

پژوهش‌های انسان‌شناسی ایران
دوره ۴، شماره ۲
پاییز و زمستان ۱۳۹۳، صص ۶۸ - ۵۱

تحلیل انسان‌شناختی ورزش زنان: مطالعه‌ای بر فعالیت‌های ورزشی در پارک‌های بانوان تهران*

احمد نادری**

مهدی شهبازی***

الهام اکبری****

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۷/۱۹

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۴/۵

چکیده

یکی از مهم‌ترین وظایف شهرداری تهران به عنوان یک نهاد اجتماعی، تقویت نشاط و سلامتی شهروندان و ایجاد بسترهای لازم برای گذران اوقات فراغت و فعالیت‌های ورزشی بانوان از طریق تأمین فضای شهری، توسعه امکانات تفریحی و ورزشی و احداث مراکز تفریحی و ورزشی مختص بانوان است. مقاله حاضر ضمن آسیب‌شناسی فرهنگی، اجتماعی و مدیریتی ورزش بانوان به بررسی پیامدهای جسمانی، روان‌شناختی و فرهنگی - اجتماعی ورزش بانوان در فضای زنانه می‌پردازد. در مقاله حاضر از روش کیفی، نظریه زمینه‌ای و از فن‌های مصاحبه عمیق، گروه متمرکز و مشاهده استفاده شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که توسعه فضاهای ورزشی بانوان در سطح شهر تهران و افزایش سرانه ورزش بانوان در بعد جسمانی و روان‌شناختی موجب زیبایی و تناسب اندام، تقویت درمان جسم، آرامش روان و اعصاب، افزایش اعتماد به نفس، تخلیه انرژی و عامل پیشگیری از استرس و افسردگی در زندگی روزمره می‌شود و نیز در بعد اجتماعی تأثیرات فراوانی بر زندگی اجتماعی بانوان دارد، به طوری که ورزش موجب جلوگیری از آسیب اجتماعی، افزایش تعاملات اجتماعی، گذران اوقات فراغت، کارایی در زندگی روزمره و سلامت و نشاط اجتماعی است.

کلید واژگان: اوقات فراغت، پارک بانوان، سلامت جسمانی، نشاط اجتماعی، ورزش بانوان.

* این مقاله با حمایت پژوهشی شهرداری تهران به انجام رسیده است.

** استادیار گروه انسان‌شناسی دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران

*** کارشناس ارشد جامعه‌شناسی

**** پژوهشگر دکتری یادگیری الکترونیکی در دانشگاه اوتراخت هلند

anaderi@ut.ac.ir

shahbazi767@gmail.com

e_akbari_114@yahoo.com

مقدمه

پاسخگویی به مطالبات شهروندان و برقراری عدالت اجتماعی از مؤلفه‌های مهم حکمرانی خوب شهری است که مشارکت شهروندی، اعتماد اجتماعی به نهادهای شهری و توسعه محلی را فراهم می‌سازد. نگاه ”پایین به بالا در توسعه محلی“، بر پیدایش مطالبات شهری در سطح تعاملات میان شهروندان، پالایش مطالبات شهروندان در سطح دولت‌های محلی و نهادهای محلی و در نهایت سیاست‌گذاری و مدیریت مطالبات در سطح کلان‌شهری و همچنین نمود سیاست‌گذاری‌ها در زندگی روزمره شهروندان و بازنمایی آنها به صورت رضایت محلی تأکید می‌کند. یکی از مهم‌ترین مطالبات شهروندان مناطق مختلف شهر تهران، در حوزه اوقات فراغت و فعالیت‌های ورزشی است. دولت‌های محلی و نهادهای محلی نظیر شورایی محلات و معاونت‌های فرهنگی و اجتماعی شهرداری، پس از پالایش مطالبات شهروندان، آنها را به مراجع سیاست‌گذار و برنامه‌ریز شهری انتقال می‌دهد. شهرداری به عنوان یک نهاد اجتماعی، یکی از مهم‌ترین مسئولیت‌ها و پاسخگویی‌ها خود را تقویت نشاط و سلامتی شهروندان و ایجاد بسترهای لازم برای گذران اوقات فراغت و فعالیت‌های ورزشی شهروندان از طریق تأمین فضای شهری، توسعه امکانات تفریحی و ورزشی و احداث مراکز تفریحی و ورزشی می‌داند. از آنجا که این سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌های رفاهی و ورزشی شهرداری برخاسته از مطالبات و نیازهای کنشگران شهری است، موجبات رضایت شهروندان از نهادهای شهری را فراهم می‌سازد. با این حال، فهم مطالبات و نیازهای شهروندان، شناسایی و مدیریت مطالبات شهروندان از سوی نهادهای محلی، بررسی کارایی و اثربخشی سیاست‌گذاری و اجرای پروژه‌های توسعه‌ای و تأثیرات و پیامدهای فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، روان‌شناختی، زیست‌محیطی و ... آنها مستلزم نظرسنجی، پژوهش‌های کاربردی است.

بیان مسئله

پروژه‌های تفریحی - ورزشی متعددی از سوی شهرداری به منظور نشاط اجتماعی و سلامت جسمانی و روانی شهروندان سامان یافته‌اند. وجود و فراوانی مراکز تفریحی - ورزشی و همگام با آن ازدیاد برنامه‌های تفریحی، سلامتی و ورزشی و شکل‌گیری گروه‌های هدفمند ورزشی از طریق این مراکز در محلات موجبات نشاط اجتماعی، سلامت جسمانی و روانی در میان شهروندان را فراهم می‌سازد. نشاط اجتماعی، رضایت افراد از نحوه گذران زندگی و گذران اوقات فراغت را فراهم می‌سازد (سلیگمن، ۲۰۰۲: ۱۲۴). فعالیت‌های تفریحی و ورزشی برای زنان در پارک اختصاصی زنان موجب ایجاد نگرش عدالت جنسیتی و تفکیک جنسیتی می‌شود (فرشی صبح‌خیز، ۱۳۹۰: ۵۷ - ۵۳)، بر طبق دیدگاه آدامز برابری زمانی که فرد احساس کند در شرایط برابر و عادلانه‌ای قرار دارد احساس شادابی و نشاط اجتماعی می‌کند. به طور کلی احداث مراکز تفریحی - ورزشی در مناطق مختلف شهری پیامدها و تأثیرات جسمانی، روانی و اجتماعی دارد. زنان مراجعه‌کننده به پارک بانوان و زنان محلات

هم‌جوار بر این باورند که وجود و افزایش چنین برنامه‌های هدفمندی موجب فراهم‌سازی امکان آزادی عمل، کاهش استرس و عصبانیت و غنی‌سازی اوقات فراغت می‌شود (همان: ۱۲۴). با این حال احداث این مراکز ممکن است پیامدها و تأثیرات منفی نظیر احتمال تعارض‌های فرهنگی - اجتماعی، سلب آرامش ساکنین محله، به حاشیه راندن مراجعه‌کنندگان کم‌درآمد و ... داشته باشد (احمدی گیوی، ۱۳۹۰: ۵۲). پارک بانوان با اهداف اولیه ایجاد مکان مناسب برای انجام فعالیتهای ورزشی و تحرک بانوان، ایجاد فضایی جهت آموزش مهارت‌های مورد نیاز بانوان، ارتباط با محیط طبیعی به منظور کاهش استرس‌ها و فشارهای روانی، فراهم آوردن فضای برقراری ارتباطات اجتماعی، تأمین امنیت اجتماعی و سلامت خانواده و حضور اثربخش بانوان در عرصه‌های گوناگون اجتماعی افتتاح شد، اما ممکن است کژکارکردهایی نیز بروز و ظهور یابند.

پرسش‌های پژوهش

مطالعه حاضر درصدد پاسخ به این پرسش‌ها است:

- ۱) عوامل فرهنگی، اجتماعی و ساختاری توجه به ورزش بانوان چیست؟
- ۲) پیامدهای فرهنگی و اجتماعی ورزش بانوان چیست؟
- ۳) پیامدهای جسمانی و روان‌شناختی فعالیتهای ورزشی بانوان در فضای زنانه چیست؟
- ۴) راهبردهای بانوان در صورت فراهم‌سازی فضای ورزشی مختص زنان چیست؟

چارچوب نظری

نظریه شناختی توصیفی از پدیده‌های تحت مطالعه ارائه می‌کند و علل پیدایش پدیده‌ها را شرح داده و مدعی پیش‌بینی آنها است. در مطالعه حاضر رویکرد نظری "اوقات فراغت و نشاط اجتماعی" و "ورزش و سلامت جسمی و روانی" با رهیافت تحلیل جنسیتی مورد مذاقه قرار گرفته است. ورزش موجب تقویت عضلات قلب و تسریع جریان خون، افزایش حجم و سرعت جریان خون، تحریک اشتها و میل به غذا، تقویت و قدرت کارایی جسمی و کشش عضلات و انعطاف‌پذیری بیشتر بدن می‌شود (قره‌خانلو و همکاران، ۱۳۸۵). ورزش علاوه بر سلامت جسمانی تأثیر شگرفی در درمان بیماری‌ها دارد به طوری که موجب افزایش ایمونولوژی بدن در بیماری‌های سرطانی، کاهش درد آرتروز و درمان دیابت می‌شود (خداداد، ۱۳۸۶: ۲۵۱). ورزش رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به‌ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد، به طوری که افسردگی، استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد، این امر ممکن است به علت اثر ورزش بر روی دستگاه ایمنی بدن باشد. ورزش موجب ترشح آدرنالین در بدن و در نتیجه موجب شادی و نشاط فرد می‌شود (دیماتئو، ۱۳۸۹: ۹۴ - ۶۷). ورزش بخش مهمی از اوقات فراغت است. اوقات فراغت شامل جدایی از اجبارهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی و گذران وقت آزاد به شیوه دلخواه است، از آنجا که نیازهای

روانی نظیر انبساط خاطر، شادی و نشاط در جامعه ایجاد می‌کند، استرس‌ها و فشارهای روحی ناشی از زندگی شهری را کاهش می‌دهد (پور موسوی، ۱۳۹۰: ۱۳). در بررسی نظری اوقات فراغت و پیامدهای اجتماعی، سه رهیافت انتقادی، کارکردی و فمینیستی مد نظر قرار گرفته است. اندیشمندان مکتب فرانکفورت نگرش منفی نسبت به ورزش و فراغت دارند و آن را در راستای سلطه فرهنگی سرمایه‌داری بر روان و جسم شهروندان قلمداد می‌کنند. این مکتب بر این باور است که هدف فراغت، آسودگی جسمانی، از دست دادن قدرت رهایی‌بخش و توسعه آگاهی کاذب است (نوذری، ۱۳۸۹: ۱۸). پیر بوردیو، تحلیل فراغت را به مصرف پیوند می‌زند و مصرف‌گرایی مدرن را چیزی بیش از برآوردن امیال زیستی قلمداد می‌کند و آن را ابزاری برای تولید فرهنگی، مشروعیت‌بخشی و مبارزه با فضای اجتماعی می‌داند (بوردیو، ۱۳۸۹)، اوقات فراغت تبدیل به شیء می‌شود که می‌توان آن را خرید و مصرف کرد. مصرف کالا و مصرف زمان به فراغت پیوند می‌خورد و فراغت نیز شیء‌واره می‌شود و رابطه خود را با رهایی، آزادی و فارغ‌البال بودن از دست می‌دهد. لذت‌جویی فرهنگ مصرف‌گرایی مدرن، با ایجاد مراکز تفریحی و ورزشی و گردشگری تجاری لذت و معنا را در خرید بیشتر و پیروی از وسوسه‌های بی‌پایان بازار و مدهای جدید زندگی مستقر می‌سازد. این تناقض در فراغت مدرن وجود دارد که سرمایه‌داری به جای رواج ضروریات آزادانه از تفریحات، شکلی از فراغت را ایجاد و تبلیغ می‌کند که بیشتر به کنترل عواطف و بدن علاقه‌مند است (رفعت‌جاه، ۱۳۷۸). دومازديه با نگاه کارکردی به افزایش میزان اوقات فراغت در عصر جدید اشاره دارد و چهار ویژگی رهایی از وظایف، هدف مادی نداشتن، رضایت و خشنودی و رابطه فراغت با شخصیت برای آن قائل است (دومازديه، ۱۳۸۱: ۱۵۰). پارکر و کاپلان، اوقات فراغت را در سه منظر مورد مطالعه قرار می‌دهند: ۱ - زمان آزاد که پس از پرداختن به ضروریات عملی زندگی باقی می‌ماند و به تفریح می‌پردازیم، ۲ - فعالیت آزادانه یعنی مجموعه فعالیت‌های آموزنده و آگاهی‌بخش که هدف آنها ضرورت‌های زندگی نیست و ۳ - فارغ‌بال بودن، فراغت یک حالت روحی - روانی است و هر کنش رضایت‌بخشی را می‌توان به مثابه اوقات فراغت قلمداد کرد (پارکر، ۱۹۷۶: ۳۶). گرین و ودوارد، به تحلیل جنسیتی اوقات فراغت می‌پردازند و از مفهوم "سرمایه‌داری پدرسالارانه" برای تبیین چگونگی شکل‌گیری و محدود کردن فرصت‌های تفریحی افراد استفاده می‌کنند. آنها از محدودیت‌های فراغت زنان به کمبود زمان، کمبود فضای فراغتی و گزینه‌های فراغتی می‌رسند. جنسیتی شدن حوزه اجتماعی بر فعالیت‌های تفریحی و ورزشی تأثیر زیادی دارد به طوری که زنان به ورزش‌هایی گرایش دارند که جنبه زیبایی‌شناختی داشته باشد و با ذهنیت زنانگی مغایرتی نداشته باشد. کلارک و کریتچر بر این باورند که از زنان انتظار می‌رود تا در فعالیت‌هایی مشارکت کنند که با نقش‌های تثبیت‌شده آنها سازگار باشد (ابراهیمی، ۱۳۹۰: ۵۳). پیر بوردیو، در زمینه اوقات فراغت به "میدان ورزش" و "تبعیض حقوقی" میان جنسیت توجه می‌کند. ورزش را به مثابه سازوکار آموزشی در جهت تقویت حس شجاعت و مردانگی می‌شناسد. نگرش مردسالار، شجاعت را "مذکر" و ورزش را ابزاری

برای شکل‌دهی به شخصیت "مردانه" می‌پندارد (بوردیو، ۱۳۸۱). فمینیست‌های لیبرال عامل انقیاد زنان در ورزش، به مشارکت برابر زنان در حوزه ورزش می‌پردازند و نهادها و ساختارهای اجتماعی را عامل انقیاد زنان می‌دانند. این گروه خواهان ایجاد فرصت‌های برابر جهت مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی، مربی‌گری زنان، مشارکت در ساختار قدرت سازمان‌های ورزشی و ... هستند (قدیمی، ۱۳۹۰: ۱۵۲).

روش‌شناسی پژوهش

روش‌های تحقیق کیفی، در مطالعات اکتشافی و پژوهش برای درک پدیده‌های پیچیده و بدیع کاربرد دارد زیرا این روش به پژوهشگر اجازه می‌دهد به صورت همدلانه وارد زندگی روزمره افراد و گروه‌های مورد مطالعه شود و در مورد ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای آنان اطلاعات گردآوری کند (فلیک، ۱۳۸۷: ۱۵۲). در پژوهش حاضر از روش نظریه زمینه‌ای^۱ استفاده شده است. نظریه زمینه‌ای، روشی مناسب برای شناخت منظم دیدگاه‌ها و معانی افراد در یک موقعیت خاص است (گلاستر و استروس، ۱۹۹۷: ۲۶). فنون گردآوری اطلاعات در پژوهش حاضر شامل مصاحبه نیمه ساخت‌یافته، مشاهده مشارکتی و گروه متمرکز است. نمونه‌گیری در نظریه زمینه‌ای نمونه‌گیری نظری است که بر اساس سازه‌های به لحاظ نظری مرتبط انجام می‌گیرد (گلاستر و استروس، ۱۹۹۷: ۴۶). بنا بر دیدگاه هالووی و ایمی، تعداد ۴ تا ۴۰ مصاحبه برای مطالعات کیفی کفایت می‌کند (هالووی و ایمی، ۱۳۸۵: ۱۶۵). نمونه آماری مطالعه حاضر شامل مصاحبه و گروه متمرکز با بانوان کاربر مجموعه‌های ورزشی در پارک‌های بانوان تهران، بانوان کاربر مجموعه‌های ورزشی اطراف پارک بانوان منطقه ۳، مدیران و مربیان مجموعه‌های ورزشی بانوان، اساتید و متخصصان ورزش بانوان و اوقات فراغت و مسئولین شهرداری مرتبط با ورزش بانوان بوده است. به طور کلی ۳۰ مصاحبه و گروه متمرکز با گروه‌های مختلف نمونه آماری صورت گرفته است. میدان مطالعه پارک‌های بانوان سطح شهر تهران شامل بوستان بهشت مادران منطقه ۳، پارک بانوان نرگس منطقه ۱۸، پارک شهربانو منطقه ۱۹ و پارک بانوان پردیس منطقه ۱۵ است، با این حال نقطه تمرکز مطالعه حاضر بوستان بهشت مادران بوده است.

پارک بهشت مادران در سال ۱۳۸۶ به عنوان اولین پارک بانوان در جنوب شرقی منطقه ۳ شهرداری تهران در ضلع شمال شرقی بزرگراه شهید حقانی و بزرگراه رسالت افتتاح شد. با توجه به تعداد اندک این‌گونه پارک‌ها در سطح شهر پارک بهشت مادران کاربری فرامنطقه‌ای دارد. وسعت پارک بهشت مادران ۲۰۰/۰۰۰ متر مربع است که ۱۵۰/۰۰۰ متر مربع آن ویژه بانوان و ۵۰/۰۰۰ متر مربع مربوط به بخش عمومی است. استفاده‌کنندگان اصلی آن زنان از رده‌های مختلف سنی هستند. اهمیت بیشتر پارک بهشت مادران در آزادی عمل زنان در پوشش و فراهم شدن امکانات جهت آزادی عمل زنان برای

^۱ grounded theory

فعالیت‌های ورزشی و تفریحی در پارک است که این موضوع به افزایش سطح سلامت جسمی و روانی زنان، ایجاد روحیه شاد و تخلیه انرژی در زنان و احساس امنیت در زنان در فضای پارک کمک کرده است. شرکت در فعالیت‌ها و کلاس‌ها و استفاده از امکانات پارک نیز سبب غنی‌سازی اوقات فراغت زنان شده است.

در نظریه زمینه‌ای، کدگذاری به معنای رمزگشایی و تفسیر داده‌ها و شامل نام‌گذاری مفاهیم و تبیین و بحث در مورد آنها با جزئیات بیشتر است. در تئوری زمینه‌ای، کدگذاری داده‌ها به شکل‌های مختلف انجام می‌گیرد. کدگذاری باز، آن بخش از تحلیل است که در آن داده‌های مربوط به پدیده مورد مطالعه با بررسی دقیق نام‌گذاری و مقوله‌بندی می‌شود (استراس و کوربین، ۱۳۸۵: ۶۳) محصول نام‌گذاری "مفاهیم" هستند که عناصر سازنده نظریه زمینه‌ای به شمار می‌آیند (فلیک، ۱۳۸۷: ۳۳۰). کدگذاری محوری، فرایند مرتبط کردن مقولات فرعی به مقولات اصلی‌تر را شامل می‌شود. این عمل شامل فرایند پیچیده تفکر استقرایی و قیاسی است. البته در کدگذاری محوری استفاده از این روش‌ها متمرکزتر است و تلاش شده است تا مقولات بر اساس "الگوی پارادایمی" ایجاد و کشف شوند (فلیک، ۱۳۸۷: ۳۳۵). این کار با به کار بردن یک مدل پارادایمی شامل "شرایط علی"، "پدیده"، "زمینه"، "شرایط مداخله‌گر"، "راهبردهای کنش/کنش متقابل" و "پیامدها" انجام شده است (استراس و کوربین، ۱۳۸۵: ۱۰۰).

شرایط علی توجه به ورزش بانوان

پدیده توجه به ورزش بانوان اشاره به فرایندی دارد که در جامعه به ورزش بانوان در سطح بین‌المللی، ملی و حتی محلی توجه نشان داده می‌شود و خدمات‌رسانی نهادهای ورزشی بدون تبعیض جنسیتی فضاها و امکانات ورزشی را در اختیار بانوان قرار می‌دهد و زمینه فعالیت‌های ورزشی را در جامعه فراهم می‌سازد. با این حال موانعی نظیر مردانه بودن سازمان‌ها و نهادهای ورزشی، عدم وجود الگوی مشخص از زنان مربی و مدیر در قلمرو ورزش، عدم توجه رسانه‌های گروهی به ورزش بانوان و نگرش منفی خانواده به ورزش بانوان، تصورات کلیشه‌ای از فعالیت‌های ورزشی بانوان، نگرش منفی نسبت به بانوان ورزشکار، تأثیرات منفی بر سیستم تولید مثل، موجب عدم مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی می‌شود. هر چند در حال حاضر چنین موانعی هنوز وجود دارد، اما عواملی نظیر افزایش مطالبات ورزشی بانوان، تخصصی شدن مطالبات زنان ورزشکاران، تغییر نگرش مدیران، کم‌رنگ شدن نگرش مردسالاری، اهمیت ورزش بانوان و تغییر نگرش فرهنگی و اعتقادی موجب شده است تا توجه به ورزش زنان افزایش یابد. امروزه مطالبات ورزشی بانوان از نهادهای ورزشی افزایش یافته است و بانوان بنا بر ذائقه خود مطالبات ورزشی دارند و حتی زنان ورزشکار خواهان افزایش امکانات و تجهیزات ورزشی در محله و منطقه هستند. در نتیجه نهادهای ورزشی برای مشروعیت بخشی خود و در راستای حکمرانی خوب به مطالبات و نیازهای زنان پاسخ می‌دهند.

”این منطقه نیاز شدید به سالن بدن‌سازی و استخر شنا تحت پوشش شهرداری دارد“ (گروه متمرکز، بهشت مادران)

”منطقه زمین مسطح یا زمین چمن ندارد“ (گروه متمرکز، بهشت مادران)

”به طور کلی امکانات ورزشی در حوزه ورزش تخصصی کم است، بهتر است زمین بدمینتون و پینگ‌پنگ نیز داشته باشد“ (زن جوان ساکن منطقه ۱۸)

”زمین بدمینتون ندارد با وجود اینکه در محله علاقه‌مندی به این رشته زیاد است“ (گروه متمرکز، پارک بانوان منطقه ۱۵)

”برای کسانی که می‌خواهند روی عضلات کار کنند این امکان به طور کامل وجود ندارد، کمبود امکانات ورزشی نیز در خیلی از رشته‌های ورزشی احساس می‌شود“ (مدیر پارک بانوان)،

”به دلیل کم بودن سالن‌های بدن‌سازی میزان ورزش در منطقه ۳ کم است“ (مربی سالن ورزشی)

”تجهیزات و دستگاه‌های هوازی رکن اصلی هر باشگاه بدن‌سازی هستند که متأسفانه ما در این باشگاه در مورد دستگاه‌های هوازی در مضیقه هستیم، امکانات ورزشی با جمعیت بانوان تناسب ندارد“ (عضو شورایی محله سید خندان)

یکی دیگر از مهم‌ترین عواملی که بر رشد و توسعه ورزش بانوان تأثیرگذار است، تغییر نگرش‌های منفی نسبت به ورزش بانوان و زنان ورزشکار به ویژه زنان ورزشکار قدرتی، مثل بدن‌سازی است. از ابتدا ورزش یک امر مردانه قلمداد می‌شد و کسانی از نظر ورزیدگی و مهارت، قدرت، سرعت و استقامت قوی‌تر بودند که رکوردشان بهتر می‌شد. در مبانی فلسفه المپیسم سه مفهوم قوی‌تر، بالاتر و سریع‌تر وجود دارد که هر سه مفهوم از نظر جسمانی مطلقاً مربوط به مردان بود و این نگرش در دنیا مسلط بود. امروزه این نگرش مردسالارانه تا حدی تغییر کرده است و به نوعی سعی شده است تا عدالت جنسیتی در حوزه ورزشی رعایت شود، اما به نظر متخصصین ورزش، ایده‌آل نیست. این مسئله در کشور ما و در شهر تهران نیز وجود دارد.

”در شهرداری ورزش بانوان مستقل شده و تحت نظر مدیریت خانم‌ها قرار دارد“ (مدیر پارک بانوان)

”از نظر من ورزشی که در حال حاضر به ویژه در سطح قهرمانی داریم ورزش ویترونی است، در ورزش، بانوان در حال حاضر در سطح معاونت هستند، کار می‌کنند، ولی جایگاهی ندارند“ (فیزیولوژیست ورزش)

”در گذشته ورزش مقوله‌ای مردانه قلمداد می‌شد اما امروزه نسبت به گذشته نگرش‌ها تغییرات رو به رشدی در جهت استقبال از این مقوله در میان بانوان مشاهده می‌شود“ (مدیر سالن ورزشی)

از دیدگاه مصاحبه‌شوندگان نگرش مردانه در ورزش نگاه مسلط در جامعه است اگرچه این نگاه در حال تغییر است و عدالت جنسیتی در حوزه ورزش در حال بازنمایی است. رویکرد عدالت جنسیتی موجب شده است تا به ورزش بانوان بیش از پیش توجه نشان داده شود. یکی از مهم‌ترین عواملی که موجب عدم مشارکت زنان در فضای ورزشی می‌شود نگرش‌های منفی خانواده، فرهنگ و جامعه به ورزش زنان و زنان ورزشکار است. با توجه به دیدگاه بانوان و متخصصین ورزش، نگرش منفی نسبت به ورزش در حال بین رفتن است، ولی نگرش منفی نسبت به ورزش در شهرهای کوچک و نگرش منفی نسبت به ورزش بدن‌سازی زنان همچنان به قوت خود باقی است. نگرش غالب در این خصوص این است که فکر می‌کنند با انجام ورزش بدن‌سازی شکل و عضلات آنها مانند مردان می‌شود. با کنار رفتن نگرش‌های منفی نسبت به ورزش، فضای فرهنگی و اجتماعی برای پذیرش ورزش بانوان فراهم می‌شود.

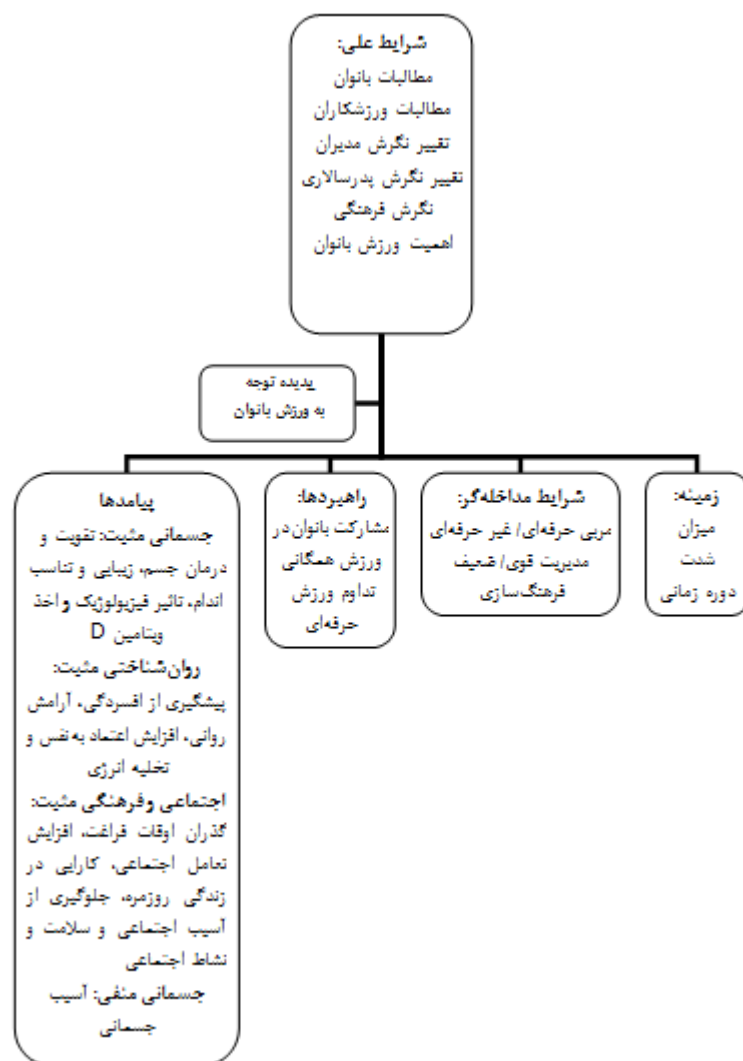
”در شهرهای کوچک‌تر دیدگاهشان به بدن‌سازی پایین‌تر است“ (فیزیولوژیست ورزش)

”خانواده‌ها نیز در جامعه ما قیدهایی را برای ورزش دختران به وجود می‌آورند، چرا که ذهنیت علمی و آگاهی لازم در بین خانواده‌ها کم است، با این حال بازهم بسیاری خانواده‌ها با حضور زن در فعالیت‌های ورزشی موافق نیستند، الآن دید خانواده در حوزه ورزشی بانوان نسبت به گذشته بهتر شده است، در مورد بدن‌سازی تلقی‌های اشتباه وجود دارد که باید با تجربه کردن این ورزش برطرف شوند“ (مریی سالن ورزشی)

”خانم‌ها با لباس ورزشی در فضای بسته از نگرش‌های منفی در امان هستند“ (گروه متمرکز، بهشت مادران)

”برخی خانواده‌ها اعتماد ندارند و فکر می‌کنند فضای باز شهر بانو خطرناک است و امکان فیلم‌برداری وجود دارد، نگرش منفی نسبت به بدن‌سازی وجود دارد که خانم‌ها فکر می‌کنند که این رشته ورزشی مردانه است“ (مدیر سالن ورزشی)

تصویر ۱: الگوی پارادایمی توجه به ورزش بانوان



ورزش برای بانوان از اهمیت اساسی برخوردار است و این اهمیت تا آنجا است که سلامت خانواده را در گرو سلامت زن می‌دانند. همچنین مصوبه ۵۶۵ شورای عالی انقلاب فرهنگی می‌گوید که ورزش بانوان از اهمیت بیشتری نسبت به ورزش مردان برخوردار است.

”زن اساس و ستون خانواده است، زمانی که از نظر جسمی سالم و از نظر روحی شاد باشد، این نشاط را هم از نظر روانی و هم جسمی به اعضای خانواده منتقل می‌کند“ (مدیر پارک بانوان)

”ضرورت ورزش برای بانوان به دلیل خصوصیات بیولوژیکی بانوان و مسئولیت‌های بی‌شمار زندگی بسیار بیشتر از آقایان است“ (انسان‌شناس اوقات فراغت)

شرایط مداخله‌گر در مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی

دیدگاه مصاحبه‌شوندگان نشان می‌دهد علاوه بر علت‌های اصلی که بر ورزش بانوان تأثیرگذار است، علل مداخله‌گر بر ورزش بانوان تأثیر غیرمستقیمی دارد که عبارت است از مدیریت ورزش بانوان، مربی‌های ورزش بانوان و فرهنگ‌سازی برای ورزش بانوان. این علل نقش بسیار مهمی در انتخاب راهبردها و مدیریت ورزش دارد؛ اگر مدیریت ورزش قوی باشد و مربی‌ها سالن‌های ورزشی حرفه‌ای باشند، بانوان زیادی به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی جلب می‌شوند

”با تدبیر مدیران، سه مجموعه ورزشی اضافه شد که مورد استقبال ساکنین محله قرار گرفت، کادر آموزشی مجرب با ظاهر مناسب و رفتار مؤدبانه از ویژگی بدن‌سازی خوب است، رفتار پرسنل در جذب شهروندان اهمیت بسزایی دارد، مدیران و برنامه‌ریزان ورزشی شرایط و امکاناتی را فراهم آورند که بانوان به راحتی ورزش کنند، فضای اختصاصی و مربی مختص و مجرب دیگر نیاز اساسی یک سالن بدن‌سازی ایده‌آل است“ (زن جوان ساکن منطقه ۱۹)

”مربیان خوب و حرفه‌ای دارد و جوابگوی ورزشکاران بوستان است“ (زن میان‌سال ساکن منطقه ۳)

اگر مدیریت ورزش بانوان ضعیف باشد و مربی‌ها غیرحرفه‌ای باشند، زنان نمی‌توانند از فضاهای ورزشی استفاده کنند.

”کمبود بودجه برای خانم‌ها یک معضل در حوزه مدیریتی است، مسابقاتی برای خانم‌ها برگزار نمی‌شود و یا اگر هم برگزار بشود در سطح پایینی است و انگیزه خانم‌ها را در این رابطه کم کرده است“ (مصاحبه متمرکز، پارک بانوان)

”مدیریت خیلی اهمیت نمی‌دهد زیرا در این چندساله که از پارک استفاده می‌کنیم پارک پیشرفت چشمگیری نداشته، عدم مدیریت مناسب در بعضی موارد موجب شده است که استعدادهای ورزشی بانوان نهفته باقی بماند“ (مدیر پارک بانوان)

”اکثر مربیان آماتور و غیرحرفه‌ای هستند، ما مربی بدن‌سازی نداریم و مربی اروپویک به ما تمرین می‌دهد، در بعضی رشته‌های دیگر به خاطر کمبود

بودجه از مربیان ناکارآمد و کم‌تجربه استفاده می‌کنند“ (متخصص ورزش‌های آبی)

فرهنگ‌سازی ورزش بانوان از ارکان اصلی حضور زنان در فعالیت‌های ورزشی است بسیاری از زنان از فواید کوتاه مدت و بلند مدت ورزش آگاهی ندارند و متخصصین بر این باورند که این آگاه‌سازی و فرهنگ‌سازی باید از سوی مراجع و نهادهای ورزشی صورت گیرد.

”مسئلاً توسعه ورزش در تمامی مناطق موجب تغییر نگرش شهروندان هم در ابعاد فرهنگی و هم در ابعاد اجتماعی می‌شود، از لحاظ اجتماعی و فرهنگی لازم است اهمیت ورزش برای تمامی اقشار و به ویژه بانوان برای نهادهای تصمیم‌گیرنده و برنامه‌ریز جا بیافتد“ (انسان‌شناس اوقات فراغت)

”بدن‌سازی نیازمند آگاهی و فرهنگ‌سازی بیشتر در میان بانوان است و مهم‌ترین مسئله ایجاد دغدغه ورزش روزانه برای خانم‌ها است“ (مدیر سالن ورزشی)

به طور کلی شرایط علی موجب می‌شود تا توجه به ورزش بانوان زیاد شود و شرایط مداخله‌گر موجب می‌شود تا مشارکت بانوان در فضاهای ورزشی افزایش یابد. حضور بانوان در فضاهای ورزشی به ویژه فضاهای ورزشی مختص بانوان پیامدهای جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی بر زندگی بانوان دارد.

پیامدهای ورزش بانوان

پیامدهای جسمانی، روانی و اجتماعی ورزش بانوان نقش اساسی در سلامت و نشاط جامعه دارد. همچنین پیامدهای ورزش بانوان در فضای باز و بدون محدودیت پوشش، بیش از پیش خواهد بود. با این حال ورزش بانوان ممکن است پیامدهای منفی جسمانی، روانی و حتی اجتماعی داشته باشد.

پیامدهای جسمانی مثبت ورزش در فضای مختص زنان شامل تناسب اندام، تقویت و درمان جسم، تأثیر فیزیولوژیک و جذب ویتامین دی می‌شود. ورزش بر تقویت و درمان جسم تأثیر مستقیمی دارد. امروزه ورزش‌درمانی یکی از مهم‌ترین راه‌حل‌های درمان بیماری‌های جسمانی است. با این حال بانوان در هنگام ورزش ممکن است دچار آسیب‌های جسمانی شوند و میزان آسیب‌ها در سالن‌های ورزشی شهرداری که مدیریت ضعیفی دارند، از مربی‌ها حرفه‌ای استفاده نمی‌کنند و به دلیل شرایط خاص فضای ورزشی نظیر آلودگی و ... و همچنین احتمال عدم استفاده از تجهیزات ورزشی استاندارد بیشتر است.

پیامدهای روان‌شناختی مثبت ورزش در فضای مختص زنان شامل شادابی و آرامش روانی، افزایش اعتماد به نفس، پیشگیری از افسردگی و تخلیه انرژی می‌شود. ورزش موجب ترشح هورمون‌هایی مثل آدرنالین‌ها، نورآدرنالین‌ها و ... می‌شود و فرد احساس آرامش و

شادابی می‌کند. ورزش موجب افزایش اعتماد به نفس و در نتیجه موجب افزایش کارایی فرد در مسئولیت‌های زندگی و اجتماعی ظاهر شود.

تصویر ۲: ورزش بانوان در پارک بانوان



منبع: نگارندگان

”با ورزش به آرامش اعصاب می‌رسم، ورزش کردن در فضای مختص بانوان آسایش بیشتری به وجود می‌آورد“ (زن میان‌سال ساکن منطقه ۳)

”ورزش همگانی موجب آرامش روحی و روانی ما می‌شود“ (گروه متمرکز، بهشت مادران)

”زمانی که به شنا می‌پردازم آرامش عجیبی در خودم می‌بینم“ (زن جوان ساکن منطقه ۱۸)

”هدف من از ورزش سلامتی و شادابی روح و روان است“ (زن میان‌سال ساکن منطقه ۳)

”ورزش موجب افزایش نشاط و شادابی در آنان شده است، ورزش از نظر روان‌شناختی نشاط و شادابی را برای خانم‌ها به ارمغان می‌آورد“ (مربی سالن ورزشی)

”ورزش موجب آرامش و اعتماد به نفس من می‌شود، بانوان بسیار به تناسب اندام اهمیت می‌دهند موجب اعتماد به نفس بالا در میان آنان می‌شود“
(مدیر سالن ورزشی)

”تناسب اندام در بانوان به لحاظ روان‌شناختی موجب احساس قدرت در بانوان می‌شود“ (مربی سالن ورزشی)

”ورزش اعتماد به نفسی به افراد می‌دهد که می‌تواند خیلی در شرایط مختلف زندگی کمکشان کند، ورزش قدرت تصمیم‌گیری بانوان را بالا برده و آستانه تحمل روانی آنها را افزایش می‌دهد“ (انسان‌شناس اوقات فراغت)

افراد افسرده می‌توانند با ورزش بیماری روان‌شناختی خود را درمان کنند، همچنین بانوان در فضای شهری با مشکلات و مسائل عدیده‌ای مواجه هستند که موجب می‌شود تا آنها را از فعالیت‌های روزمره بازمانند. ورزش وسیله‌ای برای تخلیه انرژی و گذار از مشکلات و مسائل روزمره است. ورزش‌های آبی عامل مؤثری در کاهش استرس در زندگی و پیشگیری از افسردگی هستند

”ورزش می‌تواند یکی از موارد مقابله با بیماری‌ها، پیشگیری از افسردگی و مشکلات روحی و عامل ضدافسردگی است“ (مدیر سالن ورزشی)

”ورزش صحیح برای پیشگیری از بیماری‌های روانی نظیر افسردگی‌ها مهم است و به لحاظ روانی استرس از بین می‌رود“ (روان‌شناس ورزشی و فیزیولوژیست ورزش)

”ورزش موجب تقویت سیستم اعصاب می‌شود و انرژی روانی را بسیار بالا می‌برد“ (روان‌شناس ورزشی)

”شنا انرژی انباشته شده منفی را تخلیه می‌کند، از لحاظ روان‌شناختی بدن‌سازی موجب تخلیه روانی ورزشکاران می‌شود، با ورزش تخلیه انرژی صورت می‌گیرد“ (مدیر سالن ورزشی)

ورزش پیامدهای روان‌شناختی زیادی بر بانوان دارد و تأثیرات روانی منفی چندانی بر آنها ندارد. به طور کلی سلامت جسمانی و روان‌شناختی بانوان جامعه به عنوان تربیت‌کنندگان نسل آینده تأثیر زیادی برای سلامت اجتماعی و نشاط اجتماعی جامعه دارد. بنابراین یکی از پیامدهای پنهان ورزش بانوان سلامت اجتماعی جامعه است. پیامدهای اجتماعی و فرهنگی مثبت ورزش در فضای مختص زنان جلوگیری از آسیب اجتماعی، افزایش تعاملات اجتماعی، گذران اوقات فراقت، کارایی در زندگی روزمره و

سلامت و نشاط اجتماعی را شامل می‌شود. یکی از مهم‌ترین پیامدهای طولانی‌مدت ورزش، جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی است. جامعه‌ای که در آن ورزش نهادینه شده باشد کمتر به سمت بزهکاری اجتماعی می‌رود. به‌زعم متخصصین، ورزش موجب جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی می‌شود. حضور بانوان در فضاهای ورزشی موجب افزایش تعاملات و ارتباطات اجتماعی آنها می‌شود و این امر خوشایند بانوان است و در نهایت موجب مشارکت بیشتر بانوان در فعالیت‌های ورزشی می‌شود. بانوان با حضور در ورزش‌های همگانی سرمایه اجتماعی و شبکه تعاملات خود را افزایش می‌دهند. با این حال بسیاری از بانوان، به‌ویژه بانوان جوان به منظور گذران اوقات فراغت در ورزش‌های همگانی یا ورزش تخصصی شرکت می‌کنند. ورزش موجب می‌شود فرد با کارایی بیشتری در زندگی روزمره خود ظاهر شود و اثربخشی بیشتری در زندگی اجتماعی داشته باشد.

”ورزش از اتلاف وقت و آسیب‌های اجتماعی مثل اعتیاد و ... جلوگیری کند“
(مدیر پارک بانوان)

”اگر شرایط ورزش کردن آسان شود و آسیبی به زندگی روزمره وارد نکند
گرایش بیشتری به وجود می‌آید“ (روان‌شناس ورزشی)

”آسیب‌های خانوادگی و اجتماعی با ورزش کردن کاهش پیدا می‌کند“
(جامعه‌شناس ورزش)

”ورزش باعث می‌شود بتوانی هم خودت و هم دیگر افراد جامعه را بشناسی و با
آنها ارتباط زیادی داشته باشی“ (زن جوان ساکن منطقه ۱۸)

”ورزش آبی موجب برقراری ارتباطات اجتماعی می‌شود“ (مدیر سالن ورزشی)

”ورزش در بوستان موجب تعامل اجتماعی ما با دیگران می‌شود“ (زن جوان
ساکن منطقه ۳)

”در کل این ورزش موجب بالا رفتن اعتماد به نفس می‌شود و موجب بهبود در
برخوردهای اجتماعی نیز می‌شود“ (مدیر سالن ورزشی)

”ورزش باعث بیشتر شدن تعاملات اجتماعی افراد به‌ویژه خانم‌های خانه‌دار
می‌شود“ (مربی سالن ورزشی)

”حضور خانم‌ها در فعالیت‌های ورزشی بخصوص در دختران جوان باعث پر
کردن اوقات فراغت آنها می‌شود“ (مدیر پارک بانوان)

”جوانان برای یادگیری و تفریح از استخرها استفاده می‌کنند، شنا در میان زنان جوان به عنوان تفریح جا افتاده است“ (مدیر پارک بانوان)

”سالن ورزشی برای سکنه به عنوان یک مرکز تفریحی نزدیک پیشنهاد خوبی برای گذراندن اوقات فراقت است، شنا جنبه تفریحی دارد و قاعدتاً افراد بیشتری به آن تمایل دارند“ (مدیر بوستان بهشت مادران)

”شنا در اوقات اولیه روز باعث تمرکز و تمدد اعصاب می‌شود و کارایی فرد را بالا می‌برد“ (مدیر سالن ورزشی)

”سلامت و نشاط حاصل از ورزش سبب می‌شود فرد در برنامه‌های اجتماعی حضور مؤثرتری داشته باشد“ (مدیر پارک شهربانو)

”زنان با ورزش به تنظیم و زمان‌بندی زندگی می‌رسند“ (زن میان‌سال ساکن منطقه ۳)

”ورزش موجب می‌شود که با روحیه بهتری در محل کارم حاضر باشم“ (زن جوان ساکن منطقه ۱۵)

”از لحاظ جسمانی فرد دارای آمادگی جسمانی مناسبی برای انجام کارهای روزمره خود است“ (کارشناس ورزش‌های آبی)

مهم‌ترین تأثیر اجتماعی ورزش، سلامت و نشاط اجتماعی جامعه است. سلامت و نشاط اجتماعی موجب افزایش انگیزه در میان افراد جامعه می‌شود و زمینه توسعه و رشد جامعه را فراهم می‌سازد.

”با ورزش شهروندان، نشاط اجتماعی که یکی از اهداف مهم شهرداری است افزایش می‌یابد، سلامت جسم و روح بر زندگی روزمره و نشاط اجتماعی جامعه نیز تأثیر مثبت می‌گذارد، خانم اساس و ستون خانواده است، زمانی که از نظر جسمی سالم و از نظر روحی شاد باشد این نشاط را هم از نظر روانی و هم جسمی به اعضای خانواده منتقل می‌کند، به بانوان باید آگاهی لازم داده شود که نه تنها سلامت خود حتی خانواده آنها نیز در گرو ورزش کردن است“

با این حال ایجاد فضای زنانه برای ورزش بانوان موجب تجمع گروه‌های کج‌رو نظیر پسرهای دخترنما، افراد دوجنسیتی و ... در فضای ورزشی زنانه می‌شود که عدم امنیت روانی و اجتماعی ورزش بانوان در فضاهای زنانه را در پی دارد.

نتیجه‌گیری

یکی از حوزه‌های مهم مطالبات شهروندان مناطق مختلف شهر تهران، حوزه اوقات فراغت و فعالیت‌های ورزشی است. بیان مطالبات با دو هدف توسعه امکانات تفریحی و ورزشی جدید و ارتقاء امکانات ورزشی فعلی پیگیری می‌شود. مهم‌ترین مسائل و کاستی‌های ورزشی پارک بانوان، عدم تجهیز سالن‌های ورزشی بانوان، عدم فعال‌سازی بخش‌های ورزشی موجود و عدم وجود سالن‌های ورزشی برای کودکان است. مشکلات شایان ذکر در مطالبات و اظهارات مسائل شهروندان، عدم وجود استخر شنا، عدم تجهیز و فعال‌سازی باشگاه بدن‌سازی، نبود تنوع در ورزش‌ها و نداشتن مشاوره‌های ورزشی و تغذیه است که با احداث و توسعه سالن‌های ورزشی، باشگاه‌های بدن‌سازی و استخرهای شنا، مراجعه‌کنندگان به پارک‌های بانوان به بخشی از مطالبات ورزشی خود از نهادهای ذی‌ربط دست می‌یابند. متخصصان ورزشی بر این باورند که از آنجا که سالن‌های ورزشی شهرداری به صورت دولتی است، توجه و رسیدگی نسبت به آن کم است و به علت کم‌هزینه بودن، تعداد مراجعه‌کنندگان بسیار زیاد است و از طرف دیگر، مربیان مشغول در سالن‌های ورزشی غیرحرفه‌ای هستند؛ بنابراین نمی‌توان به صورت حرفه‌ای در سالن‌های ورزشی شهرداری ورزش کرد.

توسعه فضاهای ورزشی مختص بانوان، پیامدهای مثبت و منفی برای نهادهای شهری و محلات داشته و همچنین فعالیت‌های ورزشی بانوان پیامدهای مثبت و منفی جسمانی، روانی و اجتماعی بر روی آنان به جای گذاشته است. توسعه فضاهای ورزشی مختص بانوان موجب افزایش سرانه ورزش بانوان و استقبال آنها از ورزش شده است، به طوری که شهروندان منطقه به ویژه بانوان محله و حتی بانوان شاغل با امنیت کامل، کمترین هزینه و با دسترسی آسان از امکانات رفاهی سالن‌های ورزشی استفاده می‌کنند. همچنین این اقدام موجب رضایت شهروندان از شهرداری و نهادهای ورزشی شده است و میزان اعتماد آنها نسبت به شهرداری افزایش یافته است. با این حال در کنار توسعه فضای ورزشی مختص بانوان، پیامدهای منفی نظیر کمبود پارکینگ و شلوغی محله، ورود افراد غیربومی به محله و افزایش ترافیک محله وجود دارد. متخصصان ورزش نسبت به توسعه فضاهای ورزشی دولتی خوش‌بین نیستند و بر این باورند که از سالن‌های دولتی حمایت نمی‌شود و دچار مشکلاتی نظیر مدیریت ضعیف، مربی‌های غیرحرفه‌ای، عدم بهداشت سالن‌های ورزشی و نقص وسایل ورزشی می‌شوند. شهروندان و متخصصان ورزش بانوان بر این باورند که ورزش به ویژه ورزش در فضای باز در جسم، روان، تعاملات اجتماعی و ... تأثیر مثبت می‌گذارد. با این حال نمی‌توان از پیامدهای منفی ورزش در یک فضای دولتی چشم‌پوشی کرد. مدیریت ضعیف،

تحلیل انسان‌شناسی ورزش زنان: مطالعه‌ای بر فعالیت‌های ورزشی زنان در پارک‌های بانوان تهران ۶۷

مربی‌های غیر حرفه‌ای، عدم بهداشت سالن‌های ورزشی و وسایل ورزشی غیراستاندارد موجب آسیب‌های جسمانی در ورزشکار می‌شود.

فهرست: گروه‌های متمرکز و اطلاع‌رسانان

مصاحبه‌شونده	سمت	علت مصاحبه
دکتر مهدی آقاپور	هیئت علمی دانشگاه تهران	متخصص جامعه‌شناسی ورزش
دکتر مریم رفعت‌جاه	هیئت علمی دانشگاه تهران	متخصص انسان‌شناسی اوقات فراغت
دکتر فاطمه صبح‌خیز	هیئت علمی دانشگاه تهران	متخصص فیزیولوژی ورزش
دکتر حمیدی	روانشناس	متخصص روانشناسی بانوان
خانم	سمت در فدراسیون ورزش‌های آبی	متخصص ورزش آبی و ورزش بانوان
خانم جعفری	معاون بانوان تربیت بدنی منطقه ۳	کارشناس ورزش منطقه
خانم جواهری	مدیر پارک بانوان بهشت مادران (منطقه ۳)	مدیر بوستان بهشت مادران
خانم محمدخانی	مدیر پارک بانوان نرگس (منطقه ۱۸)	مدیر پارک بانوان
-	مدیر پارک بانوان شهر بانو (منطقه ۱۹)	مدیر پارک بانوان
خانم حسین پور	مدیر پارک بانوان پردیس (منطقه ۱۵)	مدیر پارک بانوان
-	مدیر سالن ورزشی کوثر	مدیر سالن ورزشی بانوان
-	مدیر سالن بدن‌سازی قلعهک	مدیر سالن ورزشی بانوان
-	مدیر بانوان سالن ورزشی کوثر	مدیر سالن ورزشی بانوان
-	مدیر بانوان سالن بدن‌سازی سعادت	مدیر سالن ورزشی بانوان
-	مربی استخر شنای کوثر	مربی سالن ورزشی بانوان
-	مربی سالن بدن‌سازی زرگنده	مربی سالن ورزشی بانوان
گروه متمرکز	پارک بانوان بهشت مادران (منطقه ۳)	گروه هدف مطالعه
گروه متمرکز	پارک بانوان بهشت مادران (منطقه ۳)	گروه هدف مطالعه
گروه متمرکز	پارک بانوان بهشت مادران (منطقه ۳)	گروه هدف مطالعه
گروه متمرکز	پارک بانوان نرگس (منطقه ۱۸)	تطبیق با گروه هدف مطالعه
گروه متمرکز	پارک بانوان شهر بانو (منطقه ۱۹)	تطبیق با گروه هدف مطالعه
گروه متمرکز	پارک بانوان پردیس (منطقه ۱۵)	تطبیق با گروه هدف مطالعه
مراجعه‌کننده	زن میان‌سال ساکن منطقه ۳	مراجعه‌کننده بوستان بهشت مادران
مراجعه‌کننده	زن میان‌سال ساکن منطقه ۳	مراجعه‌کننده بوستان بهشت مادران
مراجعه‌کننده	زن میان‌سال ساکن منطقه ۳	مراجعه‌کننده بوستان بهشت مادران
مراجعه‌کننده	زن میان‌سال ساکن منطقه ۱	مراجعه‌کننده بوستان بهشت مادران
مراجعه‌کننده	زن میان‌سال ساکن منطقه ۷	مراجعه‌کننده بوستان بهشت مادران
دبیر شوراییاری	شورایاری محله سید خندان	معمد و مطلع محلی

منابع

- استراس، آنسلم و کوربین، جولیت (۱۳۸۵). *اصول روش تحقیق کیفی نظریه مبنایی رویه‌ها و شیوه‌ها*، ترجمه محمدی، تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- اسلامی، فاطمه (۱۳۸۱). *موانع مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی*، تهران: پژوهشکده تربیت‌بدنی.
- الوانی، سید مهدی (۱۳۸۸). *نظریه برابری*، تهران: مرکز آموزش مدیریت دولتی.
- بلیکی، نورمن (۱۳۸۴). *طراحی پژوهش‌های اجتماعی*، ترجمه حسن چاوشیان، تهران: نشر نی.
- بورديو، پیر (۱۳۸۹). *تمايز، ترجمه حسن چاوشیان*، تهران: ثالث.
- پورموسوی، موسی (۱۳۹۰). *مشارکت شهروندان و برنامه‌های اوقات فراغت*، تهران: جامعه و فرهنگ.
- جنکینز، ریچارد (۱۳۸۵). *پیر بورديو، ترجمه حسن چاوشیان*، تهران: نی.
- دومادزیه، ژوفر (۱۳۸۱). *مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی اوقات فراغت*، ترجمه اسدی، تهران: ارشاد اسلامی.
- دیماثو، رابین (۱۳۸۹). *روان‌شناسی سلامت (۱)*، ترجمه کاویانی و عباس‌پور، تهران: سمت.
- دیماثو، رابین (۱۳۸۹). *روان‌شناسی سلامت (۲)*، ترجمه موسوی و سالاری‌فر، تهران: سمت.
- سراج‌زاده، سید حسن (۱۳۸۹). *مسائل اجتماعی شهر تهران*، معاونت اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران.
- شرکت پردازش اطلاعات نقش کلیک (۱۳۸۹). *ارزیابی تأثیرات اجتماعی پروژه مجموعه ورزشی الزهرا*، معاونت فرهنگی و اجتماعی شهرداری تهران
- عبدالهی و باستانی (۱۳۸۹). *وضعیت سرمایه اجتماعی در شهر تهران*، معاونت اجتماعی شهرداری تهران.
- فرشی صبح‌خیز، فاطمه (۱۳۹۰). *ارزیابی تأثیر اجتماعی پارک بهشت مادران منطقه ۳ شهرداری تهران*، معاونت اجتماعی شهرداری تهران.
- فلیک، اووه (۱۳۸۷). *درآمدی بر تحقیق کیفی*، ترجمه هادی جلیلی، تهران: نی.
- قدیمی، بهرام (۱۳۹۰). *ورزش در شهر تهران*، تهران: جامعه و فرهنگ.
- فراخانلو و همکاران (۱۳۸۵). *پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی*، تهران: سمت.
- لرنر، دنیل (۱۳۸۳). *گذر جامعه سنتی به نوگرایی در خاورمیانه*، ترجمه خواجه سروری، تهران: نی.
- محبی، فاطمه (۱۳۷۹). *عوامل اجتماعی-فرهنگی مؤثر بر گرایش بانوان به ورزش*، دانشگاه الزهرا.
- نوذری، حسین‌علی (۱۳۸۹). *نظریه انتقادی مکتب فرانکفورت در علوم اجتماعی و انسانی*، تهران: انتشارات آگاه.
- هالووی، ایمی (۱۳۸۵). *روش تحقیق کیفی در پرستاری*، ترجمه حیدر علی عابدی، تهران: بشری.
- ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۰). *«اوقات فراغت و عوامل اجتماعی بر آن»*، فصل‌نامه جامعه‌شناسی کاربردی، شماره ۴۴
- بورديو، پیر (۱۳۸۱). *«کنش ورزشی و کنش‌های اجتماعی»*، ترجمه محمدرضا فرزاد، فصل‌نامه ارغنون، شماره ۲۰
- رفعت‌جاه، مریم (۱۳۸۷). *«دختران جوان و اوقات فراغت»*، فصل‌نامه مطالعات جوانان، شماره ۱۳
- علی‌دوست و همکاران (۱۳۸۹). *«رضایت‌مندی مشتریان زن باشگاه‌های بدن‌سازی خصوصی و دولتی شهر تهران»*، مجله مدیریت ورزش، شماره ۵.
- Diener E. & Seligman M, 2002, Very Happy People, Psychological Science, APS, Washington DC, Volume 13, pp 81–4
- Glaser Barney G & Strauss Anselm, 1997, *the Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*, Chicago: Aldine Publishing Company.
- Parker, Stanley, 1976, *the Sociology of Leisure*, London: Unwin Hyman