

## Identification of the factors of socio-cultural environment affecting the physical activity students: a qualitative study

### AkramSadeghpour

Ph.D. In Sport Management, Department of Sport Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

### Mohammad Ehsani

Professor in Sport Management, Department of Sport Sciences, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran. (Corresponding Author) Ehsani@modares.ac.ir

### Marjan Saffari

Assistant Professor, Department of Sport Management, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.

### Fereshteh Zamani-Alavijeh

Department of Health Education and Promotion, School of Health, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran.

Received: 17 July 2019

Accepted: 11 November 2019

Doi: 10.29252/ijhehp.8.1.5.57

### ABSTRACT

**Background and Objectives:** Studies of variables related to the levels of student physical activity can provide an active lifestyle throughout their lives. Thus, this study was conducted to identify the factors affecting the socio-cultural environment in physical activity of students of Iranian University of Medical Sciences.

**Materials and Methods:** This study was a qualitative content analysis with a deductive-inductive approach. Participants were 23 individuals (20 males and 3 females) of physical activity experts and 16 students (7 females and 9 males) who reached theoretical saturation with 21 interviews with professors and 2 focal sessions with students. Samples (experts) were selected based on the snowball sampling method and the students were randomly assigned to the focal sessions. The interviews were conducted in a semi-structured manner and the data were analyzed at the same time as the data were collected and manually analyzed.

**Results:** In the study of social factors related to physical activity, 3 main categories, the role of family and friends, with subcategories (accompaniment, role modeling, facilitator, instrumental and direct support), coaches and expert support (communication support, support Competence and independence, reinforcing social morality, and normative and cultural barriers (cultural gender rules and stereotypes and gender differences) were extracted.

**Conclusion:** The identified variables of research are important in the realization of student physical activity behavior and help relevant organizations such as the Ministry of Health and Medical Education, universities and other related areas to plan health promotion and create a healthy lifestyle for students.

**Keywords:** Socio-cultural environment, Students, Physical activity, Qualitative Study

**Paper Type:** Research Article.

► **Citation (Vancouver):** Sadeghpour A, Ehsani M, Saffari M, Zamani-Alavijeh F. Identification of the factors of socio-cultural environment affecting the physical activity students: a qualitative study. *Iran J Health Educ Health Promot. Spring 2020*;8(1): 57-71. [Persian]

► **Citation (APA):** Sadeghpour A., Ehsani M., Saffari M., Zamani-Alavijeh F. (Spring 2020). Identification of the factors of socio-cultural environment affecting the physical activity students: a qualitative study. *Iranian Journal of Health Education & Health Promotion.*, 8(1), 57-71. [Persian]

## شناسایی عوامل محیط اجتماعی- فرهنگی موثر بر فعالیت بدنی دانشجویان: یک مطالعه کیفی

### چکیده

**زمینه و هدف:** ترویج شیوه زندگی فعال دانشجویان از طریق مطالعات مربوط به فعالیت بدنی مقدور می‌باشد. بنابراین این مطالعه با هدف شناسایی عوامل محیط اجتماعی- فرهنگی موثر در فعالیت بدنی دانشجویان انجام گرفت.

**مواد و روش‌ها:** روش پژوهش کیفی و از نوع تحلیل محتوا بود که با رویکرد استقرایی-قیاسی بود. مشارکت کنندگان ۲۳ نفر ( ۲۰ مرد و ۳ زن) از خبرگان و اساتید فعالیت بدنی و ۱۶ دانشجو ( ۷ زن و ۹ مرد) بودند که با انجام ۲۱ مصاحبه با اساتید و ۲ جلسه کانونی با دانشجویان به اشیاع نظری رسید. اساتید به روش نمونه‌گیری گلوله برفی و دانشجویان به روش تصادفی در جلسات کانونی قرار گرفتند. مصاحبه‌ها بصورت نیمه‌ساختاریافته بود و داده‌ها هم‌زمان جمع‌آوری و بصورت دستی تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** در بررسی عوامل اجتماعی مرتبط با فعالیت بدنی، ۳ مقوله اصلی نقش خانواده و دوستان، با زیر مقوله‌های (همراهی، الگو بودن، تسهیل گر بودن، حمایت ابزاری و مستقیم، حمایت مربیان و کارشناسان ورزشی (حمایت ارتباطی، حمایت از شایستگی و استقلال، تقویت جو اخلاق اجتماعی) و موانع هنجاری و فرهنگی (قواند جنسیتی فرهنگی و کلیشه‌ها و تفاوت‌های جنسیتی) استخراج گردید.

**نتیجه‌گیری:** متغیرهای شناسایی شده پژوهش در تحقق رفتار فعالیت بدنی دانشجویان اهمیت داشته و به سازمان‌های مرتبط از جمله وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دانشگاه‌ها و دیگر حوزه‌های مرتبط جهت برنامه‌ریزی ارتقاء سلامت و ایجاد سبک زندگی سالم برای دانشجویان کمک می‌نماید.

**کلیدواژه:** محیط اجتماعی- فرهنگی، دانشجویان، فعالیت بدنی، مطالعه کیفی  
**نوع مقاله:** مطالعه پژوهشی.

#### اکرم صادقیپور

دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

#### محمد احسانی

\* استاد گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران (نویسنده مسئول).  
Ehsani@modares.ac.ir

#### مرجان صفاری

استادیار گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

#### فرشته زمانی علویچه

دانشیار گروه آموزش سلامت و خدمات بهداشتی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

◀ **استناد (ونکوور):** صادقیپور، ا. احسانی، م. صفاری، م. زمانی علویچه. ف. شناسایی عوامل محیط اجتماعی- فرهنگی موثر بر فعالیت بدنی دانشجویان: یک مطالعه کیفی. *فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت*. بهار ۱۳۹۹؛ ۸(۱): ۵۷-۷۱.

◀ **استناد (APA):** صادقیپور، اکرم؛ احسانی، محمد؛ صفاری، مرجان؛ زمانی علویچه، فرشته. (بهار ۱۳۹۹). شناسایی عوامل محیط اجتماعی- فرهنگی موثر بر فعالیت بدنی دانشجویان: یک مطالعه کیفی. *فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت*. ۸(۱): ۵۷-۷۱.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۴/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۹/۱۴

## مقدمه

فعالیت بدنی به بهبود سلامت جسمانی و روانی کمک نموده و می‌تواند موجب پیشگیری از ابتلا به انواع متنوعی از بیماریها شود (۱). به منظور دستیابی اهداف مربوط به سلامتی، ضروری است بزرگسالان، حداقل ۱۵۰ دقیقه تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط و یا ۷۵ دقیقه تا ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی شدید هوازی و یا ترکیبی از فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط و یا شدید داشته باشند (۲). اخیراً مطالعات زیادی نیز انجام شده که فقدان فعالیت بدنی را تقریباً در همه کشورها و در تمام سطوح سنی، مخصوصاً در گروه سنی جوانان دانشگاهی نشان می‌دهد (۱) و شواهد موجود نیز نشان می‌دهند که یک سوم از دانش‌آموزانی که به دانشگاه می‌روند در طول این انتقال غیر فعال شده و یا دارای فعالیت کمتری هستند (۳). بنابراین بررسی دقیق عوامل و متغیرهای مربوط به مشارکت دانشجویان در راستای اشاعه مشارکت در فعالیتهای ورزشی، چه از نظر ارتقای سطح سلامتی و افزایش سلامت اجتماعی، و چه از منظر فرهنگ سازی و بسترسازی در سطح جامعه امری ضروری است. Young (۲۰۱۵) در مطالعه کیفی خود بیان داشت که ۶۰٪ دانشجویان به عنوان دارای اضافه وزن و یا چاق طبقه بندی شدند و اکثر مشارکت کنندگان فعالیت‌های بدنی منظمی نداشتند تا از مزایای سلامتی آن بهره مند شوند و اگر چه ۶۵ درصد مشارکت کنندگان از لحاظ جسمی فعال بودند ولی فقط یک پنجم، حداقل دستور العمل‌های فعالیت بدنی را برآورده می‌کردند (۴). Odat (۲۰۱۵) در مطالعه خود عوامل مدیریتی و اجرایی، اقتصادی و اجتماعی را از دلایل عدم مشارکت دانشجویان در برنامه‌های ورزشی دانشگاه عنوان کرد (۵) و حسینی و همکارانش (۲۰۱۶) در مطالعه خود بیان داشتند که مهمترین عوامل اثر گذار بر مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های بدنی نخست عامل مدیریتی و سپس عوامل اجتماعی فرهنگی می‌باشند (۶). بنابراین به نظر می‌رسد عوامل اجتماعی و فرهنگی نقش مهمی در این زمینه داشته باشند. علی‌رغم انجام مطالعات بسیار و برنامه ریزی‌ها در این زمینه، گسترش عدم تمایل به فعالیت بدنی و ورزش در دانشجویان

همچنان ادامه دارد، بنابراین درک عمیق از تجارب دانشجویان در خصوص شناسایی این عوامل اهمیت بسیاری پیدا می‌کند که شاید انجام مطالعات بصورت کیفی در این زمینه، مفید به نظر برسد، بنابراین در مطالعه حاضر از مطالعه کیفی استفاده شد، تا به محقق در جهت کسب اطلاعات دست اول درباره موضوع مورد تحقیق یاری دهد. روش‌های کیفی زمینه را برای درک و مداخله بیشتر و بهتر در عرصه ی پژوهش، به ویژه در قلمرو مطالعات انسانی، فراهم می‌سازند (۷). با توجه به اینکه مطالعات کیفی بسیار اندکی در خصوص شناسایی عوامل محیطی اجتماعی و فرهنگی موثر بر فعالیت بدنی دانشجویان انجام گرفته و شناسایی عمیق علل عدم تمایلات جامعه دانشگاهی ایران به ویژه دانشجویان، به فعالیت‌های بدنی و ورزش و شناخت عوامل محیطی موثر بر فعالیت بدنی دانشجویان ضرورت پیدا می‌کند (۸)، لذا هدف از این مطالعه شناسایی عوامل محیط اجتماعی- فرهنگی موثر بر فعالیت بدنی دانشجویان در دانشگاه‌های علوم پزشکی ایران، از طریق یک مطالعه کیفی می‌باشد.

## روش بررسی

این مطالعه، به روش تحلیل محتوی کیفی و با رویکرد استقرایی-قیاسی و در سال ۱۳۹۷ انجام گرفت. مشارکت کنندگان شامل طیف متنوعی از خبرگان ورزش ایران بودند که بر اساس نمونه‌گیری گلوله برفی انتخاب شدند. معیار ورود خبرگان ورزشی به پژوهش داشتن آگاهی و دانش کافی در زمینه موضوع مطالعه، و حداقل ۵ سال تجربه کاری بود. بطوریکه پژوهشگر ضمن معرفی خود و شرح مختصری درباره اهداف مطالعه از آنان برای شرکت در مطالعه مصاحبه چهره به چهره دعوت به عمل آورد. همچنین معیار ورود مشارکت کنندگان (دانشجویان) به جلسات کانونی، انتخاب دو گروه از دانشجویان (زن و مرد) بود که گروه اول دارای تجربه فعالیت بدنی مستمر در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان بودند که با مراجعه به سالن‌های ورزشی دانشگاه بصورت تصادفی انتخاب شدند و گروه دوم، دانشجویان بدون فعالیت بدنی مستمر بودند که بصورت تصادفی با مراجعه به دانشکده‌ها، انتخاب شدند. (دانشجویانی که درحال گذراندن کلاس‌های تربیت

بدنی درسی بودند و دانشجویانی که تمایلی به مصاحبه نداشتند از مطالعه خارج شدند). به منظور رعایت اخلاق پژوهش و رعایت اصول علمی مصاحبه، عنوان تحقیق و ضرورت اجرای آن بطور خلاصه برای مصاحبه شونده‌گان توضیح داده شد و تأکید گردید که اطلاعات دریافتی محرمانه بوده و آزادی انصراف دهی از شرکت در مطالعه را دارند. روش جمع آوری اطلاعات بصورت مصاحبه نیمه ساختار یافته بود و راهنمای مصاحبه توسط ۲ نفر از اساتید مجرب دانشگاه (در رشته مدیریت ورزشی) مورد بازبینی و کنترل قرار گرفت. نمونه سوالات راهنما مانند: چه افرادی می‌توانند دانشجویان را در انجام فعالیت بدنی حمایت کنند؟ (مصاحبه با خبرگان)، عوامل اجتماعی مؤثر بر فعالیت بدنی دانشجویان چیست؟ (مصاحبه با خبرگان)، چه افرادی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ تا میزان فعالیت بدنی خود را تغییر دهید (افزایش یا کاهش)؟ (گروه کانونی دانشجویان)، چه ویژگی‌هایی در محیط اجتماعی بر فعالیت بدنی شما مؤثر می‌باشد؟ (گروه کانونی دانشجویان)، پرسیده شد و از سؤالات عمق‌دهنده یا کاوشی نیز برای تبیین بیشتر جزئیات مورد نظر و افزایش عمق مصاحبه‌ها مثل اینکه بیشتر توضیح دهید؛ منظورتان چیست؟ چرا و چگونه؟ آیا می‌توانید مثالی را ذکر کنید؟ استفاده شد. مصاحبه‌ها با ۲۱ مصاحبه فردی و برگزاری ۲ جلسه کانونی به اشباع نظری رسید و طول مدت مصاحبه‌ها با خبرگان بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه و برای جلسات کانونی بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه بود که در مکانی آرام، انجام گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در تحقیق حاضر، از روش تحلیل محتوای کیفی مبتنی بر رویکرد قیاسی و به روش Elo & Kyngas انجام گرفت (۹). پس از پیاده‌سازی و مطالعه عمیق متن، "واحد‌های معنا" شناسایی و کدگذاری شد تا کلماتی از متن که دربرگیرنده مفاهیم کلیدی یا همان واحد‌های معنایی (کد) است، از اظهارات شرکت‌کنندگان مشخص شود و بدین ترتیب کدهای اولیه استخراج گردید. سپس کدهای مشابه ادغام، طبقه‌بندی و نام‌گذاری شدند. و سپس با استفاده از ماتریس، همه داده‌ها مرور و در ذیل درونمایه و یا تم اصلی محیط اجتماعی گنجانده شدند. این کار همزمان با فرایند مرور داده‌ها صورت گرفت. به دلیل اینکه

فرایند انجام مصاحبه و کدگذاری بیش از یک سال طول کشید و محقق به طور کامل درگیر موضوع پژوهش بوده است، از صحت و باورپذیری (Credibility) داده‌های جمع‌آوری شده، اطمینان حاصل شد. همچنین قابلیت تأییدپذیری (Confirmability) مطالعه با استفاده از روش بازنگری مشارکت کنندگان (Member Check) و استفاده از نظرات اصلاحی و تکمیلی آنان انجام پذیرفت (۱۰). به علاوه تمام روند مصاحبه و کدگذاری توسط خود محقق صورت گرفت و تمام فرآیند تحقیق توسط دو استاد صحت نظر نظارت شد. انتخاب مشارکت کنندگان با حداکثر تنوع (از نظر سن، تجربه کاری و...)، انتقال‌پذیری (Transferability) داده‌ها را فراهم آورد و ثبات یافته‌ها نیز با نسخه نویسی و ارائه مثال‌های نقل قول‌های مستقیم امکان پذیر گردید (۱۱).

## یافته‌ها

### مشخصات کلی مشارکت کنندگان

**خبرگان و اساتید:** ۲۲٪ از مصاحبه شونده‌گان (اساتید و خبرگان) خانم و ۷۸٪ آقا بودند. ۸۸٪ از مصاحبه شونده‌گان دارای دکترای تخصصی و ۸٪ دارای مدرک کارشناسی ارشد و ۴٪ مدرک کارشناسی بودند. ۸۳٪ از مصاحبه شونده‌گان در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی و ۵۲٪ در رشته مدیریت ورزشی و ۱۷٪ در سایر گرایش‌ها تحصیلات عالی داشتند.

**دانشجویان در مصاحبه گروهی:** ۴۸٪ از مصاحبه شونده‌گان خانم و ۵۲٪ آقا بودند. ۳۸٪ از مصاحبه شونده‌گان خوابگاهی و ۶۲٪ غیر خوابگاهی بودند. ۴۸٪ دارای فعالیت بدنی مستمر و ۵۲٪ بدون فعالیت بدنی مستمر بودند. ۴۸٪ در مقطع کارشناسی و ۹٪ در مقطع کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند. جدول (۱) ویژگی‌های مصاحبه شونده‌گان را نشان می‌دهد.

بطور کلی در این مطالعه در مجموع، ۹۵۶ کد اولیه، ۳ مقوله اصلی و ۹ زیر مقوله استخراج گردید که در ذیل درونمایه و یا تم اصلی محیط اجتماعی جای داده شدند.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت شناختی مشارکت کنندگان ( اساتید دانشگاه) و دانشجویان در جلسات کانونی

تعداد مشارکت کنندگان (اساتید)	تعداد	زن	مرد	دارای فعالیت بدنی مستمر	بدون فعالیت بدنی مستمر
۲۱ نفر	۸ نفر	۷	۹	۸	۸
جلسات کانونی	جلسه کانونی ۱				
تعداد کل مشارکت کنندگان در جلسات کانونی	۱۶ نفر				
	جلسه کانونی ۲				
	۸ نفر				
سطح تحصیلات	کارشناسی ارشد				
	۱۸				
محل انتقال	فرهنگی وزارت بهداشت				
	۲				
گرایش تحصیلی	مدیریت ورزشی				
	۱۲				
	بدنی				
	۹				
سابقه پژوهشی و اجرایی در فعالیت بدنی	سایر گرایش‌های تربیت بدنی				
	۲۱				

### درون مایه ( تم اصلی ) محیط اجتماعی

نتایج تجزیه و تحلیل پژوهش، در قالب ۳ مقوله اصلی و ۹ زیر مقوله با عنوان ۱- نقش خانواده و دوستان؛ با زیر مقوله‌های همراهی، الگو بودن، تسهیل گر بودن، حمایت ابزاری و مستقیم والدین، ۲- مقوله اصلی حمایت مربیان و کارشناسان ورزشی؛ با زیر مقوله‌های حمایت ارتباطی، حمایت از شایستگی و استقلال، تقویت جو اخلاق اجتماعی و ۳- مقوله اصلی موانع هنجاری و فرهنگی؛ با زیر مقوله‌های قوائد جنسیتی فرهنگی و کلیشه‌ها و تفاوت‌های جنسیتی دسته بندی شدند.

### مقوله اصلی نقش خانواده و دوستان

در تجزیه و تحلیل مصاحبه‌ها، مشارکت کنندگان، به اهمیت خانواده و دوستان بر شکل‌گیری رفتار فعالیت بدنی و ورزش تأکید داشتند.

### ۱- زیر مقوله همراهی اعضای خانواده و دوستان

بنا به اظهارات مشارکت کنندگان در این پژوهش، همراهی اعضای خانواده و دوستان با دانشجویان از طریق شیوه‌های مختلفی چون ۱- انجام فعالیت بدنی با خانواده و دوستان ۲- پیشنهاد انجام فعالیت بدنی از طرف خانواده و یا دوستان ۳- تماشای رویدادهای ورزشی همراه با خانواده و یا دوستان در گرایش آنها به فعالیت بدنی اهمیت داشته است. جملات زیر موید این مطلبند:

" مامانم همیشه با دوستش که همسایمون هم بود، می‌رفت برای پیاده‌روی تو پارک نزدیک خونمون و منو هم اغلب با خودش می‌برد" ( مصاحبه گروهی دانشجوی ۳، زن، ۲۱ ساله).

" من با خانواده‌ام جمعه‌ها کوه می‌رفتیم، و این خیلی برم لذت بخش بود. " ( مصاحبه گروهی دانشجویی، ۱۰، مرد، ۲۱ ساله).

داشتن همراه ورزشی و همچنین پیشنهاد انجام فعالیت بدنی توسط والدین و یا دوستان نیز در فعالیت بدنی دانشجویان موثر بود: " اگه یه نفر باشه که پایه ورزش باشه، آدم می‌ره ورزش " ( مصاحبه گروهی دانشجویی ۱، زن، ۲۰ ساله).

" پدرم بعضی اوقات به من می‌گه که آخر هفته‌ها بریم کوه صفا" ( مصاحبه گروهی دانشجویی، ۱۰، مرد، ۲۱ ساله).

بعلاوه فراهم بودن شرایط تماشای رویدادهای مختلف ورزشی همراه با خانواده و یا دوستان (مانند تماشای مسابقات و یا رقابت‌ها از طریق رسانه‌ها و یا تماشای مسابقات در اماکن ورزشی با یکدیگر)، می‌تواند به شکل‌گیری رفتار فعالیت بدنی کمک نماید. بنابراین ویژگی‌های ذکر شده فوق را می‌توان در زیر مقوله " همراهی خانواده و دوستان " دسته بندی نمود.

### ۲- زیر مقوله الگو بودن

الگو بودن خانواده و دوستان فعال نیز می‌تواند نقش مهمی برای انجام فعالیت‌های بدنی دانشجویان داشته باشند. بنا به اظهارات مشارکت کنندگان، شیوه‌های مختلفی مانند مشاهده عادات رفتار فعالیت بدنی اعضای خانواده و دوستان (مشاهده رفتار اعضای خانواده، مشاهده رفتار فعالیت بدنی دوستان، سبک زندگی فعال و یا غیر فعال والدین و...) وجود ورزشکار در خانواده و یا فامیل ( والدین ورزشکار، فامیل

ورزشکار، داشتن قهرمان ورزشی در فامیل و یا خانواده)، الگو برداری از فعالیت بدنی دوستان (مشاهده دانشجویان قهرمان در رشته مورد علاقه، داشتن دوستان فعال، تقلید از فعالیت بدنی دوستان) می تواند در شکل گیری و انجام فعالیت بدنی دانشجویان موثر باشد. بنا به اظهارات مشارکت کنندگان، افراد از عادات رفتار فعالیت بدنی اعضای خانواده خود تقلید کرده و از آنها الگو می گیرند، در همین رابطه یکی از مشارکت کنندگان از تجربه خود در سن ۱۲ سالگی با مشاهده رفتار فعالیت بدنی برادرش، این طور توضیح داد:

"برادر بزرگم والیبال بازی می کرد. البته در حد باشگاهی نبود ولی اینطوری بود که اون ها می رفتن با تیم های مختلف بازی می کردن و البته اغلب منو با خودشون به برای دیدن می بردن. از اون بچگی علاقمند شدم و همیشه دوست داشتم که جای برادرم باشم و این باعث شد که در همون بچگی با یه توپ پلاستیکی به شکل های مختلف بازی کنم و همین عاملی شد که علاقمند بشم و بعدها برم تو تیم والیبال مدرسه ام" (استاد ۲، مرد ۵۷ ساله).

مشارکت کننده دیگری در این زمینه بیان داشت:

"می بینم که مامانم کلاس ایروبیکیس ترک نمی شه، اگه هم نتونه، هر روز می ره پیاده روی" (مصاحبه گروهی دانشجوی ۳، زن، ۲۱ ساله).

از نظر مشارکت کنندگان، قهرمان بودن و یا حضور یک ورزشکار قهرمان در خانواده می تواند به عنوان الگو عاملی انگیزشی فعالیت های بدنی باشد:

"پدرم یک شطرنج باز حرفه ای بود و قبلاً در استان هم مقام آورده بود، من شطرنج را در سن ۹ سالگی از پدرم یاد گرفتم اما در حد سرگرمی و تفریح باقی ماند اما در دوران دبیرستان و دانشگاه شطرنج را جدی تر دنبال کردم" (مصاحبه گروهی دانشجوی، ۱۰، مرد، ۲۱ ساله) و اکثر مشارکت کنندگان بر نقش دوستان فعال به عنوان الگو برای دیگر دوستانشان، مخصوصاً در دوران دانشجویی تأکید داشتند:

"دانشجویان خیلی الگو پذیرن و دوستانی که فعالیت بدنی دارن، خیلی می تونن تأثیرگذار باشن و حتی ممکنه باعث تغییر رفتار در

دانشجو بشن" (استاد ۲).

بنابراین ویژگی های ذکر شده فوق را می توان در زیر مقوله "الگو بودن خانواده و دوستان" دسته بندی نمود.

### ۳- زیر مقوله تسهیل گر بودن

در تجزیه و تحلیل مصاحبه ها، مشارکت کنندگان، به نقش تشویق و تامین نیازهای فرزندان برای شکل گیری رفتار فعالیت بدنی و ورزش تأکید داشتند. زیر مقوله های مانند ۱- تشویق کلامی و غیر کلامی ۲- ارائه بازخورد ۳- ایجاد فرصت های متنوع تجربه استخراج و در زیر مقوله "تسهیل گر بودن" قرار گرفتند.

بنا به اظهارات مشارکت کنندگان، اعضای خانواده می توانند برای حمایت از فعالیت بدنی فرزندان خود به شیوه های متفاوت، به تشویق آنها برای انجام فعالیت بدنی مورد نظر آنها بپردازند، تشویق کلامی به این طریق می باشد که والدین و یا دوستان، انجام فعالیت بدنی را به فرزندان گوشزد و یا یاد آوری می کنند: "مشوق های من برای ورزش پدر و مادرم هستند. الان هم که اومدم دانشگاه مامانم می گوشزد می کنه که برم باشگاه ورزش تو دانشگاه و مرتباً منو تشویق می کنه برم ورزش و مواظب اندام و سلامتیم باشم" (مصاحبه گروهی دانشجوی ۱، زن، ۲۰ ساله). تشویق می تواند بصورت غیر کلامی باشد: "والدین می توانند برای تشویق فرزندان خود به تماشای مسابقه و رقابت های ورزشی (فعالیت های حرفه ای) آنها رفته و فرزندان خود را از نزدیک مورد تشویق قرار بدن" (استاد ۱، مرد ۵۲ ساله). همچنین والدین می توانند با دادن استقلال و آزادی عمل به فرزندان در انتخاب نوع فعالیت های بدنی مورد علاقه و یا اختیار در میزان انجام فعالیت بدنی فرزندان، از آنها حمایت کنند (استاد ۱۹). به عقیده مشارکت کنندگان حمایت اجتماعی دوستان و تشویق دوستان فعال و یا عضو تیم های ورزشی برای شروع فعالیت بدنی و یا یک برنامه ورزشی نقش مهمی دارد: "در سنین جوانی و مخصوصاً دوران دانشجویی، اهمیت دوستان بیشتر می شه بنابراین تشویق کردن دوستان ورزشی برای انجام فعالیت بدنی نسبت به خانواده ها، ممکنه اثر بیشتری برای انجام فعالیت بدنی داشته باشه" (استاد ۴، زن ۳۷ ساله). مشارکت کننده دیگری در

و همین‌طور کارشناسان و کارکنان ادارات تربیت بدنی دانشگاه‌ها در حمایت و تشویق دانشجویان به سمت فعالیت بدنی و ورزش بسیار مهم و سازنده باشد. نتایج در این مقوله در قالب سه زیر مقوله (حمایت ارتباطی، حمایت از شایستگی و استقلال، تقویت جو اخلاق اجتماعی) دسته‌بندی گردید.

#### ۱- زیر مقوله حمایت ارتباطی

در تجزیه و تحلیل مصاحبه‌ها، روابط اجتماعی مطلوب بین دانشجو و مربی و شیوه‌های رفتاری مربیان مانند رفتار محترمانه با دانشجو، مراوده و تعامل با دانشجویان، عدم تخریب شخصیت دانشجو، برخورد صمیمانه و گرم، ایجاد رابطه عاطفی، برقراری رابطه‌ی خوب، دوستی با دانشجویان، در دسترس بودن و امکان گفتگو و صحبت، توجه به دانشجویان و شناخت آنها مخصوصاً در بدو ورود و از این قبیل از مواردی بود که توسط مشارکت‌کنندگان عنوان گردید. استفاده از روش‌های ارتباطی سازنده همراه با احترام متقابل علاوه بر تقویت روابط مربی- ورزشکار، ضامن پیامدها مثبت و دستاوردهای مهمی در ورزش چه به شکل قهرمانی و چه به شکل تفریحی است (۱۲). در واقع، شالوده‌ریزی ارتباطی بوده و لزوم ایجاد ارتباطی نزدیک، صمیمانه و مستمر، همراه با رفتار توأم با احترام بین کارشناسان و مربیان ورزشی و دانشجویان (مخصوصاً در بدو ورود دانشجویان)، مکرراً توسط همه مشارکت‌کنندگان بیان گردید: "اولین تلاش مربیان باید برقراری یک رابطه مطلوب، دوستانه و حمایت‌کننده با دانشجویانشان باشد، مربیان باید نشان بدهند که دانشجو برایشون مهمه و دانشجویان رفتارهایی که توأم با احترام از طرف مربی هستش رو درک می‌کنند و این متقابله" (استاد ۲۰، مرد ۶۱ ساله). در خصوص ضرورت رفتار و برخورد صحیح کارشناسان و مربیان ورزش دانشگاه یک مشارکت‌کننده گفت: "ما با رفتارهای مناسب و شیوه‌های برخورد صحیح می‌توانیم در دانشجویان جاذبه ایجاد کنیم" (استاد، ۱۷، زن ۵۰ ساله). هم‌دلی، توانایی درک افکار، احساسات، هیجانات ورزشکار و حساس بودن مربیان در قبال دانشجویان است و ایجاد هم‌دلی و ارتباط عاطفی بین مربی و دانشجو نیز از موارد ذکر شده توسط برخی مشارکت

این زمینه گفت: "...دوست خیلی موثره و من خودم تنها نمی‌روم و اگه دوستم تشویقم کنه باهاش برم ممکنه برم" (مصاحبه گروهی دانشجوی ۵، زن ۲۳ ساله).

علاوه بر این، بنا به اظهارات مشارکت‌کنندگان؛ بازخورد و قضاوت‌های والدین و همچنین دوستان و همسالان ممکن است در شکل‌گیری و یا ادامه رفتار فعالیت بدنی دانشجویان موثر باشد و والدین می‌توانند با ایجاد فرصت‌های متنوع تجربه فعالیت بدنی و در معرض قرار دادن فرزندان با انواع فعالیت‌ها، آنها را برای فعالیت بدنی تشویق نمایند: "خوب من از وقتی با مامانم باشگاه ورزشی می‌رفتم و تو ورزش‌هایی که اون جا دیدم، به بسکتبال و شنا علاقمند شدم و هنوز هم تو اوقات فراغتم این ورزش‌ها رو تفریحی انجام می‌دهم" (مصاحبه گروهی دانشجوی ۱۱، زن، ۲۴ ساله). بنابراین ویژگی‌های ذکر شده فوق را می‌توان در زیر مقوله "تسهیل‌گر" دسته‌بندی نمود.

#### ۴- زیر مقوله حمایت ابزاری و مستقیم والدین

تأمین نیازهای ورزشی فرزندان از قبیل؛ تأمین هزینه‌های ورزشی مانند فراهم کردن وسایل و تجهیزات ورزشی، پرداخت هزینه‌های مربوط به ثبت نام کلاس‌ها و تسهیل رفت و آمد فرزندان از طریق بردن و یا آوردن فرزندان به محل ورزش نیز در تقویت و تشویق این رفتار مؤثر است: "حمایت‌های مالی والدین برای شرکت فرزندان در کلاس‌های ورزشی، خیلی اهمیت داره" (استاد ۱، مرد ۵۲ ساله). مشارکت‌کننده دیگری بیان داشت: "والدینم، همیشه تمام هزینه‌هایی که مورد نیازمه برای ورزش بهم می‌دن" (مصاحبه گروهی دانشجوی ۳، زن، ۲۱ ساله). ویژگی‌های ذکر شده فوق را می‌توان در زیر مقوله "حمایت ابزاری و مستقیم والدین" دسته‌بندی نمود.

بنابراین، همه ویژگی‌های ذکر شده فوق که به نوعی می‌توانند موجب شکل‌گیری رفتار فعالیت بدنی دانشجویان شده و یا به نوعی از آن حمایت نماید در مقوله اصلی "حمایت خانواده و دوستان" دسته‌بندی گردید.

#### مقوله اصلی حمایت مربیان و کارشناسان ورزشی دانشگاه

به نظر می‌رسد حمایت مربیان و استادان تربیت بدنی و علوم ورزشی

کنندگان بود: "مربیان موفق باید با ورزشکاران خود هم‌دل باشند، مثلاً وقتی که دانشجویان مضطرب و ناراحتند، یا اینکه مثلاً از شکست‌هاشون و یا از یک ناکامی تو ورزش عصبانی هستند و یا اینکه کلاً برعکسش، موفق شدن و شاد و خوشحالند، مربیان باید همه این موارد رو درک بکنند" (استاد ۸، زن، ۴۷ ساله). همچنین بنا به اظهارات مشارکت‌کنندگان؛ سهولت تماس با کارشناسان و یا مربیان ورزشی، امکان ارتباط آسان در مواقع ضروری و لازم و امکان گفتگو و صحبت جهت راهنمایی و حل مشکلات و به طور کلی در دسترس بودن کارشناسان ورزشی اهمیت بسیاری دارد. در دسترس بودن باعث ایجاد احساس رفاقت و صمیمیت بین دانشجو و مربی شده و کارشناسان و مربیان ورزش دانشگاه می‌بایست پیوسته با دانشجویان، مخصوصاً با دانشجویان خوابگاهی پیوسته در تماس بوده و از مشکلات آنها آگاهی یابند و در صورت لزوم به ورزشکاران در حل مشکلات کمک نمایند: "مربیان باید بطور مرتب با دانشجویان در تماس باشن و اطلاعات شخصی بازیکنان رو داشته باشن و در صورت لزوم مشکلات شخصی دانشجویان رو حل کنن" (استاد ۸). برای مشارکت‌کنندگان این موردهمیت داشت که مربیان و کارشناسان ورزشی همیشه در دسترس باشند.

## ۲- زیر مقوله حمایت از شایستگی و استقلال

عواملی مانند بازخورد و پاداش، احساس شایستگی را ارتقا می‌دهند و منجر به شکل‌گیری رفتار می‌شود. از نظر مشارکت‌کنندگان این مطالعه نیز، ارائه تشویق و بازخورد توسط مربیان اهمیت داشته و مواردی مانند اظهار قدردانی و تشویق توسط مربیان ورزشی، تعریف و تمجید از اجرای خوب در مقابل دیگران، حالت‌های مثبت چهره، لبخند و تایید چشمی، در جهت بهبود عملکرد، به طور مرتب و در مصاحبه‌های مختلف عنوان گردید. مشارکت‌کننده‌ای در این زمینه بیان داشت: "تشویق باید باشه، وقتی کاری رو درست انجام میدم، همون لحظه مربی بهم لبخند می‌زنه و یا با چشمش تایید می‌کنه، اون وقت می‌فهمم اون فعالیتو درست انجام دادم و بهم انگیزه بیشتری می‌ده" (دانشجوی ۱۱، زن ۲۴ ساله). انعکاس انتظارات بالا و مثبت به دانشجویان، تأیید توانایی و دادن اطمینان خاطر توانایی انجام

فعالیت‌ها به آنها، باعث ارتقای سطح عملکرد و انگیزه مشارکت آنان می‌شود: "اگر از کسی انتظارات بالایی داشته باشیم، اون فرد تشویق می‌شه، تلاش خودش رو برای دست‌یافتن به چنین انتظاری بالاتر می‌بره" (استاد ۲۰). مشارکت‌کننده دیگری بیان داشت: "مربیانم انتظار داشتن تو شنا همیشه اول بشم چون فکر می‌کردن ویژگی‌های خاصی دارم که برای شنا مهمه (دانشجوی ۱۱).

از طرف دیگر، ایجاد جو مشارکتی و دادن فرصت انتخاب و تصمیم‌گیری در هنگام آموزش توسط مربیان، در فرایند آموزش اهمیت داشته و بنا به اظهارات مشارکت‌کنندگان، مربیان ورزشی باید بطور مداوم دانشجویان را به ارائه پیشنهاد تشویق کرده و از آنها بخواهد که نظرات خود را در مورد مسائل مورد نظر بیان کنند. مربی می‌تواند با نشان دادن تمایل خود برای شنیدن خواسته‌های دانشجویان، به آنها نشان دهد که برایشان ارزش قائل می‌باشد. استفاده از نظرات، عقاید و پیشنهادات دانشجویان در انجام برخی فعالیت‌ها، نیز می‌تواند در دانشجویان انگیزه ایجاد کند. در این زمینه یک مشارکت‌کننده بیان داشت: "وقتی مربی ما رو تشویق می‌کنه که ایده‌های خودمونو بگیم و مثلاً می‌گه "چه فکر می‌کنید؟ یا آیا کسی برای ایده دیگری آماده است؟ فضای خوبی ایجاد می‌شه" (مصاحبه‌گروهی دانشجوی ۴، زن ۲۲ ساله). وی در ادامه گفت: "... شما احساس می‌کنید که نظرات شما در گروه شنیده می‌شود". مشارکت‌کنندگان، به اهمیت مشارکت دادن دانشجویان ورزشکار در تصمیم‌گیری‌ها تأکید داشتند: "استفاده از روش‌های آمرانه و استبدادی مانند عدم تمایل برای تصمیم‌گیری گروهی و یا تصمیم‌گیری مستقل توسط خود مربی، اثرات مخربی را در کاهش انگیزه به وجود می‌آورد؛ زیرا ورزشکار احساس می‌کند مربی تمایل چندانی برای تصمیم‌گیری‌های گروهی ندارد و او فقط باید وظیفه خاصی را که بر عهده اش است انجام دهد (استاد ۲۰).

## ۳- زیر مقوله تقویت جو اخلاق اجتماعی

اخلاق به وسیله افراد به وجود می‌آید؛ اما حاصل فعالیت اخلاقی این افراد، در تأثیرات متقابل اجتماعی، تغییر شکل می‌یابد. اکثریت افراد، تحت تأثیر اخلاق، امکان انجام کارهای آگاهانه‌تر و فداکارانه



بهمون اجازه نمی دن با لباس راحت ورزش کنیم. دوچرخه سواری هم تو محوطه خوابگاه نمی زارن" (دانشجوی ۱). برخی مشارکت کنندگان نیز به فراهم نبودن شرایط مطلوب فعالیت بدنی دختران در محیط باز مانند اشراف داشتن محیط اطراف اشاره داشتند: "... شاید خیلی دخترا فوتبال چمن را دوست داشته باشن و یا تنیس خاکی رو، ولی می گن چون دید داره نمی گذارن" (دانشجوی ۸، زن ۲۲ ساله). مشارکت کنندگان، وجود محدودیت‌های فرهنگی برای انجام برخی فعالیت‌های بدنی دلخواه بانوان در دانشگاه، مانند انجام دوچرخه سواری، اسکیت، تنیس خاکی، فوتبال در چمن و... را بیان نموده و بر ضرورت افزایش رشته‌های ورزشی مورد علاقه دانشجویان دختر تأکید داشتند. محدودیت‌های فرهنگی از جمله موانع مهمی بودند که تأثیر زیادی میزان حضور دانشجویان برای انجام فعالیت‌های بدنی داشت. بنابراین تمامی ویژگی‌های فوق را می‌توان در مقوله "قوائد جنسیتی فرهنگی" دسته بندی کرد.

## ۲- زیر مقوله کلیشه‌ها و تفاوت‌های جنسیتی

تفاوت‌های جنسیتی در عملکرد والدین و نیز وجود باورهای قالبی جنسیتی محدود کننده می‌تواند در شکل‌گیری رفتار فعالیت بدنی دانشجویان نقش مهمی داشته باشد. مشارکت کنندگان در مطالعه حاضر نیز به مواردی از قبیل، توجه و بازخورد بیشتر والدین به فعالیت بدنی فرزندان پسر، تشویق دختران به انجام فعالیت‌های بدنی ساده و آسان، داشتن انتظارات بیشتر از پسران به نسبت دختران، اهمیت بیشتر به فعالیت بدنی فرزندان پسر، داشتن باور قوی تر بودن مردان نسبت به زنان، باور به عملکرد بهتر مردان در فعالیت‌های قدرتی، القاء باور مضر بودن ورزش برای دختران، تلقی ورزش به عنوان امری مردانه، باور به مردانه شدن اندام دختران در نتیجه بدنسازی، نگرش منفی والدین برای فعالیت بدنی دختران و... اشاره داشتند که می‌تواند در شکل‌گیری یا انجام فعالیت بدنی، تأثیر گذار باشد. والدین ممکن است با باورهای جنسیتی خود به گونه‌ای متفاوت با دختران و پسران خود رفتار کنند و یا در ارتباط با انجام فعالیت‌های بدنی به پسران توجه بیشتری نسبت به دختران داشته باشند. بطور مثال، در ارتباط با تفاوت‌های جنسیتی در عملکرد

تر را پیدا می‌کنند. تأکید بر ترویج و توسعه اخلاق و اخلاق مداری در کنار پرورش جسم نیز، بخشی از زمینه کاری و وظایف مربیان ورزشی به شمار می‌رود. به عقیده مشارکت کنندگان، اخلاقیات و تقویت ارزش‌های معنوی در دانشجویان در ورزش باید مورد توجه قرار گیرد و فراهم سازی تجربه اصول ارزشی و اخلاقی برای دانشجویان در محیط‌های ورزشی از اهمیت خاصی برخوردار است. تشویق و تقویت جنبه‌های مثبت اخلاقی و تقویت بازی جوانمردانه (کاهش خشونت در محیط ورزشی و کاهش رفتارهای غیر اخلاقی) لازم است. یکی از مشارکت کنندگان در این زمینه، گفت: "باید ارزش‌های معنوی و اخلاقیاتی مانند گذشت و عدالت و احترام توسط مربی آموزش داده شود تا بتوان از انجام ورزش لذت برد" (استاد ۱۷، زن ۵۰ ساله). وی در ادامه افزود "تأکید زیاد برای پیروزی و پیروزی به هر قیمتی ممکن است باعث بروز رفتارهای غیر اخلاقی بشه". بنابراین، همه ویژگی‌های ذکر شده فوق که به نوعی موجب شکل‌گیری رفتار فعالیت بدنی دانشجویان شده و یا از آن حمایت نماید، در مقوله اصلی "حمایت مربیان و کارشناسان ورزشی" دسته بندی گردید.

## مقوله اصلی موانع هنجاری فرهنگی

نتایج در این بعد در قالب دو زیر مقوله قوائد جنسیتی فرهنگی و کلیشه‌ها و تفاوت‌های جنسیتی دسته بندی شد.

## ۱- زیر مقوله قوائد جنسیتی فرهنگی

وجود ضوابط و مقررات پوشش و همچنین وجود محدودیت‌های جنسیتی برای فعالیت بدنی دختران در فضای باز ممکن است بر فعالیت بدنی دانشجویان دختر دانشگاه موثر باشد. مشارکت کنندگان در پژوهش حاضر نیز به مواردی مانند؛ ضوابط سبک پوشش، مشرف بودن فضاهای باز ورزشی، عدم سهولت فعالیت بدنی در محیط‌های روباز، محدودیت در استفاده از برخی وسایل ورزشی در دانشگاه، محدود بودن به فعالیت‌های داخل سالن و... اشاره داشتند. مثال‌های زیر موید موارد فوق می‌باشد: "ضوابط سبک پوشش ورزشی در فضای باز دانشگاه باعث شده که برای فعالیت بدنی، دختران محدودتر باشند" (کارشناس ۱۸، زن ۳۷). "حتی تو محوطه خود خوابگاه هم

### بحث

والدین یکی از مشارکت کنندگان بیان داشت: "در مورد انجام فعالیت بدنی و ورزش پسران ممکن است توجه بیشتری از والدین دریافت کنند" (استاد ۴). والدین ممکن است از فرزندان پسر انتظار بیشتری داشته باشند و به آنها بازخورد مثبت بیشتری دهند: "انتظارات بالا یا پایین والدین نسبت به فعالیت بدنی فرزندان، بر رفتاری که فرزندشون انجام می‌ده تاثیر می‌گذاره." (استاد ۲۰، مرد ۶۰ ساله) وی ادامه داد، ممکن است دانشجو در زندگی خود، با حرف‌ها و باورهای غلط و رایجی مواجه شود که به دلیل عدم آگاهی، بسیار راحت پذیرفته و به عنوان بخشی از زندگی او شود. یکی از مشارکت کنندگان اظهار داشت: "... در خانواده بهشون گفته می‌شده دختره، نباید زیاد فعالیت کنه، مثلاً آبرویک این مشکلو براش بوجود می‌یاره و یا اسب سواری فلان می‌شه و بعد این باور اشتباه در اون دانشجو شکل می‌گیره و در دانشگاه هم فعالیت بدنی و ورزش هم جایگاهی براش نداره با وجود همه تبلیغات و علم به این موضوع حاضر نیست این را به رفتار تبدیل کنه". در مصاحبه گروهی یکی از مشارکت کنندگان گفت: "مادرم بعضی اوقات بهم می‌گه، تو دختری نباید بدنسازی کار کنی اندامت مردونه می‌شه" (مصاحبه گروهی دانشجوی ۱۹، زن ۲۳ ساله). نگرش مثبت والدین نسبت به عملکرد پسران در برخی فعالیت‌های بدنی، موجب باور بهتر پسران به توانایی‌های ذاتی خود در فعالیت بدنی می‌شود و به آن‌ها اعتماد به نفس می‌دهد در حالی که نگرش غلط، منفی و یا تحقیرآمیز آنها نسبت به فعالیت بدنی دختران، موجب می‌شود که دختران نسبت به توانایی و استعداد خود برای انجام برخی از فعالیت‌ها شک کنند و اعتماد به نفس کافی برای انجام و یا عملکرد مطلوب را نداشته باشند. بنابراین تمامی ویژگی‌های مربوط به زیر مقوله‌های فوق را می‌توان در مقوله "کلیشه‌ها و تفاوت‌های جنسیتی" دسته بندی کرد. بنابراین، همه ویژگی‌های ذکر شده فوق که به نوعی می‌توانند در شکل‌گیری رفتار فعالیت بدنی دانشجویان مرتبط باشند در مقوله اصلی "موانع هنجاری فرهنگی" دسته بندی گردید.

یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که می‌توان عوامل محیط اجتماعی برای انجام فعالیت بدنی را در ۳ مقوله اصلی حمایت خانواده و دوستان، حمایت مربیان و کارشناسان ورزشی دانشگاه، هنجارهای فرهنگی مورد بحث و بررسی قرار داد. حمایت اجتماعی برای فعالیت بدنی از سوی خانواده، دوستان و همکلاسی‌ها اعمال می‌شود و از آنجا که فعالیت بدنی از عوامل اجتماعی شدن به شمار می‌رود، حمایت خانواده و دوستان با عنوان حمایت اجتماعی در مشارکت در فعالیت‌های بدنی تاثیر مستقیم دارد (۱۳). با توجه به نتایج کیفی، می‌توان نتیجه گرفت، نقش خانواده و بدون شک محیط خانوادگی اغلب مهم‌ترین پایگاه برای ایجاد انگیزه در گرایش به فعالیت‌های بدنی، میزان و انتخاب نوع فعالیت بدنی به شمار می‌آید. حمایت والدین از فعالیت بدنی فرزندان، تشویق و ترغیب آنها و تمهید اسباب و ایجاد شرایط مناسب از جمله راهکارها است. الگوی فعالیت بدنی والدین خصوصاً مادران نیز می‌تواند سرمشقی برای فرزندان باشد. والدینی که برای خود برنامه فعالیت بدنی دارند، نقش اثرگذارتری بر رفتار فعالیت بدنی فرزندانشان ایفا می‌کنند (۱۴). پژوهش‌های گذشته نیز نشان داده‌اند که اعضای خانواده در حالت‌های متفاوت و روش‌های مختلف می‌توانند بر مشارکت افراد به فعالیت‌های بدنی تأثیرگذار باشند (۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰). تمامی این پژوهشگران در یافته‌های خود به نوعی به اهمیت نقش خانواده در میزان فعالیت بدنی افراد اشاره داشته‌اند. پژوهش‌های متفاوت دیگری نیز نشان می‌دهند که به احتمال فراوان، فرزندان والدینی که تحرک و فعالیت بدنی کمتری دارند، نسبت به والدینی که تحرک جسمی بیشتری دارند، غیرفعال‌تر می‌باشند (۲۱) Shafiee. و همکاران (۱۳۹۵) در مطالعه خود نشان دادند، میزان ورزشی بودن اعضای خانواده و حمایت‌های خانواده چه به صورت کلامی و یا مشارکت خود والدین در فعالیت‌های جسمانی، اثر مهمی در فعالیت بدنی فرزندان داشته است (۲۰). Fredricks و Eccles (۲۰۰۵) نیز بیان داشتند، والدین با سه شیوه می‌توانند بر فرزندشان تأثیرگذار باشند: اول اینکه والدین ممکن است نقش و الگوی سازنده‌ای مانند

ادراک دانشجویان پسر از حمایت محیطی همسالان و حمایت اجتماعی دوستان در سطحی بالاتر از دانشجویان دختر قرار دارد (۲۵). Yao و همکارش (۲۰۱۵) اشاره می‌کنند در دوره پیش از نوجوانی، والدین نقش مهمی در تثبیت اجتماعی پذیری فعالیت‌های بدنی فرزندان بازی می‌کنند، اما پس از آن نقش همسالان پررنگ‌تر می‌شود (۲۵). Khajavi و همکارش (۱۳۹۵) نشان داد که منبع حمایت اجتماعی دوستان، پیش بینی کننده فعالیت بدنی دانشجویان دختر بوده است (۲۷). Mendonça و همکاران (۲۰۱۴) نیز دریافتند، نوجوانانی که هم حمایت اجتماعی والدین و هم حمایت دوستان خود را دریافت کردند، سطوح بالاتری از فعالیت بدنی را نشان می‌دهند (۲۸). بنابراین خانواده، دوستان و همسالان می‌توانند نقش مهمی در فعالیت بدنی دانشجویان داشته باشند که این یافته با نتایج مطالعات Duncan و همکاران (۲۰۰۵)، Brunet و همکاران (۲۰۱۷ و ۲۰۱۴) و Springer و همکاران (۲۰۰۶) و Vahida و همکاران (۲۰۰۶) نیز همسو بود (۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲ و ۱۹). از طرف دیگر، کاهش رفتار حمایت اجتماعی مربیان و کارشناسان ورزشی می‌تواند به بی‌انگیزگی دانشجویان منجر شود، بنا بر تجزیه و تحلیل نتایج کیفی این مطالعه، مربیان و کارشناسان ورزشی دانشگاه نیز نقش مهمی برای فعالیت بدنی دانشجویان ایفا می‌کنند و مشارکت کنندگان بر لزوم ارتباط صمیمانه و برخورد توأم با احترام و دوستانه کارشناسان و مربیان ورزشی، مخصوصاً در بدو ورود دانشجویان، تأکید داشتند. مربیانی که با فراهم سازی جوی گرم و صمیمانه، به راحتی با دانشجویان خود ارتباط پیدا می‌کنند، بر انگیزه مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های بدنی مؤثر بوده و زمینه فعالیت آنها را فراهم می‌نمایند (۳۳). بنابراین ایجاد جو صمیمی، حمایت‌کننده و تشویقی توسط مربیان ورزشی می‌تواند بر فعالیت بدنی دانشجویان مؤثر باشد و بطور کلی، بکارگیری استراتژی‌هایی در جهت تقویت تعاملات لذت بخش دانشجویان در برنامه‌های فعالیت بدنی دانشگاه، اینکه تا چه حد افراد در گروه و در تعاملات با دیگران در محیط‌های ورزشی احساس ارزشمندی و احترام می‌کنند و تجارب پیامدهای رفتار بین فردی و تجربه عاطفی آن اهمیت دارد. یک

مربیگری به فرزندان ایفا کنند، یا خودشان در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند و یا تفاسیر و بیاناتی از تجربه خود راجع به شرکت در ورزش ارائه دهند (۱۷). نتایج این مطالعه نشان داد، تامین هزینه‌های ورزشی و یا تسهیل رفت و آمد از نظر مشارکت کنندگان اهمیت دارد و در این راستا هرگونه رفتار والدین که موجب ترغیب، انجام و ادامه فعالیت بدنی فرزندان باشد، فعالیت بدنی آنها را نیز افزایش می‌دهد و بالعکس، حمایت اجتماعی پایین منجر به کاهش گرایش به فعالیت‌های ورزشی و تفریحات سالم می‌شود. Kurc و Leatherdale (۲۰۰۹) در تحقیق خود دریافتند که دختران و پسران با حمایت اجتماعی پایین‌تر، شانس کمتری نسبت به همسالان خود برای شرکت در فعالیت‌های بدنی دارند (۲۲). Naderian (۱۳۸۴)، بیان داشت، حمایت‌های مالی و معنوی والدین و همکاری آنان با مسئولان و مربیان ورزش دانشگاه و رضایت والدین از فرزندان خود، از عوامل مهم برای حضور مستمر و مؤثر دانشجویان در برنامه‌ها و فعالیت‌های بدنی دانشگاه می‌باشد (۲۳)، که نتایج مطالعه حاضر با نتایج مطالعه (۲۳، ۶، ۱۷، ۲۴) همسو می‌باشد. بعلاوه با توجه به نتایج کیفی این تحقیق، به نظر می‌رسد دوستان و همسالان بر میزان فعالیت بدنی افراد نقش بسزایی دارند. با نزدیک شدن به دوره نوجوانی، تأثیر خانواده کم رنگ شده و تأثیر گروه همسالان افزایش می‌یابد و دوستان خاص و بعضی بزرگسالان با نفوذی که خارج از خانواده دارند، نقش مهمی در روند مشارکت ورزشی نوجوانان و جوانان ایفا می‌کنند. مشاوره با همسالان و الگو قرار دادن رفتارهای پیشکسوتان مورد احترام، اغلب از الگوهای تأثیرگذار برای ایجاد تغییرات رفتاری در این سنین به شمار می‌رود. بنابراین، می‌توان ادعان کرد که برای افزایش میزان مشارکت افراد در سنین نوجوانی و جوانی در فعالیت‌های ورزشی می‌توان از نقش دوستان به منزله یکی از متغیرهای مهم در کنار سایر متغیرهای اجتماعی و فردی سود جست. تحقیقات نشان داده است که افراد در سنین نوجوانی حدود ۴۰ درصد از وقتشان را با دوستان خود می‌گذرانند. در واقع صرف وقت با دوستان و همسالان، تعلق خاطر به گروه در میان آنان به وجود می‌آورد. GhasemNejad (۱۳۸۹) بیان داشت؛

استراتژی، آموزش دادن مربیان و کارشناسان ورزشی دانشگاه برای ارزش گذاری به این موضوع می‌باشد. طبق تجربیات مشارکت‌کنندگان، اگر محیط تمرینی جذاب و لذت بخش از طریق جلسات تمرینی متنوع و مهیج، ایجاد شود، می‌تواند بر میزان فعالیت بدنی افراد مؤثر باشد و نتایج مطالعه Abedanzadeh و همکارانش (۱۳۹۵) نشان می‌دهد، که فراهم سازی شرایط تمرینی همراه با احساسات مثبت، منجر به ارتقاء خود کارآمدی و بهبود انگیزش فعالیت بدنی در آینده می‌شود (۳۴). حمایت اجتماعی کارشناسان و مربیان ورزشی می‌تواند از طریق توجه به عوامل اجتماعی دیگری مانند حمایت از شایستگی و استقلال دانشجویان انجام پذیرد. بطوریکه کاهش و یا افزایش رفتار حمایت اجتماعی آنها می‌تواند منجر به بی‌انگیزگی و یا افزایش انگیزه فعالیت‌های بدنی و یا ورزشی دانشجویان شود. بکارگیری روش‌های آمرانه و یا استبدادی توسط مربیان و یا کارشناسان ورزش دانشگاه موجب کاهش انگیزه دانشجویان شده، بنابراین استفاده از نظرات، عقاید و پیشنهادات دانشجویان در انجام برخی فعالیت‌ها، می‌تواند موجب افزایش انگیزه فعالیت بدنی دانشجویان شود. از سوی دیگر رعایت اصول اخلاقی و اخلاقیات در محیط‌های ورزشی نیز توسط مشارکت‌کنندگان اشاره شد. اخلاق غالباً به یک مجموعه اصول اخلاقی یا ارزش‌هایی اطلاق می‌شود که رفتار را هدایت می‌کنند. معیارهای عمومی اخلاقی نظیر بازی جوانمردانه، صداقت و درستکاری مبنایی برای اخلاق در ورزش می‌باشند (۳۵). از طرف دیگر، اجتماع و فرهنگ تاثیر عمیقی بر رفتارهای حرکتی و فعالیت بدنی افراد دارند. در برخی جوامع پاره‌ای از ورزش‌ها مخصوص پسران و برخی مخصوص دختران است و در برخی موارد اغلب والدین و افراد مهم فرزندان خود را به رفتارهایی تشویق می‌کنند که مناسب یک جنس است و جامعه نیز ممکن است دختران را به سمت فعالیت‌های محدود و ایستا ترغیب کند (۳۶). نتایج کیفی نشان داد، هنجارهای فرهنگی مانند قواعد جنسیتی فرهنگی و تفاوت‌های جنسیتی اهمیت داشته و وجود برخی ضوابط مقررات و یا محدودیت‌های فرهنگی مخصوصاً برای دانشجویان دختر می‌تواند بر فعالیت آنها مؤثر باشد. بر اساس نتایج مطالعه

حاضر، دانشجویان دختر به نسبت پسران برای فعالیت بدنی در فضای باز با محدودیت مواجه بوده و مشارکت‌کنندگان دختر بیان داشتند که مکان‌های باز و یا فضاهای سبز محصور شده قالباً برای فعالیت بدنی آنان مناسب نبوده و نمی‌توانند با خیال راحت حجاب و یا پوشش خود را بردارند. مطالعات تجربی نشان داده که تفاوت‌های جنسیتی در زمینه فعالیت‌های بدنی و ورزشی وجود دارد و زنان در این زمینه با موانع بیشتری مواجهند. Alivand و همکاران (۱۳۹۶)، نیز بیان داشتند، بین هنجارهای جنسیتی با مشارکت ورزشی زنان رابطه معناداری دارد (۳۷) که تا حدودی با مطالعه حاضر همسو می‌باشد. مطالعه کیفی Tabatabaei و همکارانش (۲۰۱۷) نشان داد، اکثر زنان ترجیح می‌دهند فعالیت بدنی را در یک محیط امن و محصور انجام دهند و مسائل فرهنگی محله، جنسیت، مخالفت همسر به دلیل ترس و آزار و اذیت‌ها بیان داشتند (۳۸). نتایج مطالعه Pirasteh و همکاران (۱۳۹۱) نیز نشان می‌دهد، امکانات داخل خوابگاه نسبت به خارج خوابگاه برای دختران دارای اهمیت بیشتری می‌باشد و این به علت دلایل فرهنگی و محیطی است که دختران دانشجو در فضای خوابگاه و منزل امکان بیشتری برای انجام فعالیت بدنی دارند تا فضاها و مراکز ورزشی تفریحی بیرون از منزل و یا خارج از خوابگاه (۳۹). بنابراین ضوابط و مقررات پوشش در دانشگاه و همچنین محدودیت‌های فعالیت بدنی دختران در فضای باز، ممکن است در میزان مشارکت دختران دانشجو در برنامه‌های فعالیت بدنی اوقات فراغت دانشگاه مؤثر باشد که در این زمینه نیز پیشنهاد می‌شود با افزایش فضاهای فیزیکی مناسب و مجموعه‌های ورزشی خاص دختران در دانشگاه، به افزایش رفتار فعالیت بدنی دانشجویان کمک نمود. مطالعه کیفی حاضر نشان داد، تفاوت‌های جنسیتی موجود در عملکرد والدین و به همراه باورهای قالبی جنسیتی موجود می‌تواند نقش مؤثری در رفتار فعالیت بدنی دانشجویان داشته باشد. تشویق، توجه و همچنین بازخورد بیشتر والدین به فعالیت بدنی فرزندان پسر به نسبت دختران، داشتن انتظارات بیشتر از پسران و باورهای غلط جنسیتی و نگرش منفی والدین برای فعالیت بدنی دختران می‌تواند بر رفتار فعالیت بدنی فرزندان مؤثر باشد. Sage

جنسیتی ضروری به نظر می‌رسد.

### نتیجه گیری

به طور کلی، به نظر می‌رسد عوامل محیطی اجتماعی در ارتباط با رفتارهای مرتبط با سلامتی اهمیت وافری دارند. می‌توان بیان داشت مواردی که به عنوان عوامل اجتماعی موثر در فعالیت بدنی جامعه جوان دانشگاهی معرفی شدند، بصورت زنجیروار به هم مرتبط بوده و جهت برنامه ریزی فعالیت بدنی دانشجویان بررسی و شناسایی عوامل محیطی مختلف و متنوعی که مشارکت دانشجویان را تحت تاثیر قرار می‌دهد و توجه به ماهیت و میزان اهمیت آن‌ها از نظر اساتید، کارکنان و دانشجویان ضروری می‌باشد. بنابراین برای کلیه این عوامل، برنامه ریزی دقیق و مناسب نیاز است؛ تا زمینه فعالیت بدنی و مشارکت فعال این قشر از جامعه جوان فراهم گردد.

### سپاسگزاری

این مطالعه حاصل یافته‌های پایان‌نامه دکتری مدیریت ورزشی سرکار خانم اکرم صادقپور در سال ۱۳۹۸ و با شماره ثبت ۲۳۸۲۱۴۰۲۹۴۲۱۴۱ معاونت پژوهشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اصفهان واحد (خوراسگان) می‌باشد. بدین وسیله از همکاری کلیه مشارکت کنندگان محترم در وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی کشور، دانشگاه‌ها، معاونت‌های دانشجویی فرهنگی، مدیریت‌های تربیت بدنی و کلیه عزیزانی که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

### تعارض منافع

در این مقاله هیچ گونه تعارض منافی وجود ندارد.

(۱۹۸۰) نیز در مطالعه خود با عنوان " نقش والدین و جامعه پذیری ورزشی ورزشکاران هم‌دانشکده‌ای دختر و پسر " بیان داشت، والدین غالباً نگاه متفاوتی در رابطه با مشارکت ورزشی دختران و پسرانشان دارند و پدران حمایت بیشتری از پسرانشان در مقایسه با دخترانشان می‌کنند (۴۰). Lewis و Dolman (۲۰۱۰) در تحقیق خود دریافتند دخترانی که از سطوح پایین‌تری از حمایت کلامی و عاطفی از سوی والدین برای ورزشکار کردن برخوردار بودند، مشارکت کم‌تری در ورزش داشته‌اند (۴۱). بنابراین نتایج می‌توان گفت، محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی، باور ها و اعتقادات مذهبی و سنتی حاکم در جامعه و وجود دیدگاه‌های تبعیض‌گرایانه در مورد ورزش دختران و پسران در میزان فعالیت بدنی دانشجویان دختر موثر است. الگوهای رفتاری جوامع فرهنگی نیز از عوامل مهمی است که بر سطح فعالیت بدنی جوانان تاثیر می‌گذارد چنانچه در مطالعه Ramanathan (۲۰۰۹) نقش پدران و برادران در الگوهای فعالیت بدنی بسیار تاثیر گذار بوده، مذهب و معنویت تأثیرات عمیقی در میان مشارکت کنندگان در فعالیت‌های بدنی در فرهنگ هندی داشته و نتایج نشان داده که میراث فرهنگی بر هنجارها، نگرش‌ها و الگوها تاثیر می‌گذارد و باید در هنگام ارزیابی مشارکت جوانان، جوامع چند فرهنگی مورد توجه قرار گیرد (۴۲). بطور کلی به نظر می‌رسد، تحول و دگرگونی فعالیت بدنی ورزش، خارج از جامعه انجام نمی‌شود، بلکه توسعه فعالیت‌های بدنی و ورزشی در پیوند نزدیک با محیط اجتماعی تحقق می‌یابد، که کنش درون آن انجام می‌شود (۴۳). بنابراین، آموزش و انجام اقدامات فرهنگی و تبلیغاتی به‌مراه مطالعه الگوهای رفتاری فرهنگی جهت تاثیر بر نگرش و شکل‌گیری باورهای

## References

- Mansourizadeh M, Anoosheh M, KazemNejad A. The Effect of Physical Activity Program Based on Pender Health Promotion Model on Type 2 Diabetic Middle-Aged Women's Mental Health. Iranian Journal of Health Education and Health Promotion. 2018;6(2):159-67. [DOI:10.30699/acadpub.ijhehp.6.2.159]
- Peyman N, Rezai-Rad M, Tehrani H, Gholian-Aval M, Vahedian-Shahroodi M, Miri HH. Digital Media-based Health Intervention on the promotion of Women's physical activity: a quasi-experimental study. BMC public health. 2018;18(1):134. [DOI:10.1186/s12889-018-5025-5] [PMID] [PMCID]
- Goje M, Salmiah MS, Ahmad Azuhairi A, Jusoff K. Physical inactivity and its associated factors among university students. IOSR Journal of Dental and Medical Sciences. 2014;13(10):119-30. [DOI:10.9790/0853-13101119130]
- Young SJ, Sturts JR, Ross CM. Physical activity among community college students. Physical Educator. 2015;72(4):640. [DOI:10.18666/TPE-2015-V72-I4-7140]
- Odat J. The Reasons for the Reluctance of Princess Alia University College Students' from Practicing Sports Activities. International Education Studies. 2015; 8(4):40-

51. [DOI:10.5539/ies.v8n4p40]
6. Hosseini S.E, Pourkiani M, jami Alahmadi A, Afroozeh A. Determine Affecting Factors on Increasing Students 'Physical Activity Participation. *Research on Educational Sport*. 2016; 5(12): 97-114. [DOI:10.22089/res.2017.941]
  7. Parto S, Izadi Ms, Karimimoshaver M, Zaboli R. Urban Open Spaces Supporting Physical Activity and Promoting Citizen's Health: A Systematic Review. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*. 2019;7(2):126-42. [DOI:10.30699/ijhehp.7.2.126]
  8. fathi F, Rezaei sofi M. The Relationship between Health Literacy and Physical Activity Level of Elderly Women in the City of Urmia. *Journal of Health Literacy*. 2017;2(1):12-21. [DOI:10.22038/jhl.2017.10947]
  9. Elo S, Kyngäs H. The qualitative content analysis process. *Journal of advanced nursing*. 2008;62(1):107-15. [DOI:10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x] [PMID]
  10. Peyman N, Ezzati Rastegar K, Tehrani H, Zarei F. Explanation of unwanted pregnancy from the perspective of family planning service providers: An exploratory study. *The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*. 2016;19(12):18-26..
  11. Polit DF, Beck CT. *Essentials of nursing research: Appraising evidence for nursing practice*. Lippincott Williams & Wilkins; 2009.
  12. Jowett S, Chaundy V. An investigation into the impact of coach leadership and coach-athlete relationship on group cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*. 2004;8(4):302. [DOI:10.1037/1089-2699.8.4.302]
  13. Kahn EB, Ramsey LT, Brownson RC, Heath GW, Howze EH, Powell KE, et al. The effectiveness of interventions to increase physical activity: a systematic review. *American journal of preventive medicine*. 2002;22(4):73-107. [DOI:10.1016/S0749-3797(02)00434-8]
  14. Cantell M, Wilson A, Dewey D. The motivational state and perceived benefits and barriers to physical activity participation in parents of preschool age children. *Science & Sports*. 2014;29:S42 [DOI:10.1016/j.scispo.2014.08.083]
  15. Kenyon GS, McPherson BD. An approach to the study of sport socialization. *International Review of Sport Sociology*. 1974;9(1):127-39. [DOI:10.1177/101269027400900109]
  16. Weiss MR, Knoppers A. The influence of socializing agents on female collegiate volleyball players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1982;4(3):267-79. [DOI:10.1123/jsep.4.3.267]
  17. Fredricks JA, Eccles JS. Family socialization, gender, and sport motivation and involvement. *Journal of sport and Exercise Psychology*. 2005;27(1):3-31. [DOI:10.1123/jsep.27.1.3]
  18. Sanz-Arazuri E, Ponce-de-León-Elizondo A, Valdemoros-San-Emeterio MÁ. Parental predictors of physical inactivity in Spanish adolescents. *Journal of sports science & medicine*. 2012;11(1):95.
  19. Parsa Mehr, Arizi f, Vahida F. Effect of Social Support on Women's Participation in Sport Activities (Case Study: Women of Mazandaran Province). *Journal of Movement Science and Sports*. 2006;1(7):53-62.
  20. Shafiee Sh, Boroumand M, Hojabr K, Salkhi S. The Relationship Between Some Socialization Factors with Growing Youth Participation. *Interdisciplinary Studies in the Humanities*. 2016;8(3):113-126
  21. Singh GK, Kogan MD, Siahpush M, Van Dyck PC. Independent and joint effects of socioeconomic, behavioral, and neighborhood characteristics on physical inactivity and activity levels among US children and adolescents. *Journal of community health*. 2008;33(4):206-16. [DOI:10.1007/s10900-008-9094-8] [PMID]
  22. Kurc AR, Leatherdale ST. The effect of social support and school-and community-based sports on youth physical activity. *Canadian journal of public health*. 2009;100(1):60-4. [DOI:10.1007/BF03405495] [PMCID]
  23. Naderian Jahromi. *Basics of Sociology in Sport*. isfahan: Publishing of beautiful art: 2005
  24. Liu Y, Zhang Y, Chen S, Zhang J, Guo Z, Chen P. Associations between parental support for physical activity and moderate-to-vigorous physical activity among Chinese school children: a cross-sectional study. *Journal of sport and health science*. 2017;6(4):410-5. [DOI:10.1016/j.jshs.2017.09.008] [PMID] [PMCID]
  25. Ghasem Nejad, M. Gender differences in student perception of environmental and social support for participation in physical activity. *Mental behavior and exercise psychology*. 2010;7(2):79-90
  26. Yao CA, Rhodes RE. Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2015;12(1):10. [DOI:10.1186/s12966-015-0163-y] [PMID] [PMCID]
  27. Khajavi D, Shahbazi N. Predicting Physical Activity Level of Female College Students based upon Sources of Perceived Social Support. *JSR*. 2016;17(2):108-16.
  28. Mendonça G, Cheng LA, Mélo EN, de Farias Júnior JC. Physical activity and social support in adolescents: a systematic review. *Health education research*. 2014;29(5):822-39. [DOI:10.1093/her/cyu017] [PMID]
  29. Duncan SC, Duncan TE, Strycker LA. Sources and types of social support in youth physical activity. *Health psychology*. 2005;24(1):3. [DOI:10.1037/0278-6133.24.1.3] [PMID]
  30. Brunet J, Gaudet J, Wing EK, Bélanger M. Parents' participation in physical activity predicts maintenance of some, but not all, types of physical activity in offspring during early adolescence: A prospective longitudinal study. *Journal of sport and health science*. 2019;8(3):273-

9. [DOI:10.1016/j.jshs.2017.04.012] [PMID] [PMCID]
31. Brunet J, Amireault S, Chaiton M, Sabiston CM. Identification and prediction of physical activity trajectories in women treated for breast cancer. *Annals of Epidemiology*. 2014;24(11):837-42. [DOI:10.1016/j.annepidem.2014.07.004] [PMID]
32. Springer AE, Kelder SH, Hoelscher DM. Social support, physical activity and sedentary behavior among 6th-grade girls: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2006;3(1):8. [DOI:10.1186/1479-5868-3-8] [PMID] [PMCID]
33. Maziar M, Kashef SM, Seyed Ameri MH. Relationship between Social Support Behavior of Physical Education Teachers and motivation of Student in Physical Education Activities. *Research in Sport Management & Motor Behavior*. 2016;6(11):41-50.
34. Abedan zadeh R, Heylavi neysi M, Ashraf poor Navayi S. The Effect of Normative Feedback on Performance and Learning of Throwing Task: The Role of Perceived Competence. *Neuropsychology*. 2016;2(5):83-96.
35. Mehrtak M, Hemmati A, Bakhshzadeh A. Health Literacy and its Relationship with the medical, dietary Adherence and exercise in Patients with Type II Diabetes mellitus. *Journal of Health Literacy*. 2018;3(2):137-44. [DOI:10.22038/jhl.2018.32829.1003]
36. Mahmoudi K, Taghipoor A, Tehrani H, Niat H, Vahedian-Shahroodi M. Stages of Behavior Change for Physical Activity in Airport Staff: a quasi-experimental study. *Investigacion y educacion en enfermeria*. 2020;38(1). e02
37. Alivand AN, Maleki A, Parsa Mehr M, Ghasemi H. Sociological Explanation of Women's Sports Participation with Emphasis on Gender Norms (Case Study: Women in Ilam Province). *Ilam Culture Quarterly*. 2017;18(56):31-8
38. Tabatabaei SV, Ardabili HE, Haghdoost AA, Nakhaee N, Shams M. Promoting physical activity in Iranian women: A qualitative study using social marketing. *Electronic physician*. 2017;9(9):5279. [DOI:10.19082/5279] [PMID] [PMCID]
39. Pirasteh A, Johari Z, Zafarghandi N, Kholdi N. Stages of Dairy Products Consumption Change by Medical Students: The Trans Theoretical Model. *Alborz University Medical Journal*. 2012;1(3):159-65. [DOI:10.18869/acadpub.aums.1.3.159]
40. Sage GH. Parental influence and socialization into sport for male and female intercollegiate athletes. *Journal of sport and social issues*. 1980;4(2):1-13. [DOI:10.1177/019372358000400201]
41. Dollman J, Lewis NR. The impact of socioeconomic position on sport participation among South Australian youth. *Journal of science and medicine in sport*. 2010;13(3):318-22. [DOI:10.1016/j.jsams.2009.04.007] [PMID]
42. Ramanathan S, Crocker PR. The influence of family and culture on physical activity among female adolescents from the Indian diaspora. *Qualitative Health Research*. 2009;19(4):492-503. [DOI:10.1177/1049732309332651] [PMID]
43. Hashemi SZ, Moradi R. Investigating the role of family in sport sociability. *Journal of Sociology of Iran*. 2010;11(4):143-168.