

پژوهشی

تدوین الگوی عوامل اجتماعی مؤثر بر مشارکت ورزشی و سلامتی بانوان در بحران کووید-19

اکبر قدرت‌نما^{1*}، محمدحسن عبدالهی²، داریوش خواجهی³

چکیده

زمینه و هدف: با شیوع گسترده ویروس کووید-19 در سراسر جهان، نگرانی در مورد رفتارهای مرتبط با سلامتی افزایش یافته است. هدف این پژوهش، بررسی تأثیر عوامل اجتماعی بر مشارکت ورزشی و سلامتی بانوان در دوره بحران کرونا بود. **روش:** روش پژوهش توصیفی-همبستگی و از نظر هدف کاربردی بود. نمونه آماری 313 نفر از بانوان مراجعه‌کننده به فضاهای روباز سطح شهر شیراز برای انجام فعالیت بدنی بود که به شیوه تصادفی انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها، پرسش‌نامه پژوهشگر ساخته بود که در سه بخش عوامل اجتماعی، سلامت جسمانی و سلامت روانی تنظیم شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار PLS تجزیه و تحلیل شدند. **یافته‌ها:** براساس نتایج پژوهش، عوامل اجتماعی بر مشارکت ورزشی (0/773)، سلامت جسمانی (0/504) و روانی (0/612) تأثیر مستقیم و معناداری داشت. همچنین نقش مشارکت ورزشی بر سلامت جسمانی و سلامت روانی نیز مشاهده شد. **نتیجه‌گیری:** در عصر همه‌گیری ویروس کرونا، تبعات ورزش نکردن به مراتب بیشتر از فعالیت بدنی در فضای باز با رعایت کامل دستورالعمل‌های بهداشتی است. لذا با توجه به اختلاف سطح فعالیت بدنی بانوان با توصیه‌های جهانی، برای ترویج فرهنگ ورزش در میان بانوان، افزایش علاقه و انگیزه و کاهش تفکر تأثیرات منفی ورزش بر سلامتی بانوان، به ارتقا سطح آگاهی و هنجار اجتماعی بانوان کم‌تحرک و حمایت اجتماعی اطرافیان آنان، نگاه ویژه شود.

کلیدواژه‌ها: سلامت زنان، عوامل اجتماعی، کووید-19، ورزش

مقدمه

مانند پیاده‌روی در فضاهای روباز، بیشترین تأثیر را بر تقویت سیستم ایمنی بدن داشته و از طرف دیگر به دلیل ایجاد محدودیت‌های اجتماعی و تبعات آن مانند از دست دادن شغل و کاهش درآمد (5)، ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند در جلوگیری از علائم اختلال سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب مؤثر باشد (4). در این بین، روانشناسان تأکید می‌کنند آنچه که بر گرایش یا عدم گرایش افراد به انجام فعالیت بدنی و استفاده از فضاهای ورزشی تأثیرگذار است، به حوزه‌های رفتاری فرد مرتبط می‌شود (6). در سال‌های اخیر برای مقابله با اثرات منفی بی‌تحرکی، بررسی و شناخت عوامل رفتاری مؤثر بر فعالیت بدنی، مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. یکی از راهکارهای جدید در این زمینه، مطالعه و تمرکز بر عوامل اجتماعی است (7). هنی و اسراییل (Heaney & Israel, 2008)، عوامل اجتماعی را به مؤلفه‌های بین‌فردی (شامل حمایت اجتماعی، هنجار اجتماعی و محیط

طی چند دهه گذشته با وجود آمار سازمان جهانی بهداشت و یافته‌های پزشکی مختلف مبنی بر اینکه 30 دقیقه فعالیت بدنی روزمره در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، فشارخون، سرطان، افسردگی و بهبود کیفیت زندگی نقش کلیدی دارد (1) ولی با این وجود 31/7 درصد زنان جهان هیچ‌گونه فعالیت بدنی ندارند (2). نتایج یک پیمایش ملی نشان می‌دهد که 41/2 درصد بانوان ایرانی به دلایلی همچون موانع فرهنگی، مشکلات خانوادگی، محدودیت‌های امکانات تفریحی-ورزشی و عدم برنامه‌ریزی صحیح به‌طور کامل بی‌تحرک بوده یا به‌ندرت ورزش می‌کنند (3). در عصر حاضر با شیوع ویروس کرونا در سراسر جهان، میزان بی-تحرکی در مقایسه با قبل از انتشار ویروس، به شدت افزایش پیدا کرده است (4). براساس شواهد پزشکی، فعالیت‌هایی با شدت کم تا متوسط

1. * نویسنده مسئول: استادیار مدیریت ورزشی، گروه علوم ورزشی، مؤسسه آموزش عالی آپادانا، شیراز، ایران

2. استادیار مدیریت ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه شیراز

3. دانشیار رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اراک

پژوهش واگنر و همکاران¹⁰ (2020) نیز مشخص شد که تنها هنجار اجتماعی به شرکت در فعالیت‌های تفریحی - ورزشی منجر می‌شود و حمایت اجتماعی هیچ تأثیری در این زمینه ندارد (17).

در کشور ایران به دلیل شرایط فرهنگی و اجتماعی حاکم بر جامعه، محدودیت‌های بانوان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی برجستگی بیشتری دارد. بنابراین با علم بر اینکه حتی در صورت نامناسب بودن فضای ورزشی، کمبود امکانات و تسهیلات عوامل بین فردی مانند حمایت، هنجار و محیط اجتماعی می‌توانند در گرایش افراد به فعالیت‌بدنی، مؤثر باشند (18)، بنابراین بررسی و شناخت دقیق این عوامل در هر جامعه‌ای، به‌خصوص در شرایط خاص امروز به‌واسطه انتشار ویروس کرونا و افزایش بی‌حرکتی اقشار مختلف، ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین پژوهش حاضر قصد دارد در قالب مدل معادلات ساختاری، سهم عوامل اجتماعی را بر مشارکت ورزشی، سلامت جسمانی و روانی بانوان شیرازی مورد بررسی قرار دهد. امید است نتایج این پژوهش بتواند بستری مناسب برای ترغیب هرچه بیشتر زنان به ورزش و فعالیت‌بدنی را فراهم آورد.

روش‌شناسی

روش پژوهش حاضر توصیفی-پیمایشی و از نظر هدف کاربردی بود که به شکل میدانی اجرا شد. جامعه آماری شامل همه دختران و زنان بالای 20 سال و مراجعه‌کننده به فضاهای تفریحی-ورزشی روباز مانند پارک‌ها و پیاده‌روهای سلامت و مسیرهای دوچرخه سواری مناطق یازده‌گانه شهر شیراز برای انجام فعالیت‌بدنی بودند، که از این میان 313 نفر به‌عنوان حجم نمونه آماری انتخاب شدند. برای ارزیابی عوامل اجتماعی از پرسشنامه محقق ساخته با اقتباس از پژوهش دی‌میستر و همکاران (2013) و تیمپریو و همکاران، (2015) مشتعل بر 11 گویه در قالب سه مؤلفه حمایت اجتماعی، هنجار اجتماعی و محیط اجتماعی بهره گرفته شد (11 و 18). همچنین سلامت جسمانی با استفاده از پرسشنامه پژوهش ویتلندر و همکاران¹¹ (2010) و استرانگر و همکاران¹² (2010) در قالب 6 گویه (19-20) و سلامت روانی با استناد به پرسشنامه پژوهش پروپر و همکاران¹³ (2005) در قالب 9 گویه مورد ارزیابی قرار گرفتند (21). همچنین سؤالات پرسشنامه از نوع پاسخ بسته و براساس مقیاس لیکرت، از کامل مخالفم (1) تا کامل موافقم (5) ارزش‌گذاری شد. پس از ترجمه متن اصلی سؤالات و تطبیق آن با شرایط و ویژگی‌های محدوده تحقیق، چارچوب اولیه پرسشنامه تدوین و برای بررسی روایی صوری در اختیار هشت نفر از استادان علوم ورزشی و مدیریت قرار گرفت. همچنین در مورد روایی محتوایی با استفاده از طیف 4 ارزشی

اجتماعی (طبقه‌بندی می‌کنند (8). حمایت اجتماعی مشتمل بر کارهایی در قالب اقدامات مادی یا غیر مادی (پول، تشویق کردن، راهنمایی کردن و...) از سوی دیگران است که برای تسهیل در شکل‌گیری یا تداوم یک رفتار انجام می‌شود (9). به عبارت بهتر در زمینه ورزش، حمایت اجتماعی می‌تواند به شکل ابزاری (مهیا کردن ملزومات ورزش)، عاطفی (دیده شدن فعالیت یا مهارت فرد به‌وسیله دوستان و نزدیکان)، اطلاعاتی (مشورت در مورد برنامه ورزشی) و یا به شکل پاداش (تشویق یا تقویت در جهت یادگیری یک فعالیت یا مهارت جدید) نمود پیدا کند (8). هنجار اجتماعی¹ به‌عنوان معیاری برای ارزیابی یک رفتار خاص تعریف می‌شود و به میزان آگاهی و اعتقاد فرد و اطرافیان او مانند خانواده، والدین و دوستان در مورد انجام یک رفتار، اشاره دارد. طبق نظریه شناخت اجتماعی بندورا² (2001) و برنامه‌ریزی رفتار آژن³ (1985)، هنجار اجتماعی از عوامل کلیدی و تعیین‌کننده رفتارهای مرتبط با سلامتی مانند نوع تغذیه و میزان فعالیت‌بدنی است. (10). در نهایت محیط اجتماعی⁴ با مؤلفه‌هایی نظیر برقراری ارتباط و ورزش کردن با دیگران، امنیت محیط ورزشی و مشاهده افراد مختلف هنگام ورزش و پیاده‌روی در فضاهای ورزشی اطراف محل زندگی، ارزیابی می‌شود که به شدت بر رفتار فرد تأثیر گذاشته و افزایش یا کاهش سلامت جسمانی و روانی را به‌دنبال خواهد داشت (11).

در همین رابطه چی و همکاران⁵ (2020)، در پژوهش خود نشان دادند، در دوران کرونا تنها 24/6 درصد نوجوانان از حمایت اجتماعی بالایی برخوردار بودند. همچنین سطوح کم و متوسط حمایت اجتماعی با کاهش معنادار سلامت روانی (افزایش میزان اضطراب و افسردگی) همراه بود (12). شیائو و همکاران⁶ (2019) به این نتیجه رسیدند که حمایت اجتماعی خانواده و دوستان، با میزان و شدت فعالیت‌بدنی افراد سالمند و همچنین سلامتی آن‌ها رابطه مستقیم و معناداری دارد (13). نتایج پژوهش گارسیا و همکاران⁷ (2019) حاکی از آن بود که سطح هنجار اجتماعی دوستان بر نوع و میزان تحرک افراد تأثیرگذار است. به‌طوری‌که در افراد بدون اضافه وزن و افراد چاق، به صورت انجام فعالیت‌های بدنی و بی‌حرکتی نمود پیدا می‌کرد (14). همچنین یو و همکاران⁸ (2019) نقش محیط اجتماعی و امنیت فضای ورزشی را در میزان مشارکت ورزشی، سلامت جسمانی و روانی شهروندان مثبت گزارش کردند (15). با این حال کاسترای و گئورگیف⁹ (2020)، به این نتیجه رسیدند که تنها حمایت اجتماعی دوستان بر مشارکت ورزشی دانشجویان دختر و پسر 18-29 ساله آلبانیایی تأثیر دارد. این در حالی بود که حمایت اجتماعی والدین و خانواده بر فعالیت‌بدنی دختران مؤثر نبود (16). در

1. Social Norm

2. Bandura

3. Ajzen

4. Social Environment

5. Qi et al

6. Xiao et al

7. Garcia et al

8. Yu et al

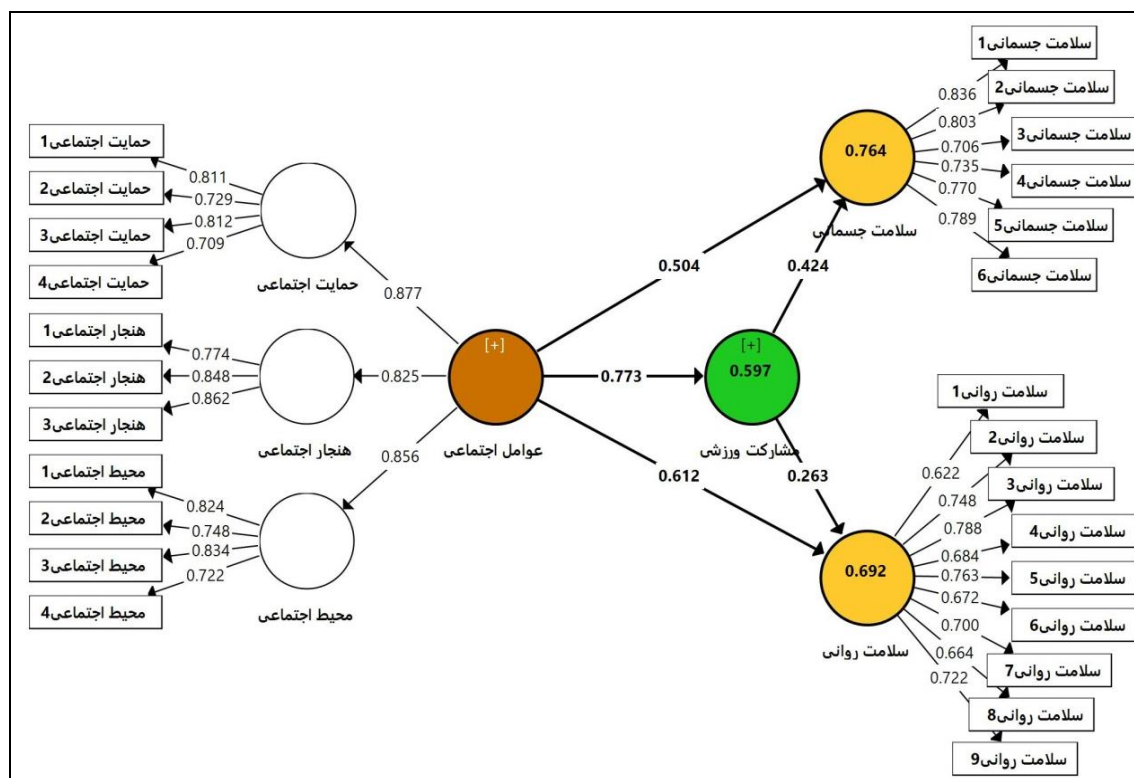
9. Kastrati & Georgiev

10. Wagner et al

11. Voigtländer et al

12. Strongeget et al

13. Propper et al



شکل 1- ضرایب بارهای عاملی سؤالات سازه‌های پژوهش

جهت بررسی مدل پژوهش در مرحله اندازه‌گیری، از معیار آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی² و ضرایب بارهای عاملی³ برای ارزیابی پایایی هر یک سازه‌ها (متغیر) استفاده شد. روایی سازه‌های مدل نیز با معیار روایی همگرا⁴ مورد بررسی قرار گرفت. مقادیر بالاتر از 0/7 برای پایایی درونی و پایایی ترکیبی و مقادیر بالاتر از 0/4 برای روایی همگرا مناسب است. همچنین مقادیر بارهای عاملی بالای 0/5 نشان از همبستگی مناسب شاخص‌های یک سازه با سازه مربوطه دارد.

همان‌گونه که در جدول و شکل 1 مشاهده می‌شود بالاتر بودن ضرایب آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی تمامی سازه‌های پژوهش (متغیرها) از 0/7 و بارهای عاملی تمامی شاخص‌ها (سؤالات) از 0/5 نشان دهنده پایایی مناسب و قابل قبول مدل پژوهش می‌باشد. همچنین با توجه به مقادیر بدست آمده (بیشتر از 0/4)، روایی همگرای سازه‌های پژوهش نیز مورد تأیید است.

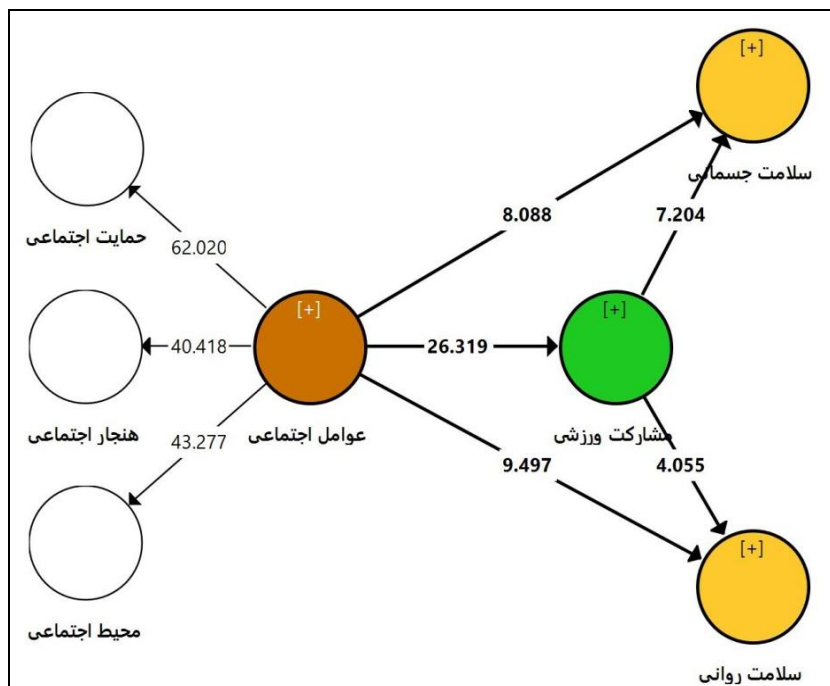
در بخش برازش مدل ساختاری از معیارهایی نظیر اعداد معناداری تی⁵ و ضریب تعیین⁶ برای بررسی روابط بین متغیرها استفاده شد. تأثیر یک متغیر برون‌زا (مستقل) بر یک متغیر درون‌زا (وابسته) به وسیله ضریب تعیین، نشان داده می‌شود و مقادیر 0/19، 0/33 و 0/67 حاکی از تأثیر

(غیرمرتبط، نیاز به بازبینی جدی، مرتبط اما نیاز به بازبینی و به‌طور کامل مرتبط) از استادان نظرخواهی شد. پس از تأیید روایی محتوایی براساس شاخص CVI و انجام اصلاحات لازم، برای بررسی پایایی ابزار اندازه‌گیری، طی یک مطالعه مقدماتی تعداد 60 پرسشنامه در بین جامعه آماری توزیع شد که پایایی سه پرسشنامه عوامل اجتماعی، سلامت جسمانی و سلامت روانی براساس ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب (89/6)، (86/1) و (93/4) به‌دست آمد. در نهایت پس از قابل قبول بودن همه ارزیابی‌ها، تمامی پرسشنامه‌ها در اردیبهشت و خرداد سال 1399 توزیع و جمع‌آوری شدند. این توضیح لازم است که پرسشنامه‌ها فقط در اختیار بانوانی که دستورالعمل‌های بهداشتی را به‌طور کامل رعایت کرده بودند، قرار گرفت. همچنین مشارکت ورزشی افراد، از حاصل ضرب مدت زمان و دفعات انجام فعالیت بدنی افراد در هفته، محاسبه شد. به‌علاوه برای ارائه آمار توصیفی و استنباطی داده‌های جمع‌آوری شده به ترتیب از نرم‌افزارهای Spss نسخه 22 و PLS¹ نسخه سه استفاده شد. توضیح در یک پیش از آزمون فرضیات پژوهش به ارزیابی برازش مدل پژوهش در سه بخش (1) مدل اندازه‌گیری و (2) مدل ساختاری و (3) مدل کلی پرداخته شد که نتایج آن در ادامه ارائه شده است.

1. Partial Least Squares (PLS)
4. Average Variance Extracted (AVE)

2. Composite Reliability (CR)
5. T-values

3. Loadings
6. R Squares (R^2)



شکل 2- ضرایب تی مربوط به روابط بین متغیرهای پژوهش

جدول 1- مقادیر آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی و روایی همگرای متغیرهای پژوهش

متغیر	آلفای کرونباخ	پایایی ترکیبی	روایی همگرا
حمایت اجتماعی	۰/۷۶۵	۰/۸۵۰	۰/۵۸۸
هنجار اجتماعی	۰/۷۷۳	۰/۸۶۸	۰/۶۸۷
محیط اجتماعی	۰/۷۸۹	۰/۸۶۴	۰/۶۱۴
عوامل اجتماعی	۰/۹۰۱	۰/۸۷۸	۰/۴۵۴
سلامت روانی	۰/۸۷۵	۰/۹۰۰	۰/۵۰۲
سلامت جسمانی	۰/۸۶۶	۰/۹۰۰	۰/۶۰۰
مشارکت ورزشی	۱/۰۰۰	۱/۰۰۰	۱/۰۰۰

در میانگین مقادیر اشتراکی² محاسبه می‌شود. این توضیح لازم است که میانگین مقادیر اشتراکی با میانگین روایی همگرای هر یک از سازه‌های پژوهش برابر است. مقدار GOF در پژوهش حاضر 0/673 به دست آمد که با توجه به ملاک برازش قوی (بزرگ‌تر از 0/36)، نشان از برازش مناسب مدل کلی پژوهش دارد. بنابراین ضمن مورد تأیید قرار گرفتن هر سه بخش مدل اندازه‌گیری، مدل ساختاری و مدل کلی پژوهش، با اطمینان می‌توان به تحلیل یافته‌های استنباطی پرداخت.

یافته‌های پژوهش

برای بررسی داده‌های پرسشنامه، نخست آمار توصیفی مربوط مشخصات فردی آزمودنی‌ها و متغیرهای پژوهش ارائه شده است. میزان تحصیلات بیشتر نمونه آماری پژوهش دیپلم و پایین‌تر (30/4) درصد و کمترین دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد و بالاتر (8/9) درصد بودند. میانگین سنی بانوان 35/11 سال، میانگین مشارکت ورزشی (86/23 دقیقه در هفته) و میانگین سلامت جسمانی و روانی آن‌ها به ترتیب (3/51) و (3/26) بود. از میان مؤلفه‌های عوامل اجتماعی، بیشترین و کمترین میزان مربوط به مؤلفه هنجار اجتماعی (3/81) و حمایت اجتماعی (3/35) بود که در جدول 1، ارائه شده است.

ضعیف، متوسط و قوی آن سازه می‌باشد. با توجه به شکل 1، هر سه متغیر مشارکت ورزشی (0/597)، سلامت جسمانی (0/764) و سلامت روانی (0/692) از ضریب تعیین قوی و قابل قبولی برخوردارند. اعداد معناداری تی برای ارزیابی رابطه بین سازه‌ها در مدل، کاربرد دارد و در صورت بیشتر بودن مقدار تی از 1/96 نشان می‌دهد که رابطه بین سازه‌ها در سطح اطمینان 95 درصد از نظر آماری معنادار است. براساس شکل 2، معنادار بودن رابطه بین متغیرهای پژوهش از نظر آماری، با توجه به بزرگتر بودن آماره تی از مقدار ملاک یعنی 1/96، تأیید می‌شود.

در نهایت با استفاده از معیار GOF¹ برازش مدل کلی ارزیابی شد که از طریق جذر حاصل ضرب میانگین ضریب تعیین سازه‌ها

1. Goodness of Fit

2. Communality

جدول 1- توزیع میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه‌های عوامل اجتماعی

متغیر	شاخص آماری		
	فراوانی	میانگین	انحراف معیار
حمایت اجتماعی خانواده	۳۱۳	3/13	0/915
حمایت اجتماعی دوستان	313	3/58	0/926
حمایت اجتماعی (کل)	313	3/35	0/821
هنجار اجتماعی خانواده	313	3/26	1/059
هنجار اجتماعی دوستان	313	3/82	0/968
هنجار اجتماعی فرد	313	4/37	0/822
هنجار اجتماعی (کل)	313	3/81	0/787
محیط اجتماعی	313	3/61	0/865
عوامل اجتماعی (کل)	313	3/59	0/698

توجیه است که حمایت اجتماعی والدین در گرایش دانشجویان خارج از محیط آموزشی به انجام ورزش تأثیر معناداری نداشته باشد. همچنین در پژوهش واگنر و همکاران (2020)، علت ناهمخوانی می‌تواند به تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی حاکم بر جامعه پژوهش‌های مذکور با پژوهش حاضر مرتبط باشد. این یافته مؤید این مطلب است که اقدامات حمایتی به شکل همراهی و پشتیبانی، مشاوره یا حتی ارائه بازخورد در مورد تأثیرات مشهود ورزش بر فرد در سطح خانواده، دوستان و اطرافیان، بدون تردید نقش محرک در گرایش دختران و زنان به انجام فعالیت-بدنی و ورزش دارد. در واقع بانوان در مقایسه با مردان به واسطه ویژگی‌های روانشناختی منحصر به فرد نظیر احساس وابستگی، نیازمند قرار گرفتن در کانون توجه هستند تا ضمن آسودگی ذهنی، شکل‌گیری و تداوم رفتاری خاص مانند مشارکت ورزشی را در پی داشته باشد.

در این پژوهش میزان حمایت اجتماعی از بانوان شیرازی در حد متوسطی (3/35) قرار داشت که سهم حمایت اجتماعی والدین و خانواده (3/13) و دوستان (3/58) بود. طبق این یافته، دوستان و نزدیکان، نقش پررنگ‌تری در گرایش بانوان به ورزش و فعالیت‌بدنی ایفا می‌کنند. در شرایط انتشار ویروس کرونا این میزان حمایت اجتماعی خانواده به دلایل مختلف از جمله بیرون رفتن از منزل و ترس از ابتلا به بیماری و درگیرهای ذهنی به واسطه مشکلات اقتصادی پیش آمده قابل توجیه است.

اما دلیل اصلی گرایش بانوان به ورزش و فعالیت‌بدنی، به نگرش شخص نسبت به داشتن فعالیت‌بدنی منظم در طول هفته مربوط می‌شود. میانگین هنجار اجتماعی فردی (4/04) این مطلب را تأیید می‌کند. این یافته حاکی از این است که بانوان نسبت به اثرات مثبت فعالیت‌بدنی بر سلامت جسمانی و روانی به‌طور کامل واقف هستند. بهتر زمانی که فرد معتقد است ورزش و فعالیت‌بدنی می‌بایست جزو فعالیت‌های روزمره باشد، حتی در صورتی که همراهی برای ورزش کردن مانند خانواده و دوستان نداشته باشد، خللی در فعالیت‌بدنی وی رخ نخواهد داد. از طرف دیگر، در صورتی که هنجار اجتماعی فرد در وضعیت مطلوبی قرار داشته باشد، می‌توان امید داشت که فرهنگ ورزش در بین افراد مختلف در حال توسعه و نهادینه شدن است و همین امر حتی در شرایط دشوار نظیر مشغله کاری، کمبود وقت، آب و هوای نامناسب و نداشتن همراه برای ورزش، می‌تواند به حداقل فعالیت‌بدنی و ورزش منجر شود. در این پژوهش، وضعیت هنجار اجتماعی والدین و خانواده نسبت به هنجار اجتماعی دوستان کمتر بود که نشان می‌دهد والدین یا خانواده به‌طور کامل به تأثیر فعالیت‌بدنی

با توجه به ضرایب مسیر در شکل 1 و همچنین ضرایب معناداری مسیر میان متغیرهای پژوهش در شکل 2، با 95 درصد اطمینان می‌توان گفت که عوامل اجتماعی به‌ترتیب به‌میزان 73 درصد (0/773)، 61 درصد (0/612) و 50 درصد (0/504) بر مشارکت ورزشی، سلامت روانی و سلامت جسمانی بانوان شیرازی اثر مستقیم و معناداری دارد. همچنین متغیر عوامل اجتماعی از طریق متغیر میانجی مشارکت ورزشی، به‌ترتیب به میزان 20 درصد ($0/773 \times 0/263$) بر سلامت روانی و حدود 33 درصد ($0/773 \times 0/424$) بر سلامت جسمانی بانوان شیرازی اثر غیرمستقیم و معناداری داشت.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد که عوامل اجتماعی بر مشارکت ورزشی و فعالیت‌بدنی بانوان تأثیر مستقیم و معناداری داشت. این یافته با نتایج تحقیق شیائو و همکاران (2019) مبنی بر تأثیر مثبت حمایت اجتماعی بر میزان ورزش و فعالیت‌بدنی، گارسیا و همکاران (2019) مبنی بر تأثیر هنجار اجتماعی بر فعالیت‌بدنی و یو و همکاران (2019) مبنی بر نقش محیط اجتماعی بر مشارکت ورزشی، همخوان است. ولی با نتایج واگنر و همکاران (2020) و کاسترای و گنورگیف (2020)، مبنی بر عدم تأثیر حمایت اجتماعی بر فعالیت‌بدنی، ناهمخوان است. احتمال دارد مغایرت نتایج پژوهش کاسترای و گنورگیف (2020)، با پژوهش حاضر، به علت تفاوت در جامعه آماری باشد. چرا که جامعه آماری در این پژوهش‌ها دانشجویان هستند. در واقع از آنجا که در محیط‌های آموزشی مانند دانشگاه، دانشجویان بیشتر اوقات خود را با دوستان و همکلاسی‌های خود می‌گذارند و حتی برای ورزش کردن با دوستان خود در تماس هستند، بنابراین قابل

بر ارتقای سلامتی و کاهش ابتلا به بیماری پی نبرده‌اند و ورزش و فعالیت‌های بدنی، در اولویت و برنامه زندگی خودشان قرار ندارد. در عصر همه‌گیری ویروس کرونا پایین بودن میزان آگاهی و اعتقاد خانواده نسبت به ورزش، می‌تواند خسارات جبران‌ناپذیری بر سلامت جسمانی و روانی وارد کند. بنابراین ضروری است که از روش‌های مختلف، مانند استفاده از رسانه، فضای مجازی و تبلیغات سطح شهر نسبت به ارتقا فرهنگ و هنجار ورزشی همه افراد اقدام شود.

علاوه بر این، وضعیت محیط اجتماعی نشان داد که بانوان در حد قابل قبولی از شرایط اجتماعی محل ورزش کردن رضایت دارند (3/61). دیدن افراد در حال ورزش، براق‌راری ارتباط با دیگران و عدم نگرانی در مورد امنیت شخصی هنگام ورزش کردن از مؤلفه‌های محیط اجتماعی است که می‌تواند نقش مهمی در گرایش بانوان به فضاهای ورزشی برای انجام فعالیت‌بدنی ایفا کند. تنها مشکل بانوان هنگام ورزش در محیط بیرون از منزل، با امنیت شخصی آنان مرتبط بود (3/32). بنابراین با توجه به وجود برخی بزه‌کاری‌ها در مناطق مختلف شهری و شرایط ویژه بانوان، ضروری است که نسبت به برقراری نسبی امنیت به‌خصوص در ساعات و مکان‌های ورزشی پرتدد به وسیله استقرار کارکنان نیروی انتظامی اقدام شود، تا شاهد کاهش یا عدم مراجعه به محیط بیرون برای ورزش و بروز مشکلات شخصی بانوان نباشیم. در این زمینه نیز نقش حمایت اجتماعی اطرافیان فرد بیشتر نمایان می‌شود. چرا که ورزش کردن بانوان با همراهی خانواده یا دوستان، به مراتب می‌تواند در کاهش نگرانی‌های شخصی مثرتر واقع شود.

همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد که عوامل اجتماعی به‌طور مستقیم بر سلامت جسمانی و روانی بانوان تأثیر داشت. این یافته با نتایج تحقیق چی و همکاران (2020) و شیائو و همکاران (2019) و یو و همکاران (2019) مبنی بر تأثیر حمایت، هنجار و محیط اجتماعی بر سلامتی افراد همخوان است. این یافته نشان می‌دهد، در صورتی که بانوان از مؤلفه‌های اجتماعی مطلوبی برخوردار باشند به‌طور حتم کسب سلامت جسمانی و روانی را به‌دنبال خواهد داشت. تأثیر قوی‌تر عوامل اجتماعی به‌طور مستقیم بر سلامت روانی در مقایسه با تأثیر مستقیم بر سلامت جسمانی، مهر تأییدی بر این مطلب است که بانوان در دوران بحران کرونا به علت اعمال محدودیت‌های اجتماعی، افزایش اوقات فراغت در منزل و بروز مشکلاتی مانند افسردگی و اضطراب، به واسطه توجه از سمت نزدیکان خود و تشویق یا همراهی کردن آنان به ورزش، از نظر روانی در وضعیت ایده‌آلی قرار می‌گیرند. به

عبارت بهتر افرادی که پیوندهای اجتماعی گسترده دارند و با نزدیکان، دوستان و همسالان خود ارتباط بیشتری دارند از سلامت-روانی بالاتری برخوردارند. طبق یافته‌های پژوهش، تأثیر غیر مستقیم عوامل اجتماعی نشان می‌دهد، در صورتی که این عوامل منجر به ورزش و انجام فعالیت‌بدنی شود، در وهله اول سلامت جسمانی و در وهله دوم سلامت روانی بانوان را در پی خواهد داشت. البته با توجه به میزان فعالیت‌بدنی بانوان در هفته (۸۶/۳۳ دقیقه) انتظار بیشتری از سلامت جسمانی با میانگین (۳/۵۱) و سلامت روانی با میانگین (۳/۲۶) نخواهد بود. چرا که طبق توصیه های سازمان بهداشت جهانی انجام 150 دقیقه فعالیت‌بدنی با شدت متوسط یا 75 دقیقه فعالیت‌بدنی شدید در هفته برای برخورداری از مزایای سلامتی، ضروری است (22). در واقع این میزان فعالیت‌بدنی بانوان در هفته به دلیل نگرانی در مورد شیوع ویروس کرونا و کاهش مراجعه به فضاهای ورزشی، قابل توجیه است.

بنابراین با وجود برخی محدودیت‌های انجام فعالیت‌بدنی به واسطه آپارتمان نشینی اکثریت افراد، نبود امکانات اولیه برای ورزش در منزل یا جو روانی نامطلوب محیط خانه برای ورزش، پرداختن به ورزش در محیط بیرون البته در فضای باز و رعایت کامل دستورالعمل‌های بهداشتی به مراتب بهتر از ورزش نکردن در دوران کرونا است. لذا ضمن این که از میان بانوان، افرادی وجود دارند که از هیچ‌گونه حمایتی از طرف دوستان و خانواده خود برای پرداختن به ورزش برخوردار نیستند، یا در بعضی مواقع اقدامات حمایتی با کاهش روبرو می‌شود، در نتیجه برای مقابله با افت بیشتر فعالیت‌بدنی بانوان دوران بحران کرونا، پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش حمایت اطرافیان بانوان به‌خصوص والدین و سایر اعضای خانواده، کاهش تفکر تأثیرات منفی ورزش بر سلامتی و ظاهر بانوان، کاهش نگرانی از نگرش منفی دیگران، کاهش ترس از آسیب‌های ناشی از ورزش، افزایش علاقه و انگیزه و همچنین افزایش خودباوری و خوداعتمادی بانوان، از طریق رسانه‌های ارتباط جمعی و تبلیغات شهری برای بالابردن سطح آگاهی و هنجار اجتماعی بانوان کم تحرک و اطرافیان آنان، توجه و تأکید ویژه شود تا بتوان از این طریق گام مهمی در راستای توسعه مشارکت ورزشی، سلامت جسمانی و روانی بانوان به‌خصوص در دوران بحران کرونا برداشت.

تقدیر و تشکر

از همه استادانی که در ارائه ایده و همچنین افراد و دانشجویانی که در امر توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها همکاری کردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

Original

Pattern of Social Factors Influencing Sports Participation of Women

A. Ghodratnama^{1*}, MH. Abdollahi², D. Khajavi³

Abstract

Background: The widespread outbreak of COVID-19 virus worldwide has increased concerns about health-related behaviors. The purpose of this study was to assess social factors influencing sports participation and women's health during the coronavirus period.

Methods: The descriptive-correlation and target research method was used. The sample consisted of 313 women who used open areas in city of Shiraz for exercise as selected by random sampling. Data was collected by a researcher-made questionnaire in three parts, social factors, physical and mental health. Data was analyzed by Smart PLS software.

Results: The results showed that social factors have direct effect on sport participation (0.773), physical (0.504) and mental health (0.612). The beneficial role of sports participation on physical and mental health was observed.

Conclusion: Despite the coronavirus epidemic, the outcomes of exercising are far greater and outdoor physical activity with complete observance of health guidelines are stressed.

Keyword: COVID-19, Health, Social Factors, Sports Participation, Women

منابع

1. Barker J, Byrne KS, Doherty A, Foster C, Rahimi K, Ramakrishnan R, et al. Physical activity of UK adults with chronic disease: cross-sectional analysis of accelerometer-measured physical activity in 96 706 UK Biobank participants. *International journal of epidemiology* 2019 Aug; 48(4): 1167-74.
2. Amagasa S, Inoue S, Kawata S, Sasaki S, Nakamura K, Yoshimura A, et al. Are Japanese women less physically active than men? Findings from the DOSANCO health study. *Journal of Epidemiology* 2020; JE20200185.
3. نوروزی علی، ملکی امیر، پارسامهر مهربان، قاسمی حمید. بررسی تأثیر تصویر بدن و مدیریت بدن بر مشارکت ورزشی زنان استان ایلام. نشریه جامعه‌شناسی کاربردی 1397؛ 4 (72): 99-121.
4. Maugeri G, Castrogiovanni P, Battaglia G, Pippi R, D'Agata V, Palma A, et al. The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon* 2020 Jun; 6(6): e04315.
5. Sallis JF, Pratt M, Sallis JF. Multiple benefits of physical activity during the Coronavirus pandemic. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde* 2020; 25: 1-5.
6. Hwang J, Kim YH. Psychological, social environmental, and physical environmental variables in explaining physical activity in Korean older adults. *Revista de psicología del deporte* 2017; 26(1): 83-91.
7. Theodoropoulou E, Stavrou NA, Karateroliotis K. Neighborhood environment, physical activity, and quality of life in adults: Intermediary effects of personal and psychosocial factors. *Journal of sport and health science* 2017 Mar; 6(1): 96-102.
8. Heaney CA, Israel BA. Social networks and social support. *Health behavior and health education: Theory, research, and practice*. 2008 Jul; 4: 189-210.
9. Kim YH, Cardinal BJ. Psychosocial correlates of Korean adolescents' physical activity behavior. *Journal of Exercise Science & Fitness* 2010 Jan; 8(2): 97-104.
10. Ball K, Jeffery RW, Abbott G, McNaughton SA, Crawford D. Is healthy behavior contagious: associations of social norms with physical activity and healthy eating. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2010 Dec; 7(1): 86-94.
11. Timperio A, Veitch J, Carver A. Safety in numbers: does perceived safety mediate associations between the neighborhood social environment and physical activity among women living in disadvantaged neighborhoods? *Preventive medicine* 2015 May; 74: 49-54.
12. Qi M, Zhou SJ, Guo ZC, Zhang LG, Min HJ, Li XM, et al. The effect of social support on mental health in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *Journal of Adolescent Health* 2020 Oct; 67(4): 514-518.
13. Xiao Y, Wang H, Zhang T, Ren X. Psychosocial predictors of physical activity and health-related quality of life among Shanghai working adults. *Health and quality of life outcomes* 2019 Dec; 17(1): 1-9.
14. Garcia JM, Sirard JR, Whaley DE, Rice DJ, Baker K, Weltman A. The influence of friends and psychosocial factors on physical activity and screen time in Normal and overweight adolescents: a mixed-methods analysis. *American Journal of Health Promotion* 2019 Jan; 33(1): 97-106.
15. Yu R, Wong M, Woo J. Perceptions of neighborhood environment, sense of community, and self-rated health: an age-friendly city project in Hong Kong. *Journal of urban health* 2019 Apr; 96(2): 276-88.
16. Kastrati A, Georgiev G. Factors associated with physical activity. *Sport Mont* 2020; 18(1): 75-80.
17. Wagner P, Duan YP, Zhang R, Wulff H, Brehm W. Association of psychosocial and perceived environmental factors with park-based physical activity among elderly in two cities in China and Germany. *BMC public health* 2020 Dec; 20(1): 55-65.

1. * Corresponding Author: Assistant Professor of Sport Management, Department of Sport Sciences, Apadana Institute of Higher Education, Shiraz

2. Assistant Professor of Sport Management, Department of Sport Sciences, Faculty of Educational Sciences, Shiraz University, Shiraz, Iran

3. Associate Professor of Motor Behavior, Faculty of Sport Sciences, Arak University, Arak, Iran

18. De Meester F, Van Dyck D, De Bourdeaudhuij I, Deforche B, Cardon G. Do psychosocial factors moderate the association between neighborhood walkability and adolescents' physical activity?. *Social science & medicine* 2013 Mar; 81: 1-9.
19. Voigtländer S, Berger U, Razum O. The impact of regional and neighbourhood deprivation on physical health in Germany: a multilevel study. *BMC Public Health* 2010 Dec; 10(1): 403-414.
20. Stronegger WJ, Titze S, Oja P. Perceived characteristics of the neighborhood and its association with physical activity behavior and self-rated health. *Health & place* 2010 Jul; 16(4): 736-43.
21. Propper C, Jones K, Bolster A, Burgess S, Johnston R, Sarker R. Local neighbourhood and mental health: evidence from the UK. *Social science & medicine* 2005 Nov; 61(10): 2065-2083.
22. Jakobsson J, Malm C, Furberg M, Ekelund U, Svensson M. Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions. *Frontiers in Sports and Active Living* 2020 Apr; 2(57): 1-4.