳۸۱. شرکت راد سامانه. سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران. صفحه ۲۶-۲۸ و ۱۲۸.
- ۵) متقی‌پور، مهدی. ۱۳۷۹. بررسی علل شرکت دختران مقطع متوسط شهرستان تربت حیدریه در فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران به راهنمایی دکتر محمود شیخ.
- ۶) مجتهدی، حسین. دلاور، علی. ۱۳۸۱. بررسی و شناخت علل گرایش و عدم گرایش دانش‌آموزان دختر و پسر سراسر کشور به ورزش، طرح پژوهشی دانشگاه اصفهان.

- 7) Burton NW and Turrell G.(2000).Occupation, hours worked, and Leisure – time physical activity.Prev. 1, 31(6): 673-81.
- 8) Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. (1996). Barrier to physical activity.Progress in Prevention. Bulletin no.2.
- 9) Cheng KY.Cheng PG. Mak KT.Wong SH. Wong YK and Yeung EW.(2003).Relationships of perceived benefits and barriers to physical activity, physical activity participation and physical fitness in Hong Kong female adolescents.J Sports Med Phys Fitness.1. 43(4):523-9.

- 10) Clark O Daniel.(1999).Identifying psychologival, physiologycal, and enviromental barriers and facilarots to exercise among older low income adults.Journal of Clinical Geropsychology.V.5, N.1,P.51-62.
- 11) Coe ME.(2003).Physical activity in women over 40:what helps? What hinders? Health and Age. 1-3.
- 12) Guaderes ET.Parker D and Christie E. Burgin CE.(2004).Leisure time physical activity in adult native Americans. Southern Online Journal of Nursing Research.1, 5:1-18.
- 13) King AC. Castro C. Wilcox S. Sallis JF. And Brownson RC.(2000). Personal and environmental factors associated with physical inactivity among different racial ethnic group of U.S. middle-aged and older –aged women.Health Psychology.19(4):354-364.
- 14) Nies MA. Vollman M. Cook T.(1998).Facilitators, barriers, and strategies for exercise in European american women in the community.Public Health Nurs. 15(4):263-72.
- 15) Nishida Y. Suzuki H. Wang DH and Kira S.(2003).Psychological drterminats of physical activity in Japanese female employees. J Occup Health. 1, 45(7): 15-22.
- 16) Pate R. Pratt M. Blair S. Haskell W. Macera C. Bouchard C. et all.(1995). Physical Activity and Public Health -- A Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA. 273:402-407
- 17) Saxena R.Borzekowski DL. and Rikert VI.(2002).Physcial activity levels amony urban adolescent Female.J Pediatr Adolsc Gynecol.1, 15(5) 279-84.
- 18) Tergerson JL and King KA.(2002).Do perceived cues, benefits, and barrier to physical activity differ between male and female adolescents? J Sch Health. 1.72(9):374-80.

این پژوهش با کمک بودجه پژوهشی مرکز مطالعات جغرافیایی و علوم اجتماعی دانشگاه انجام شده است.